

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

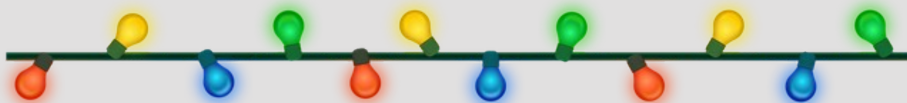
Advent:

Zwischen Alltagsrummel und Lichterglanz



©pixabay/Dieter_G

**Ein Licht, das von innen her leuchtet,
kann nicht erlöschen.** aus Kuba



In der dunklen Jahreszeit, wenn die Sehnsucht nach Licht und Wärme erwacht, holen wir Licht in unsere Wohnungen.

Wir zünden Kerzen an, wir schmücken unsere Zimmer mit Lichterketten, wir trinken Tee, backen Plätzchen, basteln Papiersterne...

Advent ist eine Zeit der Vorfreude. Wir wollen Weihnachten feiern und richten dafür her.

All das ist wunderbar und gehört zur Adventszeit.

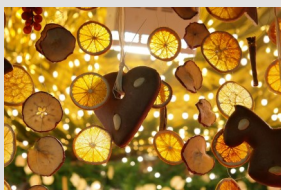
Ist es aber manchmal nicht so, dass diese stude Zeit da ist und wir ganz aus der Puste sind?

Fast unbemerkt schlittern wir durch den Vorweihnachtstrubel, weil wir es für alle um uns herum so schön machen wollen.

Wir sehnen uns nach Ruhe und Besinnlichkeit, doch sind so beschäftigt, dass wir selbst gar nicht soviel davon haben.

Deshalb lasst uns in dieser Adventszeit ein Experiment starten. ☺

Lasst und innehalten und auch **unser** Innerstes mit Licht und Wärme füllen.



An vielen Orten stehen Kerzen. Nimm Dir inmitten des Trubels, beim Essen, beim Plaudern, beim Fernsehen, beim Lesen... einen kurzen Moment Zeit, den faszinierenden Lichtschein einer Flamme wahrzunehmen.

Das können wir ganz heimlich, still und unbemerkt tun – ein kleines Adventsgeheimnis ganz für mich. Hast Du Lust?



Atme bewusst ein und langsam wieder aus.

Spüre deinen Atem kommen und gehen.

Sei ganz da – im Hier und Jetzt.

Richte dabei Deinen Blick auf ein Kerzenlicht.

Beobachte die Flamme – vielleicht flackernd, aber doch aufrecht.

Betrachte ihre Helligkeit,

ihre Strahlkraft,

ihre Wärme.

Die Flamme spendet Licht in der Dunkelheit.

Atme ruhig weiter und lass das Licht auf Dich wirken.

Jesus erzählt ein Gleichnis:

Die Vorfreude der Menschen auf das Fest ist groß.

Alle Gäste warten auf den Bräutigam, der sich verspätet.

Wann kann das Fest endlich beginnen?

Dunkel ist es geworden. Die Frauen halten Öllampen in den Händen – doch manche haben im Trubel der Vorbereitung vergessen, genügend Öl mitzunehmen.

Sie müssen umkehren.

Andere aber tragen genug Öl bei sich, um die Nacht zu überdauern und den Beginn des Festes zu erwarten.

Sie haben erfahren: Das Leben verläuft oft anders, als wir es erwarten. Oft brauchen wir Geduld, einen langen Atem.

Mit seinem Gleichnis ermutigt uns Jesus:

Vieles darf ausgehen – aber niemals das Licht.

Ohne Hoffnung und Vertrauen, ohne inneres Leuchten, können wir nicht leben.

Vergesst nie, was euer Innerstes nährt und erhellt.

(nach Mt 25,1-13)



Und dies soll Dir zum Segen sein:

Ich tanke Licht in der Dunkelheit.

Ich habe Licht in mir.

Und ich hüte es.

Ich habe Hoffnung in mir.

Und ich nähre sie.

Ich habe ein Feuer in mir.

Aber ich verbrenne nicht

DU scheinst in mein Leben.

So wird es langsam Weihnachten
– auch in mir.

