

Material

- ggf. Musik (CD + CD-Player)

Mittengestaltung

- Adventskranz
- leere Krippe (oder etwas Stroh und ein kleines Tuch darauf – als Symbol für die Krippe)
- ggf. Schüssel mit Wasser

Für jede Teilnehmerin

- einen Stein und einen Stift
- ein Blatt, auf dem untereinander die Buchstaben des Wortes „Advent“ geschrieben stehen
- einen kleinen Tannenzweig
- eine Schwimmkerze oder eine Stundenbrennerkerze
- Karte oder Post-it-Zettel

Hinweise

- Es bleibt der Gruppe überlassen, wie viele Frauen den meditativen Text sprechen: entweder eine Frau, die alles spricht, weil sie eine beruhigende Stimme hat, oder zwei Frauen, die sich die Textabschnitte teilen. Wichtig ist, dass keine Unruhe aufkommt durch zu viel „Aufregung“ beim Lesen.
- Bestimmen Sie als Leiterin der Gruppe, ob Sie alle Punkte (Entschleunigen, Genießen, Entängstigen, Schöpfen) nehmen wollen oder lieber einen oder zwei davon weglassen.
- Suchen Sie Lieder heraus, die sie gerne singen und „unproblematisch“ erreichen bzw. kopieren können. Es könnte auch jede Frau ihr „Gotteslob“ mitbringen.
- In der vorliegenden adventlichen Meditation sind einige Texte des Adventsbegleiters 2018 – „Sehnsuchtszeit“ eingesetzt. Er enthält spirituelle Impulse für die einzelnen Wochen und Tage des Advents.
- Der Adventsbegleiter (12 x 12 cm, 12 Seiten, Preis: 1,00 €), ist zu beziehen bei:
Schönstattbewegung Frauen und Mütter
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar
Fon: 0261/6506-2202; Mail: info@s-fm.de
Onlinebestellungen: <http://shop.s-fm.de>



Text der Meditation

ADVENT

Lied Wir sagen euch an den lieben Advent ...

(Strophen je nach Adventswoche, in der die Meditation stattfindet – pro Strophe eine neue Kerze am Adventskranz anzünden.)

Gedanken zur Kerze

Bei Kerzenlicht lebt es sich anders: ruhiger, entspannter, friedlicher. Bei Kerzenlicht spricht es sich anders: so als lege sich Wärme auf die Worte und mehr Herz und Zärtlichkeit in die Stimme.

Kaum möglich, sich zu streiten, wenn die Flamme ihr warmes Licht ausströmt und das Wachs zu schmelzen beginnt, sich hergibt, um das Leuchten zu intensivieren.

Das Strahlen steckt an, legt sich liebevoll über die Gesichter, glättet Aufregung und Rastlosigkeit, dringt unter die Haut und hinterlässt eine Spur aus Hoffnung und Glanz.

Das andere Licht

Andrea Schwarz berichtet von einem Adventswochenende in einem Besinnungshaus. Während sie durchs Haus streift, hört sie aus einem Tagungssaal plötzlich ein Lied erklingen: „Ein Licht leuchtet auf in der Dunkelheit ...“ Ob es die blinden Menschen waren, die außer ihr und ihrer Gruppe noch im Tagungshaus waren, fragt sie sich. Nach der ersten Strophe wird es ruhig, dann spricht eine Frau laut den Text der zweiten Strophe vor – und wieder setzt der Gesang ein: „Ein Licht leuchtet auf in der Dunkelheit.“ Da jemand den Saal verlässt, kann sie einen Blick ins Innere erhaschen und sieht brennende Kerzen auf den Tischen stehen.

Nachdenklich geworden überlegt sie: Da sind Menschen, die wortwörtlich in der Dunkelheit sind, ohne Hoffnung, niemals wieder das Licht zu sehen. Und nun singen sie ein Lied von dem Licht, das in die Dunkelheit kommt. Sie fragt sich, was dieser Text diesen Menschen wohl bedeuten mag. Wie sieht Licht für einen Menschen aus, der nicht sehen kann? Jetzt in diesem Moment können sie die Kerzen auch nicht sehen, aber sie wissen, dass sie brennen, spüren ihre Wärme, hören das leise Knistern, wenn die Flammen im Luftzug flackern.



