



## ADVENT MAL ANDERS?

Wegweiser in der Vorweihnachtszeit...

Elemente: geistlicher Impuls, zur Ruhe kommen,  
Körperwahrnehmung, Austausch

Begleitung: Irmgard Poestges, Reinhild Faber,  
Sonja Lohkemper und Silvio Valleccoccia

### Überraschende Hoffnung – 24. November 2020

Wir empfehlen Ihnen den Impulsabend mit einer Wahrnehmungsübung zu starten. Hier zwei Vorschläge zur Auswahl.

#### Wahrnehmungsübung im Stehen

Ich ziehe mir die Schuhe aus und stelle mich auf Strümpfen hin.

Ich stelle mich hüftbreit hin und komme zu einem festen Stand.

Ich lasse mein Knie locker, sie sind nicht durchgedrückt

Die Augen kann ich schließen, oder wenn ich mir unsicher bin, auch offen lassen.

Mein Blick geht dann nach vorne und bleibt an einem Punkt, den ich mir suche, haften.

Dann spüre ich zu meinen Fußsohlen, die fest auf dem Boden stehen. Ich kann mir vorstellen, wie von meinen Fußsohlen aus, Wurzeln in die Erde wachsen, so dass ich verwurzelt bin, einen festen Stand habe.

Ich spüre hin zu meinem Leib, ich spüre mich in meinem Leib, langsam von unten nach oben bis zum Scheitelpunkt.

Ich kann mir vorstellen, dass mich ein unsichtbarer Faden meinen Scheitel mit dem Himmel verbindet und mich aufrichtet.

Ich stehe aufrecht, denn von der Erde bin ich getragen und zum Himmel hin aufgerichtet.

Ich spüre zu meinen Schultern hin und mit dem nächsten Ausatmen lasse ich mich in den Schultern los.

Ich spüre zu meinem Atem hin, wie er kommt und geht, ohne mein Zutun. Ich kann meine Hände auf meine Leibmitte legen und so den Atem auch wahrnehmen. Er kommt und geht und belebt mich.

Ich falte meine Hände vor dem Herz und spüre in diese Geste hinein

Ich strecke meine Arme und Hände nach oben zum Himmel und spüre in diese Geste hinein

Ich lasse meine Hände runterhängen und mache eine Verbeugung und spüre in diese Geste hinein.

Dann spüre ich nochmal zu meinem Atem hin, wie er kommt und geht.

Langsam komme ich in Bewegung, löse mich, wippe ein wenig mit den Füßen und gehe zu meinem Platz für diese Besinnungszeit im Advent, der so ganz anders ist und wende mich den Texten der Woche zu.

### Wahrnehmungsübung im Sitzen

Ich setze mich auf einen Stuhl, so dass meine Füße gut auf dem Boden stehen. Mein Rücken ist aufgerichtet und entweder an einer Stelle oder gar nicht angelehnt. Ich kann mir als Unterstützung eine Decke über die Rücklehne des Stuhls hängen.

Ich sitze dann ruhig da und spüre den Kontakt der Füße zum Boden.

Ich spüre hin zur Sitzfläche, nehme wahr, wie ich da sitze mit meinem ganzen Gewicht, und ich kann mich nochmal niederlassen.

Meine Augen kann ich schließen oder auf einen festen Punkt vor mir richten.

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Ich kann meine Hände wie eine Schale öffnen oder falten oder nebeneinander legen.

Ich gehe mit meiner Wahrnehmung zu meinem Atem, ich spüre das Ein- und Ausatmen, spüre, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt.

Der Atem fließt von ganz alleine, ohne mein zutun.

Ich spüre zu meiner Wirbelsäule hin und richte sie noch einmal langsam von unten nach oben auf. Ich versuche, so gut es mir möglich ist, jeden Wirbel zu spüren, einer nach dem anderen und richte mich so auf. Ich nehme mir Zeit dafür.

Wenn ich nichts spüre, dann bleibe ich geduldig mit meiner Wahrnehmung beim Atmen und bei meinem Rücken und stelle mir vor, dass ich von einem unsichtbaren Band vom Scheitel aus mit dem Himmel verbunden bin.

Ich spüre zum Scheitel hin und kann mir vorstellen, dass ich nach oben hin geöffnet bin.

Ich spüre zu meinem Schultern und lass mich da los, mit jedem Atemzug ein wenig mehr.

Die ganze Last kann ich loslassen.

Gedanken, die kommen, lasse ich einfach wie Wolken weiter ziehen.

Und ich spüre meinen Körper, wie er gelöst und entspannt auf dem Stuhl sitzt.

Ich spüre meinen Atem.

Im Hier und Jetzt darf ich sein, ich darf jetzt verweilen in Gottes Gegenwart.

Wenn ich die Augen geschlossen hatte, öffne ich sie und nehme meine Umgebung wahr.

