

Ursula Trippel

Lebensbrot Lebkuchen

Andacht im Advent

Material

Lebkuchen für alle Anwesenden

Adventslied

In der Advents- und Weihnachtszeit genießen wir die Düfte von Gewürzen, den Schein der Kerzen und die Klänge von Musik. Wir räumen Bildern und Symbolen mehr Platz ein als zu anderen Zeiten unseres Lebens. Wir leben sinnlicher als sonst. Und das ist gut, denn ohne unsere Sinne ist es viel schwerer, den Sinn des Lebens zu finden.

Wenn wir mit unseren Augen das Licht des Morgens begrüßen und den, der uns an diesem Morgen aufgeweckt hat, dann ist das Sinn.

Wenn wir uns etwas zu essen zubereiten, mit den Händen die raue Schale einer Frucht berühren, dann ist das Sinn.

Der erste Schluck Kaffee am Morgen, das Wort, das wir hören.

Die Sinne verbinden uns mit der Welt und mit unserem Inneren.

Mit den Erfahrungen unseres Lebens, die abgerufen werden, wenn ein äußerer Sinneseindruck auf uns einwirkt.

Ganz intensiv ist das so beim Weihnachtsduft. Es riecht nach Gewürzen, und mit dem Geruch kommen Erinnerungen an gute und schlechte Weihnachtszeiten, an Zeiten der Entbehrung (*in einer Andacht für Seniorinnen und Senioren*) und an Zeiten der Geborgenheit, des Staunens und der Freude als Kind.

Der Duft dieser Erinnerungen ist eingebacken hier in diese Lebkuchen. So sind sie nicht nur Leckerei, sondern sollen auch erinnern an die schönen Momente. Sie enthalten viele Gewürze, die gut tun und gut sind für die Gesundheit.

Lebkuchen wurden früher in den Klöstern zur Adventszeit an die Armen und Bedürftigen verschenkt. Sie waren nicht zuerst Leckerbissen. Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes Lebenskuchen. Sie sollten in der kalten Zeit helfen zu leben, ja zu überleben. So war eingebacken an Gewürzen, was das Herz stärkt, den

Atem frei hält, den Lebensgeist stärkt. So buken die Nonnen und Mönche Lebensbrote für die, denen das Leben im Winter besonders karg und bitter war. Für die Schwachen, die Alten, die Kinder. „Ich bin das Brot des Lebens“ – so sagt Jesus über sich in der Bibel, so erwarten wir sein Kommen in der Welt. „Der Heil und Leben mit sich bringt, der Heiland aller Welt zugleich“, so singen wir es, und so soll es wirklich spürbar werden.

Lebensbrot Jesus, Heil und Heilung, so sollten es alle, die es nötig haben, tatsächlich essen können. Lebensbrot – nötig für die Armen, die so wenig vom Wort allein leben können wie andere vom Brot allein leben wollen.

Die Lebensbrote, Lebkuchen, enthalten Geschenke des Heils und der Heilung für Leib und Seele. Der heilsamen Wirkung auf die Gesundheit des Körpers können heilsame Wirkungen auf die Seele zugeordnet werden:

Ingwer erwärmt von innen, beugt Erkältungen vor oder hilft sie schneller zu heilen. Ingwer wärmt das Herz, heilt unsere innere Kälte und alte Wunden des Herzens, deretwegen wir unser Herz verschlossen haben.

Anis wirkt schleimlösend und tut gut, wenn das Atmen schwer ist, wenn uns die Luft weg bleibt. Anis bringt die Körpersäfte in Fluss und harmonisiert sie.

Anis – damit der Fluss unserer inneren Lebenskraft nicht ins Stocken kommt, damit wir nicht Blockaden aufbauen aus Ängsten und Enttäuschungen oder innerer Verdrossenheit, sondern dass Vertrauen entsteht. Vertrauen, dass unser Leben in einem guten Fluss ist, der zu einem guten Ziel kommt.

Nelke beruhigt den Magen, und manche haben schon gemerkt, dass sie vorübergehend sehr gut Zahnschmerzen betäubt. Beruhigung und Schmerzlinderung ist wichtig im Leben. Ohne Ruhe, oder wenn wir Schmerzen haben, werden wir ungeduldig, verkrampft und bärbeißig. Der Gewürznelke wird zugeschrieben, dass sie Reize lindert, also entspannt, und gleichzeitig die gelassene Lebensenergie fördert. Nelke führt in die innere Mitte und öffnet den Geist.

Kardamom rundet den Geschmack ab und hilft gegen Blähungen und Druck im Bauch. Kardamom ist ein Heilkraut für Beziehungen, für die inneren Gefühle zur Familie und zu sich selbst. Kardamom hilft Spannungen zu lösen, hilft uns loszulassen, was Leib und Seele verstimmt und was wir an Enttäuschungen und Vorwürfen in unseren engen Beziehungen mitschleppen.

Zimt süßt das gesamte Geschmacksempfinden und spendet Energie. Zimt schließt auf für das Süße des Lebens, damit wir bereit sind es weiter zu empfangen und uns nicht davor verschließen, weil wir auch Bitteres erleben. Sich immer neu beschenken zu lassen mit Lebensfreude und Leichtem, dazu hilft der Zimt.

Koriander verbessert das Gedächtnis, regt Geist und Gehirn an. Koriander hilft uns zu verstehen. Koriander hilft zu einem wachen Geist in der Welt, zu Interesse an den Mitmenschen und zur Wahrhaftigkeit mit der eigenen Lebensgeschichte.

Lebkuchen - Lebensbrot

Ich möchte nun jedem und jeder von Ihnen einen Lebkuchen schenken. Mögen die Gewürze heilsam sein und der Lebkuchen Kraft geben.

Und mögen Sie alle Tage Gottes Kraft und Gottes Nähe spüren, über sich, unter sich, neben sich, in sich.

Jesus selbst ist das Brot des Lebens, es reicht für alle, jede und jeder darf lebenssatt werden. Darum ist Jesus in die Welt gekommen, dass es uns nicht mangelt an Hoffnung, an Liebe, an Vergebung, an Frieden.

Die Lebkuchen verteilen.

Informationen zu den Heilkräutern aus: Eark Mindells, Kräuterbibel, München 2001

Die Zuordnung der „Seelenwirkung“ basiert auf einem Gespräch mit einer Heilpraktikerin.