

# Adventliche Meditation

2020



HOFFNUNGS-  
VOLLES

Licht von oben -  
Tag für Tag



Schönstattbewegung Frauen und Mütter



## Material

- *Tischschmuck bzw. Mittengestaltung: adventliches Ambiente – Kerzen, Tannenzweige, evtl. eine kleine, leere Krippe ...*
- *Anregung: Zu jedem der folgenden Themen ein passendes Symbol hinlegen:*
  - *Warten: kleiner Stuhl, Bank*
  - *Schauen: Brille*
  - *Hören: aus Papier ausgeschnittenes Ohr*
  - *Gehen: Kinderschuhe oder aus Papier ausgeschnittene Fußabdrücke*
- *Zettel oder Postkarten, Stifte*
- *Stifte*

## Hinweise

- *Je nach Personenzahl können bis zu vier Sprecherinnen gewählt werden:*
  - Spr. 1: Beginn, Gebet, Ausblick*
  - Spr. 2: Bibelstellen*
  - Spr. 3: Impulse*
  - Spr. 4: Geschichten bzw. Zusagen besonderer Art*
- *Die Adventsstunde soll eine Oase der Ruhe bilden. Daher lieber eine „Nachdenk-Pause“ zu viel als zu wenig einbauen sowie genügend Raum für den Austausch untereinander einplanen.*
- *Die vorliegende **Adventliche Meditation** (Preis: 0,80 €) greift die Thematik des **Adventsbegleiters 2020** auf. Er enthält spirituelle Impulse für die einzelnen Wochen und Tage des Advents (Leporello, 12 x 12cm, 12 Seiten, Preis: 1,00 €). Beides ist zu beziehen bei:  
*Schönstattbewegung Frauen und Mütter  
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar  
Fon: 0261/6506-2202; Mail: [info@s-fm.de](mailto:info@s-fm.de)  
Onlinebestellungen: <http://shop.s-fm.de>**



## Text der Gebetszeit

### Brief an den Advent

#### 1 *Lieber Advent,*

es ist wieder so weit. Du bist da – viel schneller gekommen, als gedacht. Du bist da – mit den schönen Lichtern, der Vielzahl an Sternen, dem Geschenkpapier-Rascheln, den klebrigen Kinderhänden, dem Küchenduft nach Plätzchen, den gelungenen und den verbrannten ...

Du bist da – und mit dir mein Seufzen: „Wie soll ich das nur alles schaffen und bewältigen?“ Und meine Unruhe, weil ich mir und dem eigentlich „Fest-Gast“: Jesus doch viel Zeit schenken möchte und jetzt schon weiß, dass es wieder nicht klappen wird ... Mitten in diese Gedanken hinein fällt mein Blick auf die Bibelstelle bei Jesaja: „Als Heiliger wohne ich in der Höhe, aber ich bin auch bei den Zerschlagenen und Bedrückten, um den Geist der Bedrückten wieder aufleben zu lassen und das Herz der Zerschlagenen neu zu beleben.“ (*Jesaja 57, 15*)

Ja, das ist für mich Advent: dass ER da ist bei mir, bei uns – und bei all dem Porzellan, das wir dieses Jahr wieder zerschlagen haben oder das zerschlagen wurde, zum Beispiel durch die Corona-Pandemie. Diesem Dasein von Jesus kann ich nachspüren und mich dafür öffnen im Tun und in der Hetze, im Ruhem und im Lassen. Dieses „Lassen“ zeigt mir der Nussbaum vor unserem Wohnzimmerfenster: Er lässt immer noch seine Blätter los, nicht, weil sie schlecht waren, sondern weil die Zeit reif ist, Platz zu schaffen für etwas Neues. Unser Leben ist ein stetiger Prozess der Veränderung, des Loslassens und Neugewinnens. Denn immer, wenn wir etwas loslassen, kann etwas Neues in unser Leben fließen und sich darin ausdehnen.

So lasse ich jetzt den Advent kommen mit seiner Hinwendung auf Weihnachten zu, mit dem Zulassen dessen, was Gott mit mir vorhat, mit dem Weglassen dessen, was zweitrangig ist, mit dem Verlassen ausgetretener Pfade, mit dem Einlassen auf Stille



beim Entzünden der Kerzen am Adventskranz und mit dem Überlassen all meiner Fragen und Sorgen an Gott. In dieser Adventszeit will ich mich nicht von ihnen bestimmen lassen, sondern sie IHM übergeben, um sie an Weihnachten dann wieder an der Krippe abzuholen, falls sie dann noch da sind ...

