



## Licht zur Orientierung – 8. Dezember 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, die 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

Gott, du bist mir nahe, noch bevor ich zu dir komme.

Schau auf mich, hier vor dir.

Schau auf mein Suchen und Fragen.

Ich warte auf dein Licht, sehne mich nach Klarheit.

Komm, maranatha! Amen.

### Impuls

Wir Menschen brauchen das Licht - Licht zum Leben. Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit spüren wir dies sehr deutlich, wenn es bereits früh am Nachmittag dunkel wird. Wir haben gelernt, uns vor allem auf die visuelle Wahrnehmung unserer Umgebung zu verlassen. Wir brauchen Licht, um zu sehen, wo wir sind und wo wir hingehen wollen, wir brauchen Licht zur Orientierung.

Der Advent ist ein Warten in der dunkelsten Zeit des Jahres. Und gerade in diesem Jahr scheint das Leben vieler Menschen besonders von Dunkelheit und Unsicherheit geprägt zu sein. Vieles ist nicht mehr so, wie es einmal war. Die Sehnsucht nach Licht am Ende des Tunnels, die Sehnsucht nach Orientierung ist groß.

Auch in der Bibel spielt das Thema „Licht“ von Anfang an eine prägende Rolle.

Hier nur einige Beispiele:

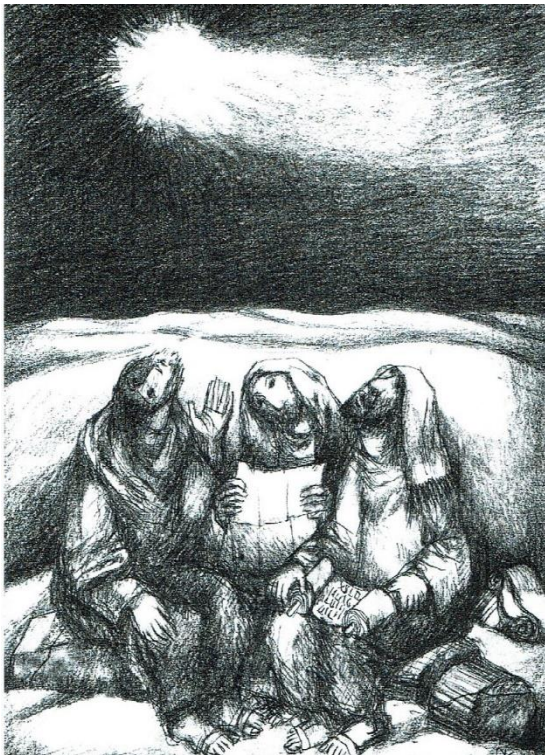
- *„Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht“* (Genesis 1, 3);
- *„Ein Stern geht in Jakob auf“* (Numeri 24, 17);
- *„Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des Todesschattens wohnten, strahlte ein Licht auf“* (Jesaja 9, 1);
- *„Der Herr ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten?“* (Psalm 27, 1);
- *„Ich bin das Licht für die Welt. Wer mir nachfolgt, irrt nicht mehr in der Dunkelheit umher, sondern folgt dem Licht, das ihn zum Leben führt“* (Johannes 8, 12; Kammermayer Übersetzung);
- *„Gottes Zusagen sind wie ein Licht, das in der Dunkelheit leuchtet und Klarheit schenkt, bis es endgültig Tag wird und Christus als der aufgehende Morgenstern Licht in unsere Herzen bringt“* (2 Petrusbrief 1, 19b; Kammermayer Übersetzung).

An Weihnachten feiern wir, dass dieses Wort, diese Zusage Gottes Mensch geworden ist, sich der Verwundbarkeit und den Dunkelheiten des menschlichen Lebens ausgesetzt hat, um uns darin nahe zu sein.

