



Spirituelles Zentrum
St. Martin
München | Schweigen · Reden · Handeln



Alles hat
seine Zeit

Adventskalender 2021

Alles hat seine Zeit

Exerziten im Alltag werden in vielen Gemeinden in der Adventszeit angeboten. Denn diese Wochen vor Weihnachten sind eine Zeit des Innehaltens, Horchens, Schauens, Wartens, Zeit der Neuorientierung.

Dazu lädt auch dieser Adventskalender ein.

Dabei greifen wir die Worte aus Prediger 3,1-8 auf:

Alles hat seine Zeit

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit; Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit; suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit; zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit; lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Bei genauerem Betrachten stoßen wir in den Vorweihnachts- und Weihnachtsgeschichten der Bibel immer wieder auf dieses Thema „Alles hat seine Zeit“, so wie es sich auch durch unser Leben zieht. Es ist wichtig, die rechte Balance zu finden zwischen den Gegensätzen und zu spüren, wann es Zeit ist für das eine, wann für das andere. Da ist der „Geist der Unterscheidung“ gefragt.

Die Bibelstellen, Textmeditationen und Impulse laden jeden Tag ein zu einer Zeit der Besinnung: Innehalten hat seine Zeit – Weitergehen hat seine Zeit. Da viele Impulse dazu anregen, etwas aufzuschreiben, möchtest du vielleicht ein (am besten unliniertes) „Adventstagesbuch“ führen. Du könntest auch die kleinen Texte zum jeweiligen Thema erweitern, ergänzen oder verändern. Das mag dann sogar ein sehr persönliches Weihnachtsgeschenk werden.

Advent und Warten hat seine Zeit – Weihnachten und Ankommen hat seine Zeit.

Maike Schmauß

Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den
Bereichen Martins-
messe und Meditation



Tempel hat seine Zeit – Alltag hat seine Zeit

Und es begab sich, als Zacharias den Priesterdienst vor Gott versah, da seine Ordnung an der Reihe war, dass ihn nach dem Brauch der Priesterschaft das Los traf, das Räucheropfer darzubringen; und er ging in den Tempel des Herrn. (Lk 1,8-9)

Und im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott gesandt in eine Stadt in Galiläa, die heißt Nazareth, zu einer Jungfrau, die vertraut war einem Mann mit Namen Josef vom Hause David; und die Jungfrau hieß Maria. Und der Engel kam zu ihr hinein. (Lk 1,26-28)

Wo ist er, der heilige Ort,
der Ort, an dem Gott zu dir spricht,
der Ort, an dem du erschrickst
in heiliger Furcht,
der Ort, an dem sich Himmel und Erde berühren?

Ob du im Tempel anbetest
oder in deinem Haus den Boden fegst,
ob du am Altar das Opfer bereitest
oder am Küchentisch Gemüse putzt –

der Ort ist überall.
Der heilige Ort ist in dir.

Wie viel Tempelzeit gibt es in deinem Leben und wie viel Raum nimmt der bloße Alltag ein? Zeichne in einen Kreis ein Tempel- und ein Alltagssegment. Gibt es Überschneidungen, wo der Alltag zum Tempel wird?

Bist du zufrieden mit der Einteilung oder würdest du gern etwas ändern? Wenn ja, was hindert dich?

Unfruchtbarkeit hat seine Zeit – Fruchtbarkeit hat seine Zeit

Elisabeth war unfruchtbar. (Lk 1,7)

Deine Frau Elisabeth wird einen Sohn gebären. (Lk 1,13)

Es gibt eine Zeit des Wartens,
Zeit der Geduld und des Duldens,
Brachzeit,
Leere.
Langsam stirbt
die Hoffnung.

*Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus,
weil das Wunder immer geschieht**

und aus der Wüste wächst
neues Leben.

** Hilde Domin*

Drücke eine Brachzeit in deinem Leben (konkret oder symbolisch) in einem Bild aus und füge das hinzu, was danach oder sogar daraus gewachsen ist.