Und dann stellt sie fest: Von diesen Menschen kann ich eine neue Art des Vertrauens lernen. Ein Licht leuchtet auf in der Dunkelheit – das Licht leuchtet auf, auch wenn ich es vielleicht nicht sehen kann, *noch nicht* sehen kann.

Stille

Wir lassen einen Moment der Stille und teilen unsere Gedanken mit Gott. Jede von uns hat einen „Vertrauensknoten“ im Herzen, auch von diesem Jahr. Es sind die fehlenden Antworten auf ungelöste Fragen, auf die „Warums“ in unserem Leben. Schnell sind wir der Überzeugung: Gott hört mich nicht – und daraus schließen wir weiter: Er interessiert sich nicht für mich.

Der Advent sagt uns: Gott kümmert sich mehr um „unsere Angelegenheiten“, als wir selber es auch nur im Ansatz tun könnten. Sein „weiterer“ Blickwinkel weiß, warum er uns im Moment nicht „unsere“ Lösung präsentiert. Er hält eine bessere Lösung bereit. Wir dürfen in Ruhe abwarten, zuwarten, frei werden von unserem Wollen und offen für seinen Weg: Bereite dem Herrn den Weg! Legen wir die bedrängendste Frage aus diesem Jahr bei ihm ab. Geben wir sie in die leere Krippe. Bei ihm ist sie gut aufgehoben. Und wir werden dadurch frei – frei von *unseren* Vorstellungen und offener für *seine*.

Stille – Jede Frau kann einen Stein zur Krippe legen als Zeichen für ihr Problem, für ihre Frage.

Lied

Gedanken zum Advent

Jede Frau erhält einen Stift und einen vorbereiteten Zettel, auf dem untereinander die Buchstaben des Wortes „Advent“ geschrieben sind. Jede überlegt zu jedem Buchstaben ein Wort, das sie mit Advent verbindet. Bsp.: A wie aufbrechen, D wie durchatmen, V wie verschenken ...

Austausch

Welche Haltungen helfen uns, um im Advent anzukommen, um diese besondere Zeit besonders zu erleben?



ENTSCHLEUNIGEN

Im Advent sehnen wir uns nach Entschleunigung. Die früh hereinbrechende Nacht, der warme Lichtschein der Sterne und der Lichterketten in den Gärten und Fenstern, der Plätzchenduft – das alles regt uns an, einen Gang zurückzuschalten. Wir sehnen uns nach Gemütlichkeit, Ruhe und innerem Gleichgewicht. Schenken wir uns einen Moment am Tag, an dem wir alles aus der Hand legen, die Hände offen vor uns auf den Schoß legen (*die Frauen mitvollziehen lassen*), die Augen schließen bzw. nach innen schauen und ganz auf Empfang eingestellt sind: Du, Gott, lass mich leer werden von allen hetzenden Gedanken, so leer wie diese Krippe hier. Lass mich die Leere aushalten, und dann fülle DU sie mit *dem*, was *du* meinst, was jetzt das Wichtigste für mich ist in diesen Tagen des Advents. Komm zu mir!

Stille

Geschichte nach M. Zink: Beim Stern sitzen

Wie in jeder Adventszeit haben wir an unserem breiten Blumenfenster den „Herrnhuter Stern“ aufgehängt: diesen vielstrahligen Stern aus transparentem Papier, den man mit einer Glühbirne erleuchtet. Unserer strahlte allabendlich in unser Zimmer und auf die Straße hinunter. Christian war begeistert. Immer wieder kam er ins Zimmer oder lief die Treppe hinunter auf die Straße, um unseren „Bethlehem-Stern“ anzusehen.

An einem Dezemberabend war Christian schon ausgezogen, gewaschen und im Schlafanzug. Da drückte er sich an mich: „Bitte, darf ich noch ein bisschen beim Stern sitzen?“ – Wollte er wieder einmal das Zubettgehen hinauszögern? Sei's drum!, dachte ich. Denn mir schien, dass das kleine Gesicht viel Erwartung und eine unbestimmte Sehnsucht verriet. Wollte er mich wohl dabei haben? Der kleine Mann schüttelte den Kopf. „Nö“, meinte er, „tu du ruhig was anderes da drüben!“ Und schon war er im dunklen Wohnzimmer und auf dem großen Sofa am Fenster. Klein und allein saß der Dreijährige in dem sanften roten Licht des Sterns, mehr zu ahnen als zu sehen. Leise zog ich die Tür zu. Er brauchte mich ganz offensichtlich nicht.