Ich lockere meine Arme und Beine und recke und strecke mich einmal.

Dann kann ich mich dem Text dieser Woche zuwenden.

### Einführungsgebet

Mein Herr und mein Gott, vor Dir bin ich jetzt da, heute.

Ich möchte mich auf Dich hin ausrichten, meine Gedanken auf Dich hin ordnen.

Ich möchte Dich empfangen in meinem Leben.

Ich möchte das finden, was mir Sinn und Hoffnung und Zukunft gibt.

Alles was mich hindert daran, hilf mir, es loszulassen, damit ich von Dir ergriffen werden kann

So wie ich bin, bin ich jetzt vor Dir. Amen.

### Impuls

„Wo bist du?“. Diese Frage stellt Gott dem Menschen im ersten Buch der Bibel (Genesis 1, 9). Diese Frage kann etwas überraschend sein. Normalerweise beinhaltet die kirchliche Tradition Geschichten von Menschen, die teilweise nach langen, mühsamen und leidenden Wegen Gott gefunden haben. Oder besser gesagt, wir können teilweise in unserer Wahrnehmung von Bildern beeinflusst sein, die einen im Himmel wartenden Gott und auf der Erde suchenden Menschen darstellen. Wir können jedoch die oben zitierte Gottesfrage in unserem Alltag nachklingen lassen. Sie verkündet eine Gottes-Haltung und eine Gottes-Bewegung. Die Haltung erzählt von einem Gott, der gerne mit den Menschen zusammenlebt. Er ist an den Menschen sehr interessiert. In Genesis wird von einem Gott erzählt, der am Abend auf der Erde spazieren geht und nach dem Menschen sucht, um mit ihm gemeinsam Zeit

verbringen zu können. Leider hat sich der Mensch aus Angst vor Gott versteckt, um nicht von ihm gefunden zu werden (Genesis 1, 8). Die Frage zeigt einen Gott, der in Bewegung ist. Er lässt den Menschen nicht in seiner Angst versteckt, sondern macht sich auf die Suche nach dem Menschen. Und, soweit wir von der Bibel erfahren können, entscheidet sich scheinbar Gott, sich im Leben und in den Geschichten der Menschen zu verstecken, um von Ihnen gefunden werden zu können.

Wo treffen sie sich Menschen und Gott? Die Bibel erzählt von spannenden Begegnungen. Viele Erzählungen solcher Begegnungen haben als gemeinsames Element die unerwartete Hoffnung, die sich in überraschenden Kontexten oder Situationen verwirklicht. Z.B. Abraham und Sarah: Sie werden von Gott zur Zeit der Mittagshitze am Zelt besucht (Vgl. Genesis 18, 1-15) und erhalten das überraschende Versprechen, trotz hohen Alters einen Nachkommen zu erhalten. Oder nehmen wir z.B. Moses: er ist mit ganz anderen Dingen beschäftigt und Gott entscheidet, sich in einem brennenden Dornbusch zu verstecken, um mit ihm sprechen zu können (Vgl. Exodus 3, 1-6). Moses verhüllt sein Gesicht, „denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen“ (Exodus 3, 6). Es entwickelt sich ein wunderbarer Dialog zwischen den beiden. Auf der einen Seite ist Gott, der Pläne für sein Volk verkündet, es zu befreien. Auf der anderen Seite Mose, der große Bedenken äußerst und einige Schwierigkeiten schildert (Exodus 3, 7-4, 17). Zu unserem Glück hat Gott ihn überzeugt! ☺ Oder nehmen wir Elija als Beispiel. Er ist ziemlich am Ende. Er fühlt sich allein und hat Angst um sein Leben. Die Angst ist so stark, dass er eigentlich sterben möchte (1 Könige 19, 5). Doch Gott hat andere Pläne und organisiert ein Rendezvous mit ihm auf dem Berg Horeb. Es geschehen einige mächtige und fruchtbare Ereignisse (Sturm, Erdbeben, Feuer). Doch Gott versteckt sich in einem leisen Säuseln, um mit Elija sprechen zu können. Im Dialog verkündet er ihm, er sei doch nicht so allein, wie er vermutet hatte. Er kann auf ihn und auf weiteren Menschen die Hoffnung für eine bessere Zukunft bauen (1 Könige 19, 9-21). Es sind nur einige Beispiele von Begegnungen zwischen Gott und Menschen, die einen Wendepunkt in der Geschichte und im Leben den von Gott begegneten Menschen darstellen, die oft unerwartet und überraschend geschehen, die eine prägende Wirkung auch für die Geschichte und das Leben anderer Menschen haben.

