

# Adventliche Meditation

2018



*Sehnsuchts-  
zeit*



Schönstattbewegung Frauen und Mütter

## **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](mailto: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.



Mich bewegten allerlei Fragen und Gedanken: Was möchte das Kind dort erleben, allein in dem großen Raum, nur bestrahlt vom Schein unseres Adventssterns? Was ging in seinem kleinen Herzen vor? Brauchte es diese Minuten? Wie war es draufgekommen, gerade hier etwas zu suchen und zu erwarten? Äußerlich Sichtbares konnte ja kaum geschehen!

Ich weiß nicht, wie lange ich im Raum daneben mit meiner Wäsche hantiert hatte, bis ich kleine Schritte hörte. Die Tür ging auf und Christian erschien. Ein Aufseufzen: „Oh, war das schööööön!“ – „Ja, was denn eigentlich?“, wollte ich fragen. Aber ich ließ die Frage ungesagt. Vielleicht hätte sie etwas kaputt gemacht. Christian meinte: „So, jetzt kann ich schlafen gehen!“

Ach, dachte ich, wenn wir Erwachsenen nur auch immer so genau wüssten, was uns guttut, was wir brauchen, was uns Frieden bringt und innerlich zutiefst zufrieden macht. *(nach M. Zink)*

## **Stille**

Fragen wir uns: Was tut mir gut? Was macht mich zufrieden? Was brauche ich in diesen Tagen des Advents vor Weihnachten?

## **Austausch**

Wie finden wir zur Ruhe? Wie erobern wir uns ein Stück Entschleunigung in hektischen Zeiten?

**Advent.** – Dem „Bremse-Licht“ Raum geben. Es ist das Licht, das meine Blicke anziehen will und flüstert: Leg deine Arbeit aus den Händen, lass sie ruhen. Lösch mich nicht aus. Lass mich bei dir weilen, lass die Berge des noch Abzuarbeitenden liegen. Schau in mein Licht, trinke einen Tee, singe etwas, wenn du magst, und genieße adventsfroh ein wenig „Bremse-Zeit“.

## **Lied**

## **GENIESSEN**

Wenn ich mir Zeit gebe und lasse, dann komme ich auch zum Genießen. Genießen hat nichts mit Verschwendung, ungezügelter Lebensgier und Konsumsucht zu tun. Genießen ist die dankbare Beachtung der Fürsorge Gottes sowie seines Verwöhn- und Wellnessprogramms



für uns. Wir haben vieles zum Genießen: die Natur, die Blumen, Bäume, Sonnenauf- und untergänge, den Mond, die Sterne ...  
Wir können andere Menschen genießen: uns freuen an ihren Fähigkeiten, an ihrem Aussehen, an ihrem Lachen, an ihrem Schwung, an ihrer Lebensleistung, an ihrem Umgang mit Herausforderungen, an ihrem Humor.

Wir dürfen das Essen genießen. Am Fastfood-Stand genießt man nicht, da schlingt man das Essen eher schnell hinunter, um gleich wieder weiterzurennen zu neuen Terminen. Wenn wir Essen gehen oder zu Hause gemütlich beim Essen sitzen, sollten wir bewusst genießen. Unser Körper ist dafür gemacht. Die Geschmacksknospen im Mund entfalten sich erst nach einiger Zeit, nicht sofort, wenn die Nahrung sie berührt.

Zum Genießen gehört unabdingbar Zeit, das Mich-Zurücknehmen und -Zurücklehnen. Das Beobachten, das Verweilen, das liebevolle Aufnehmen des anderen, das Bemerkens seines Glanzes.

Im Advent dürfen wir das langsam wachsende Licht am Adventskranz genießen, die wunderbare Stille, wenn Schnee fällt, die Düfte in der Küche beim Plätzchenbacken, die Sterne am Himmel und den Schmuck an den Häusern, die erwartungsfrohen Kinder, das Rascheln des Papiers beim Geschenke-Einpacken ...

**Stille** *(ggf. kann jemand leise auf einer Gitarre spielen oder Sie legen eine CD ein ...)*

Was will ich im Advent bewusst genießen?