3. Dezember

Außen hat seine Zeit – Innen hat seine Zeit

*Als er aber herauskam, konnte er nicht mit ihnen reden ...
Und er winkte ihnen und blieb stumm. (Lk 1,22)*

*Und als die Zeit seines Dienstes um war, da ging er heim in
sein Haus. (Lk 1,23)*

Den anderen dienen
und zu sich selbst kommen,
Hinwendung
und Rückzug,
die Tür nach draußen öffnen
und sie drinnen hinter sich schließen,
reden und verstummen dürfen ...
alles zur rechten Zeit –
wer das könnte!

Suche ein Symbol für deine Hinwendung nach außen
und ein anderes für die nach innen. Nimm erst das
eine, dann das andere in die Hand. Welche Gefühle
löst es aus? Hat das Symbol vielleicht eine Botschaft,
die du vorher gar nicht bedacht hattest?

Innehalten hat seine Zeit – Aufbrechen hat seine Zeit

Und im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott gesandt in eine Stadt in Galiläa, die heißt Nazareth, zu einer Jungfrau, ... die hieß Maria. Und der Engel kam zu ihr hinein. (Lk 1,26-28)

Maria aber machte sich auf in diesen Tagen und ging eilends in das Gebirge zu einer Stadt in Juda und kam in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabeth. (Lk 1,39)

Mein Land,
meine Stadt,
mein Zuhause,
mein Inneres –
hier wohne ich.

Aus Gewohntem aufbrechen
in ein anderes Land,
eine andere Stadt,
jenseits des Berges –
dort wohnt der andere
und wartet auf mich.

Suche für „innehalten“ und „aufbrechen“ andere Worte mit ähnlicher Bedeutung. Spüre ihrem ursprünglichen Sinn nach, bedenke die kleinen Abweichungen in der Bedeutung, z. B. inne-halten, sich ge-dulden, ... / auf-brechen, sich auf-machen, ...

Was passt am besten zu Marias Besuch bei Elisabeth?
Was wünschst du dir für deinen Weg?

Begrüßen hat seine Zeit – Verabschieden hat seine Zeit

*Und der Engel kam zu ihr hinein und sprach: Sei gegrüßt,
du Begnadete! Der Herr ist mit dir! (Lk 1,28)*

Und der Engel schied von ihr. (Lk 1,38)

Einatmen – ausatmen

Begrüßen – verabschieden

Kommen – gehen

Empfangen – geben

Das ist der Rhythmus meines Lebens!

Welche Gruß- und Abschiedsworte verwendest du?
Welchen ursprünglichen Sinn haben sie?

Guten Tag / Guten Morgen / Guten Abend

Grüß Gott = Gott grüße (segne) dich

Hallo; von Holla! = Hol! (für „Hol über!“, ursprüng-
lich an den Fährmann gerichtet)

Hi! = vom mittelenglischen „hey“, das als erstes ein
Kansas-Indianer benützt haben soll, um in einer Rede
auf sich aufmerksam zu machen

Servus = (ich bin dein) Diener

Auf Wiedersehen

Tschüss; von adios = Adieu = Ade: Gott befohlen

Tschau oder ciao; gleicher Wortstamm wie lat. servus
= Sklave

Pfüati; bayrisch = behüte dich (Gott)

Mit welchen Worten würde ein Engel dich begrüßen
und sich wieder verabschieden? Imaginiere eine Be-
gegnung.

Fragen hat seine Zeit – ungefragt geschehen lassen hat seine Zeit

Da sprach Maria zu dem Engel: Wie soll das zugehen, da ich doch von keinem Manne weiß? (Lk 1,34)

Maria aber sprach: Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast. (Lk 1,38)

Wenn ich alles in Frage stelle,
auch Gottes Güte,
wenn ich alles bezweifle,
auch Gottes Weisheit,
wenn ich in den Abgrund der Gottverlassenheit blicke,
dann geschieht manchmal das Wunder:
Die Fragen verstummen
vor dem heiligen Geheimnis,
die Kraft der Zweifel schwindet
in der *leisen Herrlichkeit seiner Gnade**
und in mir entfalten sich zwei Worte:
Mir geschehe ...

* *Karl Rahner*

Eine Geste der Ratlosigkeit kann stehen für Fragen, auf die du keine Antwort findest, auf Zweifel, die du nicht auflösen kannst. Nimm dir Zeit, sie mit der Geste auch zu formulieren. Und dann mach eine Geste, mit der du die beiden Worte ausdrückst „Mir geschehe“. Wiederhole das „Mir geschehe“ ein paar-mal im Rhythmus deines Atems.

Träumen hat seine Zeit – Handeln hat seine Zeit

Da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sprach: Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen. (Mt 1,20)

Als nun Josef vom Schlaf erwachte, tat er, wie ihm der Engel des Herrn befohlen hatte. (Mt 1,24)

Träume,
Botschaften, die Gott aufsteigen lässt
aus meinem Inneren.

Träume,
geheimnisvolle,
verborgene Sprache Gottes.

Träume:
Lerne ihre Bilder zu deuten,
ihrem Ruf zu folgen.

In der Bibel wird immer wieder erzählt, wie Gott in Träumen zu Menschen spricht, ihnen so Mut macht und Wegweisung gibt. Wie viele biblische Traumgeschichten fallen dir ein? Kannst du dich an eigene Träume erinnern, die für dich wichtig waren, vielleicht sogar dein Handeln beeinflusst haben? Mach eine Liste biblischer Träume und eine Liste deiner Träume. Erweitere deine Listen im Laufe der Zeit!

Befehlen hat seine Zeit – Gehorchen hat seine Zeit

Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde. (Lk 2,1)

Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe, ein jeglicher in seine Stadt. Da machte sich auf auch Josef aus Galiläa. (Lk 2,3-4)

Sie alle befehlen –

Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, der Staat.

Sie alle sollen gehorchen –

Kinder, Schüler, Angestellte, Bürger.

Wo gilt es, Gehorsam zu verweigern?

Nicht da, wo gehorchen unbequem ist,

Kraft und Zeit kostet ...

Da, wo man Gott mehr gehorchen muss
als den Menschen.

Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist,

und Gott, was Gottes ist!

Halte deine Hände wie zwei Waagschalen vor dich.

Noch sind sie im Gleichgewicht. Schau deine gegenwärtige Situation an. Liegt da ein größeres Gewicht in der Schale des Befehlens oder des Gehorchens?

Verändere die Waagschalen entsprechend. Du kannst sie auch mit früheren Phasen deines Lebens vergleichen. Wie würdest du Josefs „Waagschalen“ darstellen? Gibt es eine Situation, in der sich bei ihm die Gewichtung ändert?

9. Dezember

Hüten hat seine Zeit – Behütetes loslassen hat seine Zeit

Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. (Lk 2,8)

Lasst uns nun gehen. (Lk 2,15)

Hüte dich

vor den Gefahren des Hüteramtes!

Hüten heißt

beschützen, leiten, versorgen.

Es heißt nicht

besitzen, beherrschen, vereinnahmen.

Hüten heißt

auch freigeben, loslassen.

Hüten heißt nicht

immer verantwortlich sein, sich aufopfern.

Hüten heißt

für andere sorgen

und für sich selber.

Geh langsam durch deine Wohnung – wo begegnest du Hinweisen auf eine Zeit des Hüters, was erinnert dich an Loslassen und Neues erkunden?

**Sich nähern hat seine Zeit –
sich entfernen hat seine Zeit**

Und des Herrn Engel trat zu ihnen. (Lk 2,9)

*Und da die Engel wieder von ihnen gen Himmel fuhren.
(Lk 2,15)*

Heilende Nähe,
wohltuende Berührung,
wärmende Gegenwart!

Immer wieder auch
das Bedürfnis nach Distanz,
der Wunsch sich zu entfernen.

Mit mir allein sein
in der Gewissheit:
Du bist da.

Halte deine Hände in Schulterhöhe, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handflächen sind einander zugewandt. Wende deine ganze Aufmerksamkeit den Händen zu: erst der ganzen Hand, dann nur dem Handteller, schließlich dem Mittelpunkt des Handtellers. Danach versuche den Raum zwischen deinen Händen zu spüren. Bewege nun die Hände langsam aufeinander zu. Kannst du eine Veränderung wahrnehmen? Was verändert sich, wenn sich die Hände wieder voneinander entfernen? Nimm den Unterschied wahr zwischen „sich nähern“ und „sich entfernen“.

Dunkelheit hat ihre Zeit – Helligkeit hat ihre Zeit

Und es waren Hirten auf dem Felde, die hüteten des Nachts ihre Herde. (Lk 2,8)

Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie. (Lk 2,9)

Mitten im Dunkel der Nacht
kann es geschehen,
dass der Engel zu dir tritt.
Die Dunkelheit weicht –
und du erschrickst:
Ungewohnt ist dir himmlisches Licht,
bis du zu ahnen beginnst:
Freude kündigt sich an,
Trost wächst,
Hoffnung keimt.
Rettung ist nah.

Es ist der Abend vor dem 3. Advent. Nimm dir Zeit, eine Weile im dunklen Zimmer zu sitzen. Lass die Dunkelheit auf dich wirken. Dann zünde die erste Kerze am Adventskranz an. Was kannst du jetzt im Licht dieser einen Kerze wahrnehmen? Nach ein paar Minuten zündest du die zweite Kerze an und schließlich die dritte. So wie die Juden am Freitagabend mit dem Entzünden der Kerze den Sabbat begrüßen, so begrüßt du nun den 3. Advent, das Näherkommen des Festes der Geburt Jesu.

**Furcht hat ihre Zeit –
Freude hat ihre Zeit**

... und sie fürchteten sich sehr. (Lk 2,9)

Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude. (Lk 2,10)

Gott fürchten,
ohne sich vor ihm zu fürchten,
heißt:
seine Größe sehen,
seine Macht erkennen,
seine Ferne ertragen,
sein Geheimnis bestaunen.

Sich an Gott freuen
heißt:
seine Nähe spüren,
seine Wunder besingen,
in seiner Liebe sich bergen.

Mysterium fascinosum et tremendum: Das göttliche Geheimnis ist faszinierend und furchterregend zugleich, lässt uns zitternd zurückweichen und zieht uns zugleich unwiderstehlich an. Darin liegt die Paradoxie Gottes und die Paradoxie unseres Glaubens.

Zeichne ein Kreuz und schreibe hinein, welche Widersprüche du in deiner Gottesbeziehung erlebst: Vertrauen – Furcht, Nähe – Ferne, offenbar – verborgen, reden – schweigen, ... Fallen dir Situationen ein, wann du welche Seite Gottes erfahren hast?

Verheißung hat ihre Zeit – Erfüllung hat ihre Zeit

Ihr werdet finden das Kind. (Lk 2,12)

Sie fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind. (Lk 2,16)

Ein Zeichen, Gott,
ich brauche ein Zeichen,
um glauben zu können,
dass sich deine Verheißung erfüllen wird
oder
um zu erkennen, dass die Erfüllung schon da ist.
Ich bitte dich nicht um ein großes Zeichen, Gott –
es kann klein sein und unscheinbar,
eine Babywindel oder eine Futterkrippe.
Aber sprich auch zu mir die Worte:
„Und das hab zum Zeichen:
Du wirst finden das Kind ...“

In der Bibel finden wir viele Verheißungen:

„Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, so will ich mich von euch finden lassen.“

„Kommt her, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“

„Ich lebe und ihr sollt auch leben.“

„Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“

„Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.“

„Gott wird abwischen alle Tränen.“

Fallen dir weitere Beispiele ein?

Gibt es unter den Verheißungen eine, deren Erfüllung du schon einmal erleben durftest?

Welche Verheißung entspricht zurzeit deiner Sehnsucht am meisten?

**Zur Erde kommen hat seine Zeit –
zum Himmel fahren hat seine Zeit**

Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen. (Lk 2,13)

Und da die Engel von ihnen gen Himmel fuhren, ... (Lk 2,15)

Mit beiden Beinen auf der Erde stehen
und sich ausstrecken zur Weite des Himmels,
festen Boden unter den Füßen haben
und Unendlichkeit über dem Scheitel spüren,
das heißt: ganz Mensch sein,
Geschöpf zwischen Himmel und Erde, denn:
Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde ...
Engel,
Gestalt gewordene Botschaften Gottes,
verbinden beide.

Das Bild von Engeln, die zur Erde herabkommen und wieder zum Himmel hinaufsteigen, kennen wir schon aus Jakobs Traum von der Himmelsleiter:

Und siehe, eine Leiter stand auf Erden, die rührte mit der Spitze an den Himmel, und siehe, die Engel Gottes stiegen daran auf und nieder. (Gen 28,12)

Vergleiche die beiden Szenen miteinander. Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede entdeckst du? Welche Botschaft(en) hörst du für dich heraus?

15. Dezember

Lobpreis hören hat seine Zeit – Lobpreis anstimmen hat seine Zeit

Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens. (Lk 2,13-14)

Die Hirten priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten. (Lk 2,20)

Unser Gebet:

oft ein Bitten und Flehen,
manchmal ein Klagen,
hin und wieder ein Dank,
stets der Blick gerichtet auf uns,
unser Geschick –

selten aber
reine Anbetung,
der Blick ganz gerichtet auf Gott,
selten reiner Lobpreis.

Hör dir einen Lobpreis an, z. B. „Hört der Engel helle Lieder“ – Wie möchtest du selber deinen Lobpreis ausdrücken? In Lied, Musik, Geste, Bewegung, Tanz? Oder in einem Bild? In Sprache?

Wahrnehmen hat seine Zeit – Handeln hat seine Zeit

Die Klarheit des Herrn leuchtete um sie – der Engel sprach zu ihnen – die Menge der himmlischen Heerscharen lobte Gott. (Lk 2,9-14)

Und sie kamen eilend. (Lk 2,16)

Vertreib die Zeit nicht – lass dir Zeit!
Wenn du keine Zeit hast, nimm dir Zeit!
Gönn dir Lange-Weile!
Bleib ab und zu stehen – und schau ...
Halt ab und zu inne – und lausche.
Koste das Jetzt, sei gegenwärtig.
Dann aber handle, entschieden und mutig.

In 3 Schritten vollzieht sich unser Tun:

Wir nehmen etwas wahr – wir überlegen, planen, entscheiden, was zu tun ist – wir handeln.

Den 1. Schritt überspringen wir meist: Kaum haben wir etwas wahrgenommen, gesehen, gehört, gespürt, gerochen, geschmeckt, schon überlegen wir, welche Konsequenz das für unser Handeln hat und sind auch gleich im Tun. Entschleunigung heißt, zunächst im Wahrnehmen verweilen. Die Hirten bleiben im Schauen und Horchen. Dann erst planen sie – „Lasst uns gehen“ – und schließlich handeln sie entschlossen: „Und sie kamen eilend.“

Übe das Verweilen beim 1. Schritt mit etwas ganz Alltäglichem. Du siehst ein Weihnachtsplätzchen. Bevor du es in den Mund steckst, betrachte es, seine Form, seine Farbe, betaste es, riech daran. Dann plane: Willst du es essen oder zurück in die Dose legen oder es jemandem anbieten? Möchtest du vielleicht dazu einen Tee kochen? Wenn du schließlich dein „Vorhaben“ ausführst, denk nicht bereits an etwas anderes. Sei mit ganzer Aufmerksamkeit dabei.

Hinkommen hat seine Zeit – Umkehren hat seine Zeit

Und sie kamen eilend und fanden beide ... (Lk 2,16)

Und die Hirten kehrten wieder um. (Lk 2,20)

Wo immer du hinkommst –
du gehst als ein anderer wieder weg.

Wer umkehrt,

zurückkehrt,

ist vielleicht der gleiche,

niemals aber derselbe.

Alles hinterlässt eine Spur

in deiner Seele.

Darum achte gut darauf,

wo du hingehst.

Such in deiner Wohnung einen „heiligen Ort“, ein Kreuz, eine Ikone, den Platz, an dem deine Bibel liegt, oder sonst einen Gegenstand, der dir etwas bedeutet. Stell dich in einiger Entfernung davon hin und lass den Gegenstand auf dich wirken. Dann tritt langsam näher heran, stell dir vor, er zieht dich an. Schließlich verweilst du einige Augenblicke ruhig unmittelbar davor, nimmst die Atmosphäre auf, bis du dich verabschiedest, dich umdrehst und wieder weggehst. Was bewegt dich jetzt? Bedauern? Freude an der Begegnung? Wertschätzung? Oder das Neue, das jetzt auf dich zukommt?

Im Herzen bewegen hat seine Zeit – Ausbreiten hat seine Zeit

Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. (Lk 2,19)

Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. (Lk 2,17)

Ich trage mein Herz nicht auf der Zunge,
denn zu schützen gilt es Kostbares
vor denen, die es beschmutzen mit groben Worten,
es spottend zerstören.

Ich trage mein Herz nicht auf der Zunge,
denn staunend betrachte ich
tief in meinem Inneren
das heilige Geheimnis.

Und doch:
„Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über“ –
wenn die Zeit gekommen ist,
wird mein Mund überquellen
und ich will reden
von deinen Wundern
und einstimmen
in Marias Lobgesang.

Such dir ein Wort, das „von diesem Kind gesagt war“,
z. B. ein Wort des Verkündigungsendgels, ein Wort aus
dem Magnificat oder ein Wort aus dem Propheten
Jesaja: „Uns ist ein Kind geboren, ein Sohn ist uns
gegeben ... er heißt Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-
Vater, Friede-Fürst“ (Jes 9,5). Bewege es in deinem
Herzen, vertrau es deinem Atem an oder geh es im
Rhythmus deiner Schritte.

Forschen seine Zeit – Anbeten hat seine Zeit

Wir haben seinen Stern gesehen im Morgenland. (Mt 2,2)

Und sind gekommen, ihn anzubeten. (Mt 2,2)

Ich suche dich, mein Gott, mit wachem Geist,
erforsche dein Wort mit Kopf und Herz,
wie der Psalmbeter *sinne ich über deinem Gesetz
bei Tag und bei Nacht. (Ps 1)*

*Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!
Wie ist ihre Summe so groß!*

*Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:
Am Ende bin ich noch immer bei dir. (Ps 139)*

Und in demütigem Schweigen
verweile ich anbetend vor dir.

Versuche mit dem folgenden kurzen Text aus dem
Matthäus-Evangelium die 4 Schritte der altbewährten
„Lectio divina“ zu gehen:

*Siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging
vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das
Kindlein war. Da sie den Stern sahen, wurden sie
hoherfreut und gingen in das Haus und sahen das
Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder
und beteten es an ... (Mt 2,1-9)*

1. Lectio: Lies den Text mehrere Male langsam und
aufmerksam, vielleicht auch einmal laut.

2. Meditatio: Lass dich durch ein Wort, einen Aus-
druck oder einen Satz von Gott ansprechen, z. B.
„hoherfreut“. Meditiere die Worte, wiederhole sie
mehrmals, sprich sie unterschiedlich laut, achte auf
ihre Wirkung.

3. Oratio: Antworte im Gebet auf Gottes Wort.

4. Contemplatio: Verweile schweigend in der Gegen-
wart Gottes.

Suchen hat seine Zeit – Finden hat seine Zeit

Wo ist der neugeborene König der Juden? (Mt 2,2)

Sie gingen in das Haus und fanden das Kindlein. (Mt 2,11)

Mein Leben –
ein Weg der Gottsuche.
Manchmal ein Zeichen am Wegesrand,
ein aufblitzender Stern im Dunkel der Nacht,
ein Wegweiser,
leicht zu übersehen
im dichten Gehölz.
Es gibt Umwege und Irrwege,
steile Strecken
und Wüstenzeiten.
Aber am Ende,
da bin ich sicher,
am Ende werde ich dich finden
und dich schauen
von Angesicht zu Angesicht.

Sie suchten einen König im Palast und fanden ein neugeborenes Kind in einer Krippe. Dort erfüllt sich für sie die Verheißung Gottes „Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen“ (Jer 29,13-14). Aber die Verheißung erfüllt sich ganz anders als erwartet. Gott lässt sich oft da finden, wo wir ihn nicht vermutet hätten. Darum sagt Ignatius, man solle „Gott in allen Dingen suchen und finden“.

Nimm irgendeinen alltäglichen Gegenstand, der sich vielleicht gerade in deiner Nähe befindet. Betrachte ihn genau und frage dich dann: Was kann mir dieser Gegenstand von Gott erzählen?

Einem Stern folgen hat seine Zeit – einen anderen Weg gehen hat seine Zeit

Und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das Kindlein war. (Mt 2,9)

Und da ihnen im Traum befohlen wurde, nicht wieder zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem andern Weg wieder in ihr Land. (Mt 2,12)

Wohin soll ich gehen?

Manchmal zeigt ein Stern dir den Weg.

Folge ihm –

vielleicht führt er zu einem Stall,
nicht, wie erwartet, zum Palast,
und du findest, was lang du ersehnt.

Wohin soll ich gehen?

Manchmal erhältst du ein Zeichen.

Folge ihm –

du gehst einen anderen Weg als geplant,
und in einer Welt voller Angst und Hass
überlebt die Liebe.

Reiße aus Papier Sterne. Sie müssen nicht gleichmäßig und symmetrisch sein, nur als Sterne erkennbar. Schreibe darauf (Bibel-)Worte, die für dich Wegweisung sind. Unterscheide dann zwischen Sternen, deren Wegweisung du bereits folgst, und Sternen, die einen anderen Weg zeigen als den, den du gerade gehst. Hebe deine Sterne auf – du wirst sie morgen wieder brauchen.

Warten hat seine Zeit – Ereignen hat seine Zeit

Und siehe, ein Mensch war in Jerusalem mit Namen Simeon; und dieser Mensch war gerecht und gottesfürchtig und wartete auf den Trost Israels. (Lk 2,25)

Meine Augen haben deinen Heiland gesehen. (Lk 2,30)

Warten heißt nicht,
untätig sein.

Warten heißt,
sich gedulden können,
das scheinbar Aussichtslose ertragen,
Enttäuschungen in Kauf nehmen,
Umwege erkennen als Wege zum Ziel,
auf Erfüllung vertrauen.

Falte die Zacken deiner Sterne zur Mitte hin, so dass die Spitzen aufeinandertreffen, und drücke die Knickstellen fest an. Das ergibt nun lauter mehr oder wenig „runde“ Formen. Lege sie in eine Schale mit Wasser – und warte, was sich ereignet!

Trauer hat ihre Zeit – Erlösung hat ihre Zeit

Hanna war nun eine Witwe von vierundachtzig Jahren; die wich nicht vom Tempel und diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht. (Lk 2,37)

Die trat auch hinzu zu derselben Stunde und pries Gott und redete von ihm zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten. (Lk 2,38)

Wie kann Erleichterung spüren,
wer nie eine Last getragen,
wie der Freiheit sich freuen,
wer nie gefangen war?
Verdräng nicht die Trauer,
schenk ihr Raum,
gib ihr Zeit.

Unterdrück nicht den Schmerz,
erlaub dir zu weinen.

Warte ...

Warte, denn deine Erlösung kommt.

Geh in eine Körperhaltung, die Trauer ausdrückt.
Bleib eine Weile in dieser Position, spüre die Anspannung, Verkrampfung, Verkrