



## 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

### Wagnis der Zukunft – 15. 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, 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,

in dieser Stunde bitte ich Dich, öffne meine Augen für Dich,  
damit ich wieder sehen lerne und neu erkennen kann, was zum Leben führt.

In dieser Stunde bitte ich Dir, öffne mein Ohren für Dich

damit ich Dich höre in all dem Lärm und der Hektik und Angst in dieser Zeit,  
mach mich hellhörig für Dich!

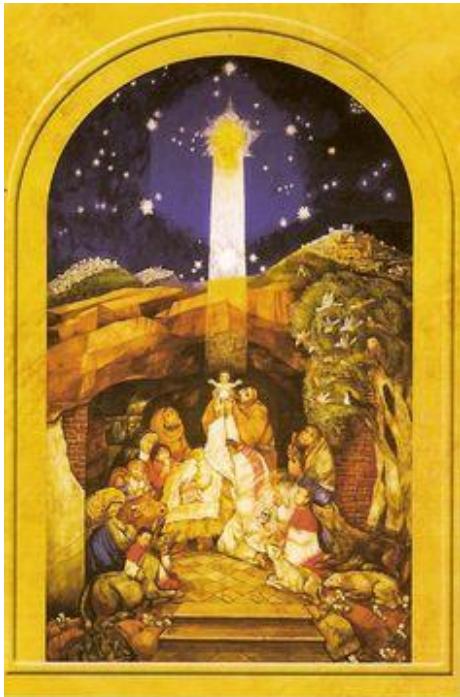
In dieser Stunde bitte ich Dich, öffne mein Herz für Dich,  
damit ich vertrauen, glauben und lieben kann und mein Herz auch für andere öffne.

In dieser Stunde bitte ich Dich, sei Du da, wie ich da bin. Amen

### Impuls und Fragen zum Nachdenken und Mitnehmen in die Woche

„**Wagnis der Zukunft**“ so lautet das Thema unseres heutigen Impulses. Bei „Zukunft“ fallen mir Sätze ein, wie: Wer weiß, was die Zukunft bringt? Haben Glaube und Kirche (noch) Zukunft? Da wird man in Zukunft noch ein bisschen genauer hingucken müssen

*Was kommt Ihnen in den Sinn bzw. was bewegt Ihr Herz bei dem Wort „Zukunft“?*



Der Text, um den es geht, steht im Buch des Propheten Jesaja. Die dort geschilderte Szene spielt im Jahr 733 vor Christus. Wir werden mit hinein genommen in einen Dialog zwischen Ahas, dem König von Israel, und dem Propheten Jesaja. Der König befindet sich in einer militärischen Bedrohungslage. Jerusalem wird von feindlichen Truppen der Großmacht Assur belagert. Den König befällt daraufhin große Furcht, ihm zittert das Herz vor Angst im Leib. Er überlegt, ob er gegen die feindliche Großmacht ein Bündnis mit den Königen der Nachbarstaaten eingehen soll. Der Prophet Jesaja warnt Ahas vor diesem Bündnis und mahnt ihn zur Ruhe. „Hab Vertrauen!“ sagt er. „Zähle nicht auf die fremden Mächte, sondern allein auf Gott! Die Lage ist gar nicht so aussichtslos und er wird dir helfen.“ Aber Jesajas Worte erreichen das Herz des Königs nicht.

Weiter heißt es bei Jesaja (7, 10-14)

In jenen Tagen sprach der HERR zu Ahas – dem König von Juda; er sagte:

„Erbitte dir vom HERRN, deinem Gott, ein Zeichen, sei es von

unten, aus der Unterwelt,  
oder von oben, aus der Höhe!“

Ahas antwortete:

„Ich will um nichts bitten und den HERRN nicht auf die Probe stellen.“

Da sagte Jesaja: „Hört her, ihr vom Haus David! Genügt es euch nicht, Menschen zu belästigen?, müsst ihr auch noch meinen Gott belästigen? Darum wird euch der HERR von sich aus ein Zeichen geben: Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen, sie wird einen Sohn gebären und sie wird ihm den Namen Immanuel – Gott mit uns – geben.“

### **Ahas hat Angst vor der Zukunft. Ihm zittert das Herz vor Angst im Leib.**

Wir wollen im Hier und Jetzt leben und doch gehen unsere Gedanken oft in die Zukunft. Das Wort „Zukunft“ kommt von dem lateinischen ad-venire und meint „das Herannahende“. Im Mittelalter war damit die Ankunft Gottes gemeint. Die einzige Zukunft, die sich die Menschen damals erhofften. Zukunft heute erscheint uns unkalkulierbarer, ungewisser. Die Zukunft scheint uns mit einer schwer einschätzbareren Eigendynamik entgegen zu kommen. Manchmal rast Zukunft förmlich auf uns zu. Das Gefühl kennt jeder. Und manchmal wären wir froh, wenn wir der Zukunft ausweichen könnten