### **Geschichte: Der Waldspaziergang**

Kinder haben noch einen unverstellten Zugang zum Genießen, wenn wir ihnen Zeit zusichern und sie nicht ständig weitertreiben und hetzen.

Anne erzählt ihrer Oma, sprühend vor Glück: „Stell dir vor, gestern waren wir im Wald, da waren Schaukel-Schnee-Glitzer-Tannen, die mit ihren langen Zweigen den Waldboden gestreichelt haben, und flink-putzige Eichhörnchen sind vor uns herumgesprungen. Papa hat Wunderbar-heiß-Tee dabei gehabt und wir waren alle so dick-glücklich-lachig.“

Da hat Oma doch eine sehr genaue Vorstellung bekommen, was ihre Lieben gestern erlebt haben.



**Advent.** – In Erwartung sein. Das heißt: auf Empfang gehen, mit allen Sinnen bei der Sache sein. Nicht vorbeihetzen, sondern stehenbleiben, aufnehmen, einen Blick für das Unscheinbare entwickeln. Das Auge ruhen lassen auf Dingen, auf Menschen – auf dem Kind, in dem Gott an Weihnachten in unser Leben tritt.

Wir genießen in Stille, dass Gott zu uns sagt: Du bist meine geliebte Tochter; zu dir möchte ich kommen.

## Lied

### ENTÄNGSTIGEN

Wir leben in Deutschland in einer Zeit, in der es uns äußerlich gesehen so gut ging wie noch nie. Aber innerlich gesehen haben Ängste inflationär zugenommen. Das Angstgespenst ist überall präsent: Angst vor Terror, Angst vor dem Alter, Angst vor Krankheiten, Angst vor materiellem Ruin, Angst, dass die Kinder krumme Wege gehen – und noch unzählige andere Ängste, von denen viele auf das Konto gehen: zu viel Negativnachrichten auf zu kleinem Raum in zu schnellen Zeitabständen. Stichwort: Allpräsenz des Smartphones.

Angst fordert uns immer heraus. Aber nicht nur negativ. Angst kann uns in erhöhte Alarmbereitschaft versetzen und zu besonderen Leistungen befähigen; sie kann uns vor Schaden bewahren.

Angst kann uns auch mehr über uns selbst erzählen: Wo liegen meine „bellenden Hunde“, die mich auf den Schatz in mir aufmerksam machen wollen? Wir tun gut daran, unsere Angst anzuschauen. Wenn man einem Hund, vor dem man sich fürchtet, in die Augen schaut, verliert er seine Macht über uns. Schauen wir mit Jesus zusammen unsere Angst an und übergeben wir sie ihm, unserem Retter.

### Geschichte: Zum Vater gehen

Friedrich Bodelschwing (*evangelischer Geistlicher und Gründer der Bodelschwingschen Betreuungsmöglichkeiten für behinderte Menschen*) erzählt ein prägendes Erlebnis aus seiner Kindheit: „Unser Haus, in dem wir wohnten, war sehr verwinkelt. Meine kleine Schwester und ich schliefen weitab von Wohnzimmer und Küche.“



Eines Nachts wachten wir beide auf und hatten unsägliche Angst. Wir mussten irgendwie zu den Eltern gelangen, aber wie? Wir betreten den stockdunklen, alten Flur, tasteten uns die knarrende Stiege hinunter, stolperten durch den kleinen Gang. Es war alles so furchterregend, kalt, so viele Schatten, so viel Unheimliches. Plötzlich ein winziger Lichtschein, dort musste das Wohnzimmer sein. Wir ranneten drauf zu und öffneten die viel zu hoch liegende Türschnalle. Dort saß der Vater am Tisch. ‚Was ist denn, ihr zwei Kleinen?‘, fragte er und sah uns lächelnd entgegen. ‚Wir wollen nur bei dir sein, Vater!‘ rief ich. Er breitete die Arme aus und wir stürzten hinein. Deshalb heißt beten für mich heute noch: Sich aus der Angst der Welt aufmachen und zum Vater gehen. Mitten durch die Kälte und Finsternis hindurch wandern und zum Vater gehen!“

Pater Kentenich gab den wertvollen Hinweis: Wenn Ihnen etwas Angst macht, schauen Sie es an und versuchen Sie, innerlich Ja dazu zu sagen. In dem Moment, wo Ihnen das gelingt, verliert die Angst die Macht, alles in Ihnen zu besetzen und trübe einzufärben.