Von welchen Wirkungen reden wir? Der Prophet Jesaja nutzt im Kapitel 11 seines Buches metaphorische Bilder, um Situationen der Anwesenheit Gottes in dem Leben der Menschen zu beschreiben. Er spricht vom Geist Gottes, der Gaben wie Weisheit und Einsicht mit sich bringt. Anders gesagt, es wird eine erneute Vision der Realität ermöglicht, die die Welt mit dem Blick Gottes wahrnehmen lässt. Darüber hinaus gibt der Geist Gottes Rat und Stärke, d.h. die Fähigkeiten in der Realität mit Gott mitwirken zu können. Schließlich schenkt Er den Wunsch, mit Gott gemeinsam zu leben, hier und jetzt (im Jesaja Text als Erkenntnis und Gottesrespekt bzw. Frömmigkeit beschrieben). Die Begegnung mit Gott hat konkrete Wirkung in den Beziehungen zwischen Menschen und zwischen Menschen und der Schöpfung. Gerechtigkeit und Friede prägen die Realität: „er richtet die Hilflosen gerecht und entscheidet für die Armen des Landes, wie es recht ist“ (Jesaja 11, 4). „Kuh und Bärin freunden sich an, ihre Jungen liegen beieinander. Der Löwe frisst Stroh wie das Rind. Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter, das Kind streckt seine Hand in die Höhle der Schlange. Man tut nichts Böses mehr und begeht kein Verbrechen“ (Jesaja 11, 7-8). Die Tradition sieht in Jesus die Fülle des Gottes Geistes und die vollendete Verwirklichung der Begegnung bzw. der Anwesenheit Gottes unter den Menschen. Eine Gemeinschaft mit Jesu ist für jeden Menschen möglich. „Durch den Glaube und eure Verbindung mit Christus seid ihr nun alle zu mündigen Söhnen und Töchtern Gottes geworden. Ihr gehört ganz zu Jesus. Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus angezogen. Jetzt ist nicht mehr wichtig, ob ihr Juden oder Nichtjuden, Sklaven oder Freie, Männer oder Frauen seid. Durch eure Verbindung mit Christus seid ihr neue Menschen geworden; ihr seid Christus alle eins und vor Gott alle gleich“ (Galater 3, 26-28 – A. Kammermayer Übersetzung).

Der Advent 2020, die Vorweihnachtszeit, die am kommenden Sonntag beginnt, möge für Sie eine besondere Zeit sein. Mögen Sie sich von Gott gesucht fühlen. Mögen Sie ihn in Ihrem Leben konkret begegnen. Mögen Sie nach dem Sinne dieser Begegnung in Ihrem Leben handeln.

Falls Ihnen dieser Impuls zugesagt hat und Sie während dieser Woche einige Aspekte vertiefen möchten, können wir Ihnen einige Empfehlungen mit auf den Weg geben. Nehmen Sie sich eine gewisse Zeit (es können 10 Minuten oder eine halbe Stunde sein) für sich.

1. Sie können sich zum Beispiel folgende Frage stellen: Habe ich mich einmal in meinem Leben von Gott gesucht gefühlt? War dies eine ein angenehmes Gefühl? Hatte ich Angst vor Ihm? Wenn ja, warum?
2. Sie können die Erzählung einer Begegnung zwischen Menschen und Gott in Ruhe lesen. Abraham und Sarah, Genesis 18, 1-15; Mose, Exodus 3, 1-4, 17; oder Elija, 1. Könige 19, 1-18. Welche Aspekte finden Sie in den Erzählungen ansprechend? Mit welcher Figur können Sie sich am besten identifizieren? Hätten Sie anders reagiert oder gehandelt? Befinden Sie sich in einer vergleichbaren Situation oder in einem ähnlichen Seelenzustand?
3. Sie können die berühmte Rede von Martin Luther King „I have a Dream“ lesen oder hören und sie mit Jesaja 11, 1-10 vergleichen. Welche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede sind vorhanden? Spüre ich den Wunsch nach Frieden und Gerechtigkeit in dem Ort, wo ich lebe? Kann ich etwas konkret für Friede und Gerechtigkeit tun?  
(Link Rede: <https://www.americanrhetoric.com/speeches/mlkihadream.htm>).



4. Fragen Sie in einem Blumenladen nach einem Barbarazweig. Wenn Sie möchten, kaufen Sie einen davon und beobachten Sie, wie aus einem trocken aussehenden Zweig Sprossen entstehen. Ist das ein Abbild der Hoffnung? Sie entsteht teilweise dort, wo sie nicht zu erwarten ist und bringt neue Perspektiven im Leben mit sich.

@pxhere.com/Erzbistum Köln

### Schlussgebet

Lieber Gott Vater,  
hilft mir, dass ich auf dem Weg der Gerechtigkeit deinen Sohn Jesus Christus entgegengehe und mich durch Taten der Liebe auf seine Ankunft vorbereite. So wird es eine Freude sein, Dich in ihm mit dem Heiligen Geist zu begegnen. Amen.

### Segensspruch

Der Herr segne dich und behüte dich.  
Er lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.  
Er hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden. Amen.