

Spirituelle Impulse zum Nachdenken

Raum der Stille für unterwegs

Der Advent wird als die stillste Zeit im Jahr bezeichnet, aber ganz oft ist das nicht so. Aber du kannst selbst ein Stück weit dafür sorgen, die Stille in dein Leben und deinen Advent zu holen.

Stille. Oft schwer zu „machen“. Und doch so wichtig. Denn sie tut gut. In der Stille kannst du dich auf dich selbst, aber auch auf Gott konzentrieren. Irgendwas stört meistens, wenn man still werden möchte. Was also machen? Es bräuchte einen individuellen Raum der Stille. Es bräuchte für jede*n einen ganz persönlichen „Türöffner“ hinein in den „Raum der Stille“. Die Lösung ist einfach und genial zugleich. Kauf dir Ohropax und verwende sie, wenn du merkst, eigentlich ist dir gerade alles zu viel oder zu laut ist. Du wirst vielleicht entdecken: Plötzlich bin ich tatsächlich ganz für mich. Auf einmal wird es still: ganz ohne Geräusche, ganz ohne Krach und Lärm. Du wirst manche Dinge ganz anders wahrnehmen und trotz der Stille bleibt es nicht leise. Am Beginn kreisen die eigenen Gedanken und du schweifst immer wieder ab. Wenn du dich für eine längere Zeit auf die Stille einlässt, wird es erst ganz ruhig in dir und dann werden die wichtigen Stimmen von innen laut. Hör ihnen einfach zu und genieß diese Zeit für dich. Gönn dir Stille.



nach einer Idee von: jugo.net

Wunderkerzengebet



Nimm dir heute am Abend Zeit für dich. Schnapp dir eine Wunderkerze, ein Feuerzeug, den Impulstext, zieh dich an und dann raus mit dir in die freie Natur. Such dir einen Platz an dem es dir gut gefällt.

Lies dir den Text durch und entzünde deine Wunderkerze:

Diese Woche,
dieser Tag,
diese Stunde,
sie alle bestehen aus einzelnen Momente,
manche von diesen Momenten machen dich traurig,
andere wütend,
und wieder andere machen dich einfach nur glücklich.
Jeder dieser glücklichen Momente ist wie ein kleiner Funke
und wenn du alle diese Funken zusammennimmst,
wird dein Leben heller.

Entzünde jetzt deine Wunderkerze.
Solange sie brennt, schau den Funken zu und denk dabei an die letzten Tage:

Was waren deine glücklichsten Momente?
Wofür willst du danke sagen?

Deine Stimme zählt



Normalerweise werden im Advent gemeinsam Adventlieder gesungen. Zum Singen brauchen wir unsere Stimmen. Die Stimme ist auch für andere Dinge existentiell - Man sagt auch „die Stimme erheben.“ Hör dir das Lied „Wir mischen mit“ (Downloadbereich) an und überlege dir, wofür du deine Stimme erheben möchtest.

4. Dezember: Wunschzweige

Am Gedenktag der Hl. Barbara werden, nach einer alten Tradition, Zweige von Kirsch- oder anderen Obstbäumen abgeschnitten und in eine Vase gestellt. Wenn der Zweig an Weihnachten blüht, soll das Glück und Gesundheit für das nächste Jahr bringen.

Nimm dir am 4. Dezember Zeit, geh hinaus und hole dir einen solchen Barbarazweig und gib ihn in eine Vase. Für die Heilige Barbara war der Zweig ein Zeichen, dass sie nicht alleine ist, als sie im Kerker eingesperrt war.

Jede*r von uns hat viele Wünsche und Träume. Nimm dir kurz Zeit, schreibe deine Wünsche auf und hänge sie auf den Zweig.



13. Dezember - Hl. Luzia

In der Adventzeit werden einige Heilige gefeiert.

Eine dieser Heiligen ist die Hl. Luzia, die bereits als 19-jährige ihr Leben für den Glauben gegeben hat. Ihr Gedenktag ist der 13. Dezember.



Ihr Name heißt so viel wie „die Leuchtende“ und kommt von dem lateinischen Wort „lux“, das Licht bedeutet. Sie war eine Person, die durch ihren Glauben gestrahlt hat.

- Wann kannst du strahlen?
- Wann bringst du andere zum Strahlen?
- Wo fehlt (dein) Strahlen – besonders dieses Jahr an Weihnachten?
- Wo fehlt dir das Strahlen anderer?

Bibelstelle kreativ gestalten – Bible Art Journaling

Bei dieser Form des Bibellesens, geht es darum, das, was einem beim Lesen wichtig geworden ist, gestalterisch umzusetzen. Manchmal springt einem ein Wort besonders ins Auge oder man versteht zum ersten Mal den Zusammenhang zwischen mehreren Versen oder eine Kernaussage wird einem wichtig. Das, was dich beim Lesen bewegt, begeistert oder auch herausgefordert hat, soll kreativ in Szene gesetzt werden. Wie du auf dem Bild siehst, sind deiner Kreativität dabei keine Grenzen gesetzt.

Was du dazu brauchst: Bunte Farben (Stifte, Wasserfarben, ...), Papier, Schere, Kleber
Zusätzliches Material: Bastelmaterial aller Art (Washi Tape, Stempel, Stanzer, Pickerl, alte Zeitungen, Glitzer, ...)