Das Helle suchen, die Lichtblicke. Das hilft unserer Seele, mit Ängsten umzugehen. Wer Angst hat, tendiert dazu, den „Katastrophenblick“ einzunehmen. Statt sich auf das Unerfüllte, Drohende zu fokussieren: Ausschau halten nach Gottes Geschenken. Innerlich aktiv werden. Mich nicht der Angst überlassen. Überforderung in Zärtlichkeit zu wandeln suchen: Lieber Gott, wenn du mich in dieser Ohnmacht möchtest, halte ich sie aus, dir zuliebe. Aber komm du an meine Seite und halte mich.

**Advent.** – Fürchtet euch nicht! Diese Zusage Gottes, die er im Alten und Neuen Testament durch Engel den Menschen überbringen ließ, gilt auch jeder und jedem von uns heute. – Ich bin bei euch! Ich gehe mit euch in die reißenden Fluten, durch die verzehrenden Feuer und tiefen Täler. Ihr seid nicht allein! Ihr seid mein Augensterne! Fürchtet euch nicht! – Adventliche Menschen sind Menschen einer großen Zuversicht.

## Lied



## SCHÖPFEN

Unsere Welt – so scheint es – lebt von Negativschlagzeilen. Die schlechten Nachrichten breiten sich rapide aus, die guten kommen kaum bis zur nächsten Ecke. Schlechte Dinge ziehen die Aufmerksamkeit auf sich, ziehen seelisch hinunter, motivieren kaum zum Guten.

Gute Dinge können einen ganzen Tag, ein Gespräch, eine Beziehung, einen Menschen völlig verwandeln, setzen ungeahnte Energien frei, bringen Gesichter zum Leuchten und Herzen zum Höher-Schlagen. Sie minimieren die Beträge auf dem oft gigantisch anwachsenden Angstkonto und geben neue Zuversicht.

Unsere Welt würde sich verändern, wenn jeder aus dem Guten, das er erlebt, schöpfen würde. Könnten wir uns jetzt im Advent nicht besonders um die Verbreitung, die Weitergabe guter Nachrichten, um Mut machende Erfahrungen bemühen? Das würde unsere Gesellschaft wirksam besser, froher, gelassener, zukunftsfähiger, glücklicher machen. Setzen wir die Negativbrille ab. Schöpfen wir aus der Liebesquelle der Gottesmutter. Machen wir uns ihren Blick zu eigen. Er fragt: Welche Schätze liegen in diesem Menschen verborgen? Was kann ich aus jener Situation lernen? Wie wird diese Geschichte zu einer Herausforderung für mich anstatt zu einer Krise? Wo kann ich Gold entdecken, wenn ich gezielt den Staub weggreibe?

### **Geschichte – Warum kam Jesus auf die Erde?**

Ein Lehrer fragt seine Zweitklässler: Warum blieb Jesus denn nicht einfach im Himmel? Dort hatte er doch alles, was er brauchte zum Glücklichsein. Warum kam er auf die Erde?

Tiefes Schweigen und Nachdenken. Da meldet sich Markus: „Aber es fehlten ihm doch unsere Herzen.“

### **Gedanken dazu**

Was Gott – menschlich gesprochen – doch alles auf sich nimmt, um unsere Herzen zu finden. Wie viel Mühe macht er sich, um Freude in unsere Herzen zu pflanzen. Jeden Tag bekommen wir viele „Honigtropfen der Freude“, wie Pater Kentenich es nennt. Dinge, die wir oft selbstverständlich nehmen, die aber ganz und gar nicht selbstverständlich sind: ein dichtes Dach über dem Kopf bzw. eine gemütliche Wohnung, Zahnpasta, ein Auto, eine Parklücke, um einkaufen



gehen zu können, eine Familie, einen Garten, Freunde ... und dazu noch ganz besondere, überraschende Momente, mit denen wir gar nicht gerechnet haben.