So, lieber Advent, nun auf zum besinnlichen Warten, Schauen, Hören und Gehen, zusammen mit allen, die mit auf Weihnachten hin unterwegs sind.

*Eine freudig gespannt (Er)Wartende*

## **Warten auf dich**

### **2** Bibelwort

„Denkt nicht mehr an das, was früher war; auf das, was vergangen ist, achtet nicht mehr! Siehe, nun mache ich etwas Neues. Schon sprießt es, merkt ihr es nicht? Ja, ich lege einen Weg durch die Wüste und Flüsse durchs Ödland.“ (*Jes 43,18-19*)

### **3** Impuls

Guter Gott, wir wollen gemeinsam warten auf dich.

#### *Kurze Stille*

Warten kann lästig sein. Zum Beispiel, wenn ich einen Anschlusstermin habe, den ich pünktlich wahrnehmen möchte oder muss. Warten macht ungeduldig, zum Beispiel, wenn ich immer noch nicht spüre, wo mein Weg hingehen soll, welche Entscheidung ich treffen soll. Warten verunsichert und macht Angst, zum Beispiel, wenn ich auf eine Diagnose zu warten habe, die unter Umständen mein bisheriges Leben verändert.

Warten befreit und gibt neue Kraft – wenn ich die Hände in den Schoß lege und die Ruhe um mich herum wahrnehme und genieße. Warten tut gut – weil es eine freie, leere Zeit ist zwischen zwei Aktivitäten. Warten auf den Bus, beim Friseur, auf das Heimkommen meiner Lieben – mir ist es in die Hand gegeben, was ich daraus mache.



## 4 Geschichte

Junge Leute hatten ein Krippenspiel selbst geschrieben. Am Vorabend der ersten Aufführung stellten die Schauspieler erschrocken fest, dass sie die Rollen der Drei Könige vergessen hatten. Darauf konnte unmöglich verzichtet werden. So riefen sie einige Leute an und fragten, ob sie bereit wären, als Könige einzuspringen. Sie sollten irgendeinen Gegenstand mitbringen, der ihnen etwas bedeutet, und dabei frisch von der Leber weg sagen, warum es gerade dieser Gegenstand sei.

Der erste König war ein Mann, Mitte fünfzig, Vater von vier Kindern, Angestellter bei der Stadtverwaltung. Er brachte eine Krücke mit, legte sie an die Krippe und sagte: „Ich hatte einen schweren Autounfall, lag mehrere Wochen mit Brüchen im Krankenhaus. Niemand konnte sagen, ob ich je wieder würde gehen können. Über jeden kleinen Fortschritt war ich froh und dankbar. Diese Wochen haben mich verändert. Ich bin dankbarer geworden, bescheidener und fröhlicher, ich nehme nichts mehr als selbstverständlich hin. Danke!“

Der zweite König war eine Königin, Grafikerin und Mutter von zwei Kindern. Sie brachte eine Windel mit, legte sie an die Krippe und sagte. „Ich wollte Beruf und Familie miteinander verbinden. Das wurde zur Zerreißprobe für meine Ehe und mich selbst. Ich habe verstanden, dass die alltägliche Erziehungsaufgabe nicht klein und unbedeutend, sondern von großer gesellschaftlicher Bedeutung ist und dass ich berufen bin, verantwortlich mitzuhelfen, unsere beiden Kinder ins Leben zu geleiten und alles, was Gott so reich in sie hineingeschaffen hat, zu entdecken und zu entwickeln. Ich arbeite jetzt mit Gott, der mir so viel zutraut, zusammen. Er hilft mir, die Balance zwischen Beruf und Familie zu finden und meinen Perfektionsanspruch ein Stück weit loszulassen.“

Der dritte König war ein junger Mann, der ein leeres Blatt mitbrachte, es vor die Krippe hinlegte und sagte: „Ich habe lange mit mir gerungen, ob ich überhaupt kommen sollte. Meine Hände



sind leer, mein Herz voller Sehnsucht nach Glück und Lebenssinn. In mir sind nur Unruhe, Zweifel, Suchen, Fragen, Warten. Ich habe nichts vorzuweisen, meine Zukunft ungewiss. Ich lege dieses Blatt vor dich hin, Kind. Ich habe noch Hoffnung, dass du kamst, um etwas zu bringen. Siehe, ich bin innerlich leer, aber mein Herz ist offen und bereit, zu empfangen und aufzunehmen.“  
*(Nach einer Vorlage von Reinhard Abeln)*

### Austausch

- Welche adventlichen Haltungen kommen bei den einzelnen „Königen“ zum Ausdruck?
- Würde ich als Königin angefragt, was würde ich mitbringen?
- Nach welcher adventlichen Haltung sehne ich mich?

### 1 Gebet

Zu uns kommender Gott, wir warten sehnsuchtsvoll auf dich. Du erfrischt unseren Glauben, unser Tun und unsere Freude am Leben. Gib uns im täglichen Rennen und Vorbereiten den Mut, immer wieder alles aus der Hand zu legen und auf dich zu warten, uns von dir und deiner Ruhe anfüllen zu lassen und nichts zu tun, außer uns zu öffnen für dich. Amen.

*Stille. Anregung, die Augen zu schließen und die Hände zu öffnen – Gottes Kommen Raum geben.*

### Lied

### Schauen auf dich

### 2 Bibelwort

„Steh auf, werde Licht, denn es kommt dein Licht und die Herrlichkeit des Herrn geht strahlend auf über dir!“ *(Jes 60,1)*

### 3 Impuls

Guter Gott, wir wollen gemeinsam schauen auf dich.

### Kurze Stille



Unser Blick ist unstill. Unsere Augen sind oft überall. Was wir kaum noch können: unseren Blick ruhen lassen auf der Natur, auf Gegenständen, Menschen. Jetzt im Advent regst du uns an zum adventlichen Schauen. Liebevoll den Blick ruhen lassen auf meinem Mann und dankbar ins Wort bringen, was er für mich, für uns tut. Den Mistkäfer-Blick, der das Schlechte in Augenschein nimmt, in einen Goldgräber-Blick verwandeln, der das Bemühen und die guten Ansätze sucht und entdeckt.

Uns bei allen schlechten Nachrichten, die pausenlos auf uns einströmen, dem „Licht und der Herrlichkeit des Herrn“ öffnen, ihr Platz und Zeit geben. Auf die Sterne der Liebe schauen und sie in unser Leben hineinholen.

#### 4 Geschichte

Als die Weisen Bethlehem verließen, blickten sie auf der Anhöhe vor der Stadt nochmals zurück. Sie sahen ein wunderbares Schauspiel: Der Stern, der sie zur Krippe geführt hatte, zersprang in tausend und abertausend kleine Sterne, die sich über die ganze Erde verteilten. Sie wussten nicht, was das zu bedeuten hatte.

Als sie an eine Kreuzung kamen, fragten sie einen Fremden nach dem rechten Weg. Dieser gab ihnen freundlich Auskunft. Über seinem Kopf sahen sie ein Sternchen leuchten. Als sie am Abend in eine Herberge kamen und vom Herbergswirt liebevoll bedient wurden, da leuchtete auch über seinem Kopf ein Sternchen. Jetzt begriffen die Weisen das Schauspiel, das sie auf der Anhöhe über Bethlehem gesehen hatten: Überall, wo ein Wort der Liebe gesagt wird, wo eine Tat der Liebe geschenkt wird, da leuchtet der Stern von Bethlehem – als kleiner Stern der Liebe.

#### 4 Denkanstoß

Das Kind in Bethlehem sehen, verändert die Menschen. Auch ich trage einen Stern über meinem Haupt. Bin ich mir dessen bewusst? Was möchte ich zum Leuchten bringen? Wo will ich meine Liebe besonders hinschenken?



## 1 Gebet

Guter Gott, Immanuel, wir schenken dir unsere Augen. Mach sie hell und klar. Wandle unseren Blick. Weise ihn in die richtige Richtung. Lass uns im Schauen auf dich auftanken. Hilf uns, die Sterne zu sehen und selbst zum Stern zu werden für andere. Amen.