*Was beschäftigt mich, wenn ich an die Zukunft denke?*

*Kann ich mit dem Satz: „Die Zukunft gehört Gott“ etwas anfangen?*

*Welche Bedeutung hat Gott in meinem Reden, Diskutieren, Denken und Handeln?*

*Plane ich ihn ein oder brauche ich ihn nicht, wenn ich mir über die Zukunft Gedanken machen?*

### **„Erbitte dir ein Zeichen“**

Wir kennen es aus der Bibel, dass Gott selbst Zeichen gibt. In unserer Bibelstelle bietet Gott Ahas an, sich ein Zeichen zu erbitten. Ahas lehnt dies ab. Er verfolgt lieber seine eigenen Pläne, schenkt dem Prophetenwort keinen Glauben.

Gelegentlich hätten wir sicher gerne ein Zeichen von Gott. Ein Zeichen, das uns spüren lässt, „ER ist da“. ER ist bei uns an den Weggabelungen oder in den schweren Stunden unseres Lebens.

Ich lade Sie nun, eine kleine Veränderung der Bibelstelle vorzunehmen. Hören Sie, wie das für Sie klingt:

In jenen Tagen sprach der „Ich bin da“ zu Ahas – dem König von Juda; er sagte:  
„Erbitte dir vom „Ich bin da“, deinem Gott, ein Zeichen, sei es von unten, aus der Unterwelt,  
oder von oben, aus der Höhe!“

Ahas antwortete:

„Ich will um nichts bitten und den „Ich bin da“ nicht auf die Probe stellen.“

Da sagte Jesaja: „Hört her, ihr vom Haus David! Genügt es euch nicht, Menschen zu belästigen?,  
müsset ihr auch noch meinen Gott belästigen? Darum wird euch der „Ich bin da“ von sich aus ein  
Zeichen geben:

*Wann hätte ich gerne ein Zeichen Gottes? Habe ich schon einmal ein Zeichen Gottes bekommen?  
Wie geht es mir mit der kleinen „Veränderung“ des Textes? Was löst sie in mir aus?  
Kann ich auf die Zusage Gottes „Ich-bin-da“ als der Rettende, Helfende, Tröstende vertrauen?  
Manchmal ist es schwer, zu entscheiden, ob etwas ein „Zeichen von Gott“ ist oder mein eigenes  
Denken und Wollen. Ignatius von Loyola hat dazu eine Art „Leitfaden“ entwickelt, der bei solchen  
Entscheidungen helfen kann. Ihn finden Sie z.B. hier: [https://zip-ignatianisch.org/wp-content/uploads/ZIP\\_Unterscheidung\\_der-Geister\\_Erlaeuterung.pdf](https://zip-ignatianisch.org/wp-content/uploads/ZIP_Unterscheidung_der-Geister_Erlaeuterung.pdf)*

**Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen... sie wird ihm den Namen Immanuel - Gott mit uns – geben.“**

Ein Kind als Zeichen dafür, dass es Zukunft und Hoffnung gibt. Gott macht sich klein, wird Mensch  
unter Menschen, bekräftigt durch die Geburt, das Leben und Sterben seines Sohnes noch einmal  
seine Zusage: Ich bin da – Ich gehe mit euch, mit dir. Kann es ein schöneres, stärkeres Zeichen von  
Gottes Liebe geben?

### Schlussgebet

Gott hat sein letztes, tiefstes, schönstes Wort  
im fleischgewordenen Wort  
in unsere Welt gesagt.  
Und dieses Wort heißt:  
Ich liebe dich, du Welt, du Mensch.  
Ich bin da: Ich bin bei Dir.  
Ich bin dein Leben.  
Ich bin deine Zeit.  
Ich weine deine Tränen.  
Ich bin deine Freude.  
Fürchte dich nicht.  
Wo du nicht weiter weißt,  
bin Ich bei dir.  
Ich bin in deiner Angst,  
denn Ich habe sie mitgelitten.  
Ich bin in deiner Not und in deinem Tod,  
denn heute begann Ich  
mit dir zu leben und zu sterben.  
Ich bin in deinem Leben  
Und ich verspreche Dir:  
Dein Ziel heißt Leben.  
(Karl Rahner)

Segensspruch

Der Herr segne und behüte Dich.

Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei Dir gnädig.

Der Herr wende Dir sein Angesicht zu und schenke Dir Frieden.

So segne Dich der lebendige Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.