



## ADVENT

### **entschleunigen**

- Hektik rausnehmen
- etwas mehr Zeit für mich selbst einplanen
- Momente der Stille genießen

### **entsorgen**

- entfernen, was stört
- übergeben, was vor mir liegt
- hinhalten, was mich ängstigt

### **entdecken**

- mehr wahrnehmen
- sehend werden für das Besondere
- Wundern auf die Spur kommen

### **erwarten**

- Raum schaffen
- nach innen hören
- frei werden, damit ER ankommen kann

## Sehnsuchtszeit

*„Du führst mich hinaus ins Weite,  
du machst meine Finsternis hell.“*

PSALM 18,29

**O**ft wacht sie gerade in den Wochen des Advents neu in uns auf: diese Sehnsucht nach Großem. Dieser Wunsch nach Erfüllung in der Tiefe der Seele. Dieser Hunger nach Gott. Doch vieles in unserer Umgebung zielt auf wesentlich anderes. Rummel. Geschäfte. Jagd nach Geschenken.

Als Christen wissen wir: Die „Ware“ Weihnacht ist nicht die „wahre“ Weihnacht. Die „wahre“ Weihnacht ist so viel mehr! Mehr als Konsum und Kerzenidylle. Mehr als Glühwein und E-Weihnachtspost. Mehr als ...

*„Christus ist das Geschenk Gottes an die Menschheit, das wir zu Weihnachten neu empfangen.“*

J. KENTENICH

Die „wahre“ Weihnacht besteht darin, Raum zu schaffen im eigenen Herzen, damit Gott neu ankommen kann. Und der „wahre“ Advent ist vor allem eine Zeit der Sehnsucht: Spüren, was im horizontalen Alltagseinerlei fehlt. Unruhig werden über das, was mich vom Wesentlichen abhält. Aufschauen zu dem, dessen Stimme mich ruft und dessen Licht mich treffen will.

**M**aria, Frau der Sehnsucht, du ganz von Christus Erfüllte. Begleite mich auf meinem Adventsweg. Hilf mir, die Sehnsucht nach mehr zuzulassen. Führe mich tiefer zu IHM.





## entschleunigen

### SONNTAG

*„Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.“ PSALM 131,2*

**S**ehnsuchtszeit: Zeit, um ruhiger zu werden, tiefer zu werden, wesentlich zu werden. Zeit, um das Tempo zu drosseln und sich zu fragen: Was brauche, was will ich eigentlich wirklich? Zeit, um nach innen und nach oben zu hören, die leisen Töne wahrzunehmen und von neuem Schritte zu gehen: auf Gott und auf mich selbst zu.

*Stille Momente*

*„Im Schweigen entspannt sich die Seele, da findet der Mensch zu sich selbst zurück.“*

J. KENTENICH

**M**aria, du Frau des Advents, begleite mich auf diesem Weg. Hilf mir, erfinderisch zu werden, wie ich immer wieder einen Moment abschalten kann, umschalten kann, mich hinwenden kann zu dem, der mich – nicht nur an Weihnachten – zuinnerst glücklich machen will.



### MONTAG

Ich entzünde eine Kerze und nehme mir einige Minuten Zeit, um in ihr Licht zu schauen.

### DIENSTAG

Was muss heute alles laufen? Muss es wirklich laufen? Wo könnte ich etwas Druck herausnehmen?

### MITTWOCH

Ich suche den Ort auf, an dem „meine Seele ruhig werden“ kann, und gebe den Gedanken und Gefühlen, die gerade in mir sind, Raum.

### DONNERSTAG

Wer in meiner Umgebung erlebt vielleicht mehr Stille, als ihm bzw. ihr lieb ist? Könnte ich diese Person heute besuchen oder ihr auf irgendeinem Weg eine Freude machen?

### FREITAG

Wie wäre es heute mit etwas „Medien-Fasten“? Ich gönne mir eine Phase ungestörter Offline-Zeit.

### SAMSTAG

Was würde ich heute am liebsten tun? Wie könnte ich diesen Wunsch – falls nicht „ganz“, so doch zumindest „teilweise“ Wirklichkeit werden lassen?