*Stille. Anregung, die Augen zu schließen und die Hände zu öffnen, um Gottes liebevollem Blick Raum zu geben.*

*Lied*

## Hören auf dich

### 2 Bibelwort

„Gott, der Herr, gab mir die Zunge eines Jüngers, damit ich verstehe, die Müden zu stärken durch ein aufmunterndes Wort. Jeden Morgen weckt er mein Ohr, damit ich auf ihn höre wie ein Jünger. Gott der Herr hat mir das Ohr geöffnet.“ (Jes 50,4f)

### 3 Impuls

Guter Gott, wir wollen gemeinsam hören auf dich.

*Kurze Stille*

Gott, du bist die Liebe. An Weihnachten kommt die Liebe in die Welt; Weihnachten: das Fest der Liebe. In der Adventszeit hören wir viel von der Liebe. Manchmal sind es fast nur noch Floskeln, die unser Ohr erreichen, nicht aber unser Herz und unser Leben. Doch lassen wir uns heute neu von der Liebe anregen. Setzen wir am Ende jeder der folgenden Aussage Namen ein. Bei der ersten unseren eigenen, bei der darauffolgenden den Namen eines geliebten oder ungeliebten Menschen, danach wieder unseren eigenen Namen, dann wieder den eines geliebten oder ungeliebten Menschen usw.



#### 4 Zusagen besonderer Art

Du bist willkommen, N. – *Kurze Stille*  
Du bist richtig, so wie du bist, N. – *Kurze Stille*  
Du bist wertvoll, N. – *Kurze Stille*  
Du bist liebenswert, N. – *Kurze Stille*  
Du bist einmalig, N. – *Kurze Stille*  
Schön, dass es dich gibt, N. – *Kurze Stille*  
Du bist bewundernswert, N. – *Kurze Stille*  
Du kannst dich auf mich verlassen, N. – *Kurze Stille*  
Dein Leben gehört dir, N. – *Kurze Stille*  
Du bist frei, N. – *Kurze Stille*  
Du wirst es schaffen, N. – *Kurze Stille*  
Ich bin stolz auf dich, N. – *Kurze Stille*  
Du darfst ruhig aus der Reihe tanzen, N. – *Kurze Stille*  
Du darfst dich bei mir fallen lassen, N. – *Kurze Stille*  
Du hast ein Recht, du selbst zu sein, N. – *Kurze Stille*  
Du darfst einfach tatenlos sitzen und die Hände in den Schoß legen, N. – *Kurze Stille*  
(Gerhard Karrer in: *Unter dem hellen Stern*)

Welche Aussage hat am meisten bei mir ausgelöst oder ange-regt?

*Kurze Stille*

#### 1 Gebet

Gott, lass uns unsere Ohren öffnen, damit wir jeden Tag neu deinen Zuspruch, deine ermutigenden Worte, deine liebevollen Zusagen hören und uns anfüllen lassen von ihnen. Im Lärm unserer Zeit wollen wir den feinen Tönen unserer Mitmenschen, den leisen Anregungen der Natur und der werbenden Stimme in uns selbst Gehör schenken. „Effata!“ Öffne unsere Ohren, so wie du sie den vielen Tauben geöffnet hast, die dich um Heilung baten, als du noch auf unserer Erde lebstest! Öffne sie! Amen.



*Stille. Anregung, die Augen zu schließen und die Hände zu öffnen, um Gottes Wort zu mir Raum zu geben.*

*Lied*

## **Gehen für dich**

### **2** Bibelwort

„Stärkt die schlaffen Knie! Sagt den Verzagten: seid stark. Fürchtet euch nicht! Seht, euer Gott!“ (Jes 60,1)

### **3** Impuls

Wie gut tut es, die Füße auszustrecken oder hochzulegen und auszuruhen. Dazu komme ich in diesen bewegten Zeiten aber kaum. Trotzdem: Wenn ich sie fünf Minuten hochlege, gehen sie nachher wieder kraftvoller, zielgerichteter los. Wie stand es doch als Tattoo auf dem Oberarm einer Frau, die ich neulich traf? „Herr, ich rechne mit dir!“ Ja, Herr, auch ich rechne mit dir. Und so kann ich getrost und gestärkt immer neu aufbrechen und losgehen – mit dir und für dich.

