

Material

- *Mittengestaltung: Adventskranz oder Kerzen und Lichter, dazu Zweige und/oder passende Tücher*
- *Besinnliche Musik*
- *Stichworte, jeweils auf eine Karte geschrieben:
anhalten
empfangen
entdecken
schenken
Das jeweilige Stichwort, sobald es thematisiert wird, in die Mitte legen.*

Hinweise

- *Anregung: Die „Ermutigungstipps für die letzten Tage des Advents“ (S. 12) kopieren, verdeckt und strahlenförmig angeordnet in die Mitte legen und die Teilnehmerinnen am Ende einladen, sich einen „Strahl“ zu ziehen und mit nach Hause zu nehmen.*
- *Falls gewünscht und passend: Auf jeden der „Ermutigungstipps“ einen Namen der teilnehmenden Frauen schreiben und damit die Anregung verbinden, die Frau, deren Namen gezogen wurde, bis Weihnachten oder Silvester im Gebet zu begleiten.*
- *Die Adventliche Meditation greift das Thema des Adventsbegleiters 2021 auf (Leporello, 12 x 12 cm, 12 Seiten). Beides 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

- 1 Willkommen im Advent! Bei den ersten christlichen Gemeinden war es üblich, die Feiern und Gebete mit dem Ruf „Maranatha“ zu beginnen. Je nachdem, wie der Ruf betont wurde, war er eine Bitte: „Komm, Herr!“ oder brachte die Gewissheit zum Ausdruck: „Ja, der Herr kommt bald, der Herr ist nahe!“

Heute wollen wir einander als Runde und gemeinsam unserem Herrn begegnen. Unser Herz ist voller Sehnsucht nach Begegnung und tieferem Hinfinden zu unserem zu uns kommenden Gott. Es ist angefüllt mit der Sorge für unsere Lieben und mit der Freude an ihnen – und voller vorbereitender Gedanken und Gefühle auf das große Fest hin.

So freuen wir uns jetzt auf den Weg, den wir gemeinsam gehen: auf den Weg nach innen.

2 Anhalten

- 3 „Mache vier Minuten und dreißig Sekunden lang nichts“, lese ich auf einem Kalenderblatt. Da steht nur dieser eine Satz – keine weiteren Impulse, keine Erkenntnisse oder Lebensweisheiten. Zuerst bin ich ärgerlich und frage mich: Warum soll ich viereinhalb Minuten nichts tun? Wo mir die Arbeit eh schon über den Kopf wächst?! Dann spüre ich diesen Worten nochmals nach. „Mache vier Minuten und dreißig Sekunden lang nichts.“ Ich beschließe, mich darauf einzulassen und stelle fest: In mir breitet sich wohlige Wärme aus, Sehnsucht, mich hinzusetzen, alles aus der Hand zu legen, tief durchzuatmen, mich aus dem Momentanen auszuklinken. **Anzuhalten.**

Also setze ich mich in meinen Lieblingssessel, schließe die Augen (*machen Sie gerne mit*), lege die Hände in den Schoß und atme tief – atme Ruhe ein und meinen bisherigen Tag aus, Ruhe ein und meinen bisherigen Tag aus ...



Ich freue mich, dass ich **anhalten** darf, alle drängenden und bedrängenden Gedanken ablegen darf, den Weg nach innen beschreiten darf. Nach innen, dorthin, wo Gott auf mich wartet.

Ich bahne mir einen Weg durch die Tür, auf der steht: „Meine Erwartungen an mich und vermeintliche Erwartungen der anderen an mich“. Ich öffne die Tür, gehe hindurch und schließe sie hinter mir. Ich **halte an**, genieße, dass ich alle Erwartungen hinter mir lassen kann und gehe weiter. Ich sehe die Tür „Meine Alltagsängste“. Ich öffne die Tür, ich gehe hindurch und schließe sie wieder. Ich **halte an** und genieße, dass ich meine Ängste für einen Moment einfach hinter mir lassen darf, Abstand zu ihnen bekomme durch die ins Schloss gefallene Tür. Ich gehe weiter und öffne die Tür mit der Aufschrift: „Komm zu mir. Ich will dir Ruhe und Erquickung schenken.“ Ich öffne die Tür, gehe hindurch und lande in den Armen dessen, der mich gewollt, geschaffen und von Ewigkeit her geliebt hat und liebt. Ich genieße die Ruhe bei ihm. Ich darf **anhalten** und verweilen.

Stille oder besinnliche Musik

- 1 Papst Franziskus sagt: „Die Zeit des Advents gibt uns den Horizont der Hoffnung zurück, eine Hoffnung die nicht enttäuscht, einfach weil der Herr nie enttäuscht! Das Vorbild für diese geistliche Haltung ist die Jungfrau Maria. Ein einfaches Mädchen vom Dorf, das in seinem Herzen die ganze Hoffnung Gottes trägt. Wir wollen uns von ihr führen lassen, die Mutter ist, die Mama ist und weiß, wie sie uns führen muss in dieser Zeit der Erwartung und der tätigen Wachsamkeit.“ (1.12.2013)

Austausch:

Welches Wort hat bei mir einen Widerhall gefunden und warum?

- 3 Maria, Mama, Mutter, Freundin, du bist Frau wie wir. Du kennst unsere vielen Verpflichtungen, unsere Sorgen, unsere Tendenz, manchmal übers Ziel hinauszuschießen. Du hast in deinem Alltag sicher auch erlebt, wie dir manches über den Kopf



wuchs. Du hast den Blick dann auf *den* gerichtet, von dem Ruhe, Gelassenheit, Geduld und Liebe ausgingen. Lehre uns, wie wir im vollen Alltag **anhalten**, uns einen Moment ausklinken und mit dir und deinem Sohn ins Gespräch kommen können. Hilf uns, den Weg nach innen zu finden, damit wir uns danach – neu gestärkt, mit anderem Blickwinkel und voller Liebe – unseren Aufgaben widmen können.

Vier Minuten und dreißig Sekunden nichts tun – eine Chance, sich für den Ruf des Engels an die Hirten auf den Feldern vor Bethlehem zu öffnen: „Siehe, ich verkünde euch große Freude!“ (LK 2, 10)

Austausch: Worauf freue ich mich besonders?

- 1 Wir brauchen keinen Zucker-Stern, keinen Mercedes-Stern, keinen LED-Stern und keinen Neon-Stern. Wir sehnen uns nach dem Stern, der Jesus heißt. Weil er ein Ohr der Aufmerksamkeit für uns hat, ein Auge der Wertschätzung und ein Herz voller Liebe. Dieser Stern erleuchtet unseren Weg, er leuchtet uns heim. Dieser Stern signalisiert uns **anzuhalten**, um die Fülle des Lebens, die ER uns schenken will, nicht zu verpassen.

Stille oder besinnliche Musik

Lv Mache dich auf und werde Licht ...

2 **Empfangen**

- 1 Wann bin ich **auf Empfang**? Wenn ich nichts tue, leer von mir selber bin? Wenn alles auf die Minute vorbereitet und perfekt ist? Wenn ich am Boden liege und nicht mehr weiterweiß? Wenn die Schmerzen mich peinigen und ich zu Gott schreie? Wenn ich mit meinem Kind oder Enkelkind versunken male oder im Sandkasten sitze? Wenn ich an der roten Ampel stehe und warte, bis es weitergeht?