Elena Mizrachi

1. Lies dir die Bibelstellen aus der Datei (Downloadbereich) durch. Drucke dir die aus, die dir am besten gefällt. (Dickeres Papier ist von Vorteil)
2. Lege dir den Text und das Material auf einen Tisch mit genug Platz zum Arbeiten.
3. Schalte dir Musik ein die dir gefällt und los geht's.
4. Lies dir den Text nochmal durch und gehe dann in die Kreativphase.
5. Überlege dir, was dich am meisten darin anspricht und gestalte es (hervorheben, malen, kleben, ...)

Wenn du diese Methode (Bible Art Journaling) noch nie probiert hast, findest du hier <https://www.youtube.com/guteAnleitungen>.

Weihnachtszeit ist Zeit der Dankbarkeit



Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Dankbarkeit. Nimm dir einen Zettel und einen Stift zur Hand und schreibe alles auf, wofür du Gott heute danken möchtest. Wofür bin ich dankbar? Was läuft gut in meinem Leben? Bewahre dir deinen Zettel gut auf, am besten an einem Ort, wo du ihn regelmäßig siehst.

Dein eigener Dornenwald

Kennst du das Adventlied „Maria durch ein Dornwald ging“? Höre es dir an (z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=M5KoWHa7SOI>), musiziere es selbst, oder lies dir den Text durch.

Dornen können auch symbolhaft für Herausforderungen im Leben stehen. In dem Lied blühen die Dornen durch die Anwesenheit Jesu zu Rosen auf.

Hast auch du Momente, in denen du durch einen Dornwald gehen musst?



Ritual zum Entzünden der Kerzen am Adventkranz



Beginn

Setz dich mit deinen Lieben um den Adventkranz. Singt gemeinsam ein Adventlied oder spielt dieses Lied ab:

<https://www.youtube.com/watch?v=gXF7XIJdvGQ>

Impulstext für den jeweiligen Sonntag (vorlesen)

1. Adventssonntag

Gleich ist es soweit, wir entzünden die erste Kerze und damit beginnt der Advent. Sprecht gemeinsam folgendes Gebet:

Gott wir bitten dich, sei du bei uns in dieser besonderen Zeit und schenke uns Hoffnung durch das Licht dieser Kerze.

2. Adventsonntag

Jetzt sind wir mitten in der Zeit des Wartens auf Weihnachten. Mittendrin in der Weihnachtshektik, arbeiten, Kekse backen, Geschenke besorgen und vieles vieles mehr. Mittendrin im Vorweihnachtsstress. Gott schenk uns, immer wieder Momente der Ruhe, z.B. ein paar Minuten für uns selbst, ein warmes Bad oder ein gutes Gespräch. Einer dieser Momente kann auch das Entzünden der zweiten Kerze sein.

3. Adventsonntag

Kaum zu glauben, dass wir jetzt schon die dritte Kerze entzünden können. Die Zeit vergeht wie im Flug. In der Kirche steht der heutige Sonntag unter dem Motto „gaudete“. Das ist lateinisch und bedeutet so viel wie: „Freuet euch“. Was hat mir am heutigen Tag Freude bereitet?

4. Adventsonntag

Wann ist es denn endlich soweit? Wie lange dauert es noch? Gerade am 4. Adventsonntag ist die Spannung schon hoch und gerade die Kinder können Weihnachten kaum noch erwarten. Denk mal darüber nach: Was kann ich kaum mehr erwarten? Bei welchen Dingen kann ich die Geduld kaum aufbringen?

Entzünden der Kerze(n)

Entzündet nun die Kerze(n) und betrachtet gemeinsam für ein paar Minuten das Flackern. Singt als **Abschluss** gemeinsam (egal wie schief es sein mag) euer Lieblingsadventlied.

Start in das neue Kirchenjahr

Mit dem ersten Advent beginnt ein neues Kirchenjahr. Da die Zeit des Advents auch eine Zeit ist, um zur Ruhe zu kommen, nimm dir kurz Zeit und blicke auf das vergangene Kirchenjahr zurück. Wo hast du dich besonders engagieren können?

Wann hast du durch andere Menschen die Liebe Gottes zu spüren bekommen? Konnte dir dein Glauben in den vergangenen Monaten Kraft geben?

Was nimmst du dir für das neue Kirchenjahr mit?



Lerne vom Eichhörnchen



Wann hast du zuletzt ein Eichhörnchen gesehen? Ich erst vor kurzem. Ich habe es beobachtet, als es eine Nuss gesammelt und diese gleich versteckt hat.

Da habe ich mir gedacht: Eigentlich kann ich viel vom Eichhörnchen lernen: Weil es im Winter nicht mehr genug zu fressen findet, bereitet es im Herbst alles vor und sammelt, so viele Nüsse wie möglich. Im Winter lässt es das Eichhörnchen dann

ruhiger angehen. Es muss auf seinen Energiehaushalt achten, damit der Winter gut vorübergeht.

Das ist vielleicht auch für dich und für mich eine gute Idee. Was brauchst du, um gut durch den Winter zu kommen? Was willst du sammeln für diese dunkle und kalte Zeit? Wovon solltest du dir einen Vorrat anlegen?

Schreibe dir diese Dinge auf und hänge dir die Zettel an deine Pinnwand oder einen anderen Ort, an dem sie nicht verloren gehen.

Nimm dir in den nächsten Tagen bewusst Zeit und „sammele“ eines dieser Dinge.