*Kurze Stille*

### **4** Geschichte

Rabbi Sussja lehrte seine Zuhörer lange und tief. Beim Abschied fragte ihn ein Teilnehmer: „Für wen gehst du?“ Der Rabbi wandte sich still ab und ging nach Hause. Als einige Tage darauf bekannt wurde, dass er einen Schüler suche, meldeten sich viele begeistert. Er aber suchte den Teilnehmer von damals, und als dieser ihn fragte, warum er gerade ihn als Schüler wolle, antwortete Rabbi Sussja: „Weil du mich täglich daran erinnern wirst, für wen ich gehe. So kann ich mich nicht verirren in der Vielzahl an Meinungen und Ansprüchen.“



Für wen gehe ich? Für meine Familie? Für meinen Stolz? Für meine Berufung? Für mein Weiterkommen? Für dieses oder jenes ehrgeizige Ziel? Für ...? Fühle ich mich ausgebrannt? Gehe ich vielleicht für das Falsche?

## 1 Gebet

Auf uns zugehender Gott, wir gehen viele Wege während des Tages, wichtige und unwichtige; Wege, die wir lieben und Wege, die uns zu anstrengend oder zu weit vorkommen. Sei du mit uns auf dem Weg. Wenn du dabei bist, wissen wir, wohin wir gehen sollen und für wen wir gehen. „Herr, wir rechnen mit dir!“ Lenke unsere Schritte und stärke uns aus der Fülle deiner Liebe. Dann wird es gut werden, Herr.

*Stille. Anregung, die Augen zu schließen und die Hände zu öffnen, um zu hören, wohin Gott mich führen und begleiten will.*

*Lied*

## 1 Ausblick

Ich sagte zu dem Engel, der an der Pforte des neuen Jahres stand: „Ich habe Angst. Was wird das neue Jahr bringen?“ Der Engel lächelte und sagte: „Das brauchst du gar nicht zu wissen. Jeder Schritt ins neue Jahr zeigt dir so viel, wie du wissen musst und tragen kannst. Das vergangene Jahr hat dir gezeigt, dass Vorausplanen oft nicht mehr möglich und deshalb auch nicht so wichtig ist. Den Rucksack aufnehmen, den Gott dir hinstellt, und mit langem Atem seinen Signalen folgen, das wird dein Jahr reich und erfüllt machen.“

Der Rat des Engels kann uns durch den Advent und auf dem Weg ins neue Jahr begleiten. Bei allem Nichtwissen und jeglicher Planungsunsicherheit: Gottes Begleitung ist uns in jedem Fall sicher. Was immer sich auch ereignen mag: ER ist dabei. ER begleitet uns mit seinem Segen. ER fängt uns auf, wenn wir fallen. ER tröstet uns, wenn wir traurig sind, und hilft uns, die



Perspektive zu ändern, wenn wir nicht weiterwissen oder weitreichende Entscheidungen zu treffen haben. Beten wir, dass der „Rucksack“ für keine von uns zu unhandlich oder zu schwer wird, und vertrauen wir, dass Gott um alles weiß und uns unserer Berufung entsprechend führt.

Jetzt aber freuen wir uns auf das Licht, das an Weihnachten neu und strahlend auf die Krippe fällt. Mögen wir die Weihnachtstage in Einfachheit und Schlichtheit miteinander feiern, in froher Gemeinschaft und erfüllt von Gottes Liebe, die sich neu Bahn zu uns brechen will.

Madeleine Debrel fordert auf: „Brecht auf ohne Landkarte und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist und nicht erst am Ziel. Versucht nicht, ihn nach Originalrezepten zu finden, sondern lasst euch von ihm finden in der Armut eines banalen, aber für ihn bedeutsamen Lebens.“

*Anregung, einen Wunsch oder ein Gebetsversprechen für eine Sitznachbarin auf einen Zettel oder eine Karte zu schreiben und es ihr zum Abschluss zu schenken.*

### **Segensbitte**

- 1** Möge die ersehnte Stille des Advents über uns kommen und uns erfüllen in allen Vorbereitungen.
- 2** Mögen wir den Mut finden, jeden Tag ein paar Minuten für Gott zu reservieren, die uns Kraft geben, Hetze und Stress hinter uns zu lassen und uns einzustellen auf das Kommende.
- 3** Mögen die Sterne und Lichter, die wir überall sehen, tiefen Frieden in unseren Herzen bewirken und die Gewissheit, dass Gott uns unendlich liebt.
- A** So segne uns, unsere Familien, alle, mit denen wir verbunden sind, alle Menschen dieser Erde der liebevolle Gott, der sich erneut aufmacht in die Herzen der Menschen – der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

*Lied*

*Text: Claudia Brehm*

