

Hinweis

- *Ergänzend zu dieser Adventlichen Meditation besteht das Angebot des Adventsbegleiters 2023 (Leporello, 12 x 12 cm, 12 Seiten, 1,00 €). Beide Produkte sind 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>*



Material

- *Dieses Heft in der Anzahl der Teilnehmerinnen*
- *Tuch als Mittengestaltung*
- *Darauf ein Adventskranz mit vier Kerzen*
- *Wecker*
- *Eingepacktes Päckchen, das je ein kleines Geschenk pro Teilnehmerin enthält, z. B. Stift, Handschmeichler, Süßigkeit, kleiner Schreibblock, Strohstern, Muschel, Mandarine, Strohengel, Krippenfigur*
- *Kleine Krippe, evtl. mit der einen oder anderen Krippenfigur dazu, oder Bild einer Krippe*

Text: SFM, Claudia Brehm

Text der Meditation

L Wir sagen euch an den lieben Advent ...

➤ Während jeder Strophe eine Kerze anzünden – so weit wie der Advent zum Zeitpunkt der Meditation fortgeschritten ist

1 Herzlich willkommen in unserer Runde, herzlich willkommen zu unserer Meditation „Advents-Momente“.

2 Gerade im Zugehen auf Weihnachten sehnen wir uns danach, zusammenzukommen, uns um den Adventskranz zu versammeln, in sein warmes Licht einzutauchen und miteinander den Weg des wachsenden Lichtes zu gehen.

1 Wir kommen aus einem gefüllten Tag und einem mit vielen Gedanken gefüllten Kopf: Was ist noch alles zu tun – für morgen, übermorgen, die nächsten Tage und Wochen?! Und wir kommen mit einem gefüllten Herzen: gefüllt mit den Begegnungen dieses Tages, mit der erfahrenen Freude, mit dem Leid, dem wir begegnet sind.

➤ Stille zum persönlichen Nachdenken und/oder

➤ Austausch über den gefüllten Kopf, das gefüllte Herz

2 Schaffen wir nun Raum für die Begegnung mit Gott in uns, für den Advent, füreinander. Seien wir in dieser Stunde ganz da, ohne unsere Gedanken nach gestern oder morgen abgleiten zu lassen. Öffnen wir die Türen unseres Herzens für Jesus, *das* Geschenk Gottes an unsere Welt, die so durcheinandergeraten ist.

1 Die Uhr im Blick

➤ Wecker zum Adventskranz stellen

L Meine Zeit steht in deinen Händen ... oder ein Adventslied

1 Da steht sie, groß und gewichtig auf meinem Tisch. Oder sie hängt an der Wand oder schlingt sich um mein Handgelenk: die Uhr. Raum nimmt sie ein in meiner Wohnung, in meinem



Leben. Wie oft fällt mein Blick auf sie? Zu oft? Manchmal erschreckt sie mich: O, jetzt aber schnell weg, sonst komme ich zu spät! Oder der Blick auf sie erfreut mich: Wie schön, gleich wird der ersehnte Besuch da sein! Oder er weckt Langeweile: Wie lange soll diese Besprechung denn noch dauern?! Wenn ich nicht achtgebe, bestimmt die Uhr mein Leben und setzt es unter die gnadenlose Regierung des Zifferblatts.

- 2 Wir stehen im Advent. Wie jedes Jahr verknüpft er sich mit vielen Erwartungen. Vielleicht weckt er frohmachende Erinnerungen an die Tage unserer Kindheit. Vielleicht lässt er uns auf Momente der Ruhe und Stille hoffen. Vielleicht regt er uns an, für ein friedvolles Treffen als Familie zu beten. Vielleicht lässt er uns im Blick auf die vielen Vorbereitungsarbeiten auf Weihnachten hin aber auch innerlich und äußerlich seufzen.
- A Advent: eine besondere, eine kostbare Zeit – und eine Zeit, die uns leicht unter Druck bringen kann. Eigentlich möchten wir die Hände in den Schoß legen und zur Ruhe kommen, stattdessen rennen und hasten wir. Eigentlich möchten wir Beziehungen pflegen und neu aufleben lassen, dann aber setzen wir andere Prioritäten und stoßen unsere Mitmenschen vor den Kopf, weil wir – getrieben und gehetzt – unfreundlich reagieren.
- 1 Eines dürfen wir uns klarmachen: Stress kommt nicht von außen. Wir selbst haben es in der Hand, wie wir auf Geschehnisse und Entwicklungen reagieren: ob aufgebracht oder gelassen, ob gehetzt oder ruhig, ob direkt abwehrend oder erst mal aufgeschlossen.
- A Advent: eine Zeit der Entscheidung, der Ruhe mehr Raum zu geben, Hetze-Stopper in den Alltag einzubauen, den Blick immer neu auf Gott und auf die Gottesmutter zu richten und kurze Pausen, die sich ergeben, zum Durchatmen zu nützen.
- 2 Presse ich vielleicht zu viele Termine und Vorhaben in einen einzigen Tag? Dann könnte ich mir folgende Fragen stellen: *Muss* ich das tun? *Muss ich* das tun oder ist es eigentlich die



Aufgabe eines anderen? Muss ich das *jetzt* tun oder reicht es auch noch zu einem späteren Zeitpunkt?

➤ Kurzer Austausch

Was hilft uns, nicht in Hetze zu verfallen, sondern den Tag in Ruhe zu leben?

3 Wir hören die Geschichte „Wenn ich der Teufel wäre ...“

Ich stelle mir vor, wie mir wohl in dieser schönen Vorweihnachtszeit zumute sein würde, wenn ich der Teufel wäre ... Wenn ich der Teufel wäre, wüsste ich also ganz genau, worum es zur Weihnacht geht – um das genaue Gegenteil dessen, was ich will. Ich wüsste auch ganz genau, was ich zu tun hätte. Wenn ich der Teufel wäre, würde ich zunächst einmal an den gesunden Menschenverstand appellieren. Seit wann gibt's denn so was? würde ich die Menschen fragen. Gott ein Mensch? Gott ein Kind? Und ausgerechnet in Palästina? In einem Dorf? In einem Stall? Wie geschmacklos!

Wenn ich der Teufel wäre, würde ich gerade in der Weihnachtszeit eine meiner bewährtesten Theorien zur Anwendung bringen – die Beschäftigungstheorie. Wenn man weiß, dass die Menschen hinter dem Geld her sind wie ich Teufel hinter den armen Seelen, gelingt einem das ja sehr leicht. Man lässt die Menschen an den blanken Talern riechen, dann machen sie Überstunden. Überstunden in den Fabriken. Überstunden in den Kaufhäusern. Überstunden in den Geschäften. Die Frauen würde ich in ihren Wohnungen beschäftigen mit Hausputz, Kuchenbacken und dergleichen. Ich würde ihnen allen keine Ruhe geben und keine Ruhe lassen. Wer sich nämlich auf die Weihnacht rüsten will, muss Ruhe haben. Wer keine Ruhe hat, kann sich nicht rüsten. Wer sich nicht rüsten kann, kann auch nicht Weihnacht feiern.

Wenn ich der Teufel wäre, wüsste ich natürlich, dass es zur Weihnacht auch um den Frieden geht, den inneren Frieden,