## Stille

Was ist mir heute oder gestern passiert, das Freude in mir hochsteigen ließ?

## Austausch

*Wir erzählen uns gegenseitig diese Freuden und legen jeweils einen grünen Zweig zur Krippe.*

Erinnern wir uns an unsere Treffen im vergangenen Jahr. Was war schön? Was hat uns weitergebracht? An welches Thema denke ich heute noch? Welcher Impuls lebt in mir?

**Advent.** – Wach und aufmerksam sein: Das Leise hören. Das Zarte, neu Aufbrechende pflegen. Das Kleine sehen.

Wach und aufmerksam sein: Neues wagen. Die Hand anbieten. Verworrenes lösen. Liebevoll fördern. Behutsam fordern.

## Lied

### GEBET

Du Gott des Lebens. Du sehnst dich nach Nähe zu uns Menschen. Dein Licht erhellt unser Dunkel, macht unser Leben hoffnungsfroh und warm. Wir möchten dir viele Menschen an die Krippe bringen, damit auch sie dein Licht erfahren und an deine Liebe glauben lernen.

**Freie Fürbitten** *oder Namen von Menschen sagen, die man zur Krippe bringen möchte. Nach jeder Fürbitte zündet die jeweilige Frau eine kleine Schwimmkerze oder Stundenbrennerkerze an und legt sie in die Wasserschüssel bzw. stellt sie zur Krippe.*

### Segen

**V** Guter Gott, wir bitten dich um deinen Segen für die noch verbleibenden Tage des Advents bis Weihnachten.

**A** Lass uns das Bild der Krippe vor Augen haben. Dann bleiben wir in unseren Vorbereitungen maßvoll, ruhig, besonnen und innerlich froh.



- V** Dann werden wir frei von Hetze, übertriebenen Dekovorschlägen, zeitraubenden Rezepten, Geschenkmarathons, die nur zum Ausgebranntsein führen.
- A** Lass uns das Bild der Krippe vor Augen haben. Dann bleiben wir in unseren Vorbereitungen maßvoll, ruhig, besonnen und innerlich froh.
- V** Gib deinen Segen, dass es uns gelingt, einen Gang zurückzuschalten und im Getriebe der Tage den Mut zu haben, uns wenigstens kurz auszuklinken und ein wenig „beim Stern“ zu sitzen, in deiner Ruhe und Geborgenheit.
- A** Lass uns das Bild der Krippe vor Augen haben. Dann bleiben wir in unseren Vorbereitungen maßvoll, ruhig, besonnen und innerlich froh.
- V** Gib deinen Segen, dass unser Blick sich klärt und wir die vielen kleinen Lichter sehen, die du uns am Wegrand entzündet hast, damit wir Freude finden und Liebe unser Herz erfüllt.
- A** Lass uns das Bild der Krippe vor Augen haben. Dann bleiben wir in unseren Vorbereitungen maßvoll, ruhig, besonnen und innerlich froh.
- V** So segne uns der zu uns kommende Gott, der jede von uns leidenschaftlich liebt und unser Herz mit seiner Liebe füllen möchte: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
- A** Amen.

### **Oder kurzer Segen**

Du Gott des Lebens, wir bitten dich um deinen Segen für die noch verbleibenden Adventstage. Wir bitten dich um deinen Segen für die kommenden Weihnachtstage. Wir bringen dir jedes unserer Familienmitglieder, mit denen wir feiern. Sei du mitten unter uns und halte uns in Frieden und Freude zusammen. So segne uns der zu uns kommende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

### **Lied**

#### **Mein Weihnachtswunsch für dich**

*Jede Frau kann auf die bereitliegenden Karten oder Post-it-Zettel einen Weihnachtswunsch für die ihr gegenüberstehende Frau aufschreiben, evtl. auch wofür sie besonders beten möchte, beten wird.*