Mit der Aussage „Ich bin das Licht für die Welt“ nimmt Jesus die Dunkelheit nicht weg; es gibt ja das Dunkel im Leben, es gibt Unsicherheit, Krankheit, Leid, Not, Ungerechtigkeit, Gewalt, Einsamkeit... aber er ist da, hält das Dunkel mit uns aus, weil er es ernst meint mit seiner Liebe zu uns Menschen. Sein Licht möchte uns Orientierung geben, wenn wir in unseren Dunkelheiten keinen Weg mehr sehen und nicht mehr wissen, woran wir uns halten können.

Seine Lichtspuren haben Menschen (z.B. Hirten, Sterndeuter, ...) den Weg zu ihm, den Weg zum Leben gezeigt.

Gottes Aufleuchten in der Welt – das ist Advent.



Auf der Zeichnung sind drei Personen zu sehen, die auf Gesteinstrümmern sitzen – auf der Suche nach Orientierung... Vergangenes scheint zerbrochen...

Was mag in den drei Gestalten vorgehen? Was denken sie? Worüber mögen sie sich austauschen?

Vielleicht kennen Sie eine ähnliche Situation aus Ihrem Leben? Lebenspläne werden durchkreuzt... man steht vor einem Scherbenhaufen...alles gerät ins Wanken...man stolpert umher wie im dichten Nebel, es fehlt der Durch-Blick...man wird unsicherer und mutloser...

Diese Nacht-Erfahrungen gehören zum Leben. Jeder Mensch kennt Dunkelheiten, Zweifel, Angst.

Wie wohltuend ist da ein rettendes Licht...

Um den Stern zu sehen, muss ich in den Himmel schauen, meinen Blick weiten lassen. Das Licht des Lebens drängt sich nicht auf. Oft muss ich sogar genauer hinsehen, um es unter vielen anderen

Lichtern zu entdecken. Und es fordert mich heraus: Denn der Stern weist nach vorne, in eine bestimmte Richtung, es ist kein Licht zum Sitzenbleiben, sondern zum Aufbrechen und Losgehen.

Sich auf den Weg machen heißt: sich fort-bewegen, Gewohntes aufgeben, Neues wagen.  
Es geht um Aufbruch: für Gott...für die Hirten...für die Sterndeuter...für MICH..

„Ich bin das Licht für die Welt“ – damit möchte Jesus Orientierung geben,  
helfen, das eigene Leben in Seinem Licht neu sehen zu lernen und auf IHN hin auszurichten.

#### Zum Nachdenken und Mitnehmen in die Woche

Wo entdecke ich in meinem Leben Dunkelheiten, Scherben, Sackgassen?

Wo hinein erbitte ich Sein Licht?

In welchen Begegnungen erlebe ich Licht?

Gibt es Orte, Tätigkeiten, die für mich mit lichtvollen Erfahrungen verbunden sind?

Wie kann mein nächster Schritt auf das Licht zu aussehen? Was brauche ich, um aufzubrechen?

Ich kann mich mit einem der o.g. Verse aus der Bibel, der mich anspricht, auf den Weg machen...

Oder ich singe/summe wiederholt den Kanon „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht; es hat Hoffnung und Zukunft gebracht; es gibt Trost, es gibt Halt in Bedrängnis, Not und Ängsten, ist wie ein Stern in der Dunkelheit.“ (Gotteslob 450)

#### Schlussgebet und Segensspruch

Gott, der du Licht heißt, lass deinen Stern aufgehen in mir. Schenke Klarheit da, wo mein Blick verdunkelt ist und gib mir den Mut, aufzubrechen, mein Leben neu auszurichten - auf Dich hin.

Lass mich im Alltag deine Spur nie verlieren.

Ich bitte dich: Segne und behüte mich. Lass dein Angesicht über mir leuchten und sei mir zugewandt.  
Wende dein Angesicht mir zu und schenke mir Frieden.

*Bild: Sieger Köder, Wir haben seinen Stern gesehen © Sieger Köder-Stiftung Kunst und Bibel, Ellwangen [www.verlaagsgruppe-patmos.de/rights/abdrucke](http://www.verlaagsgruppe-patmos.de/rights/abdrucke)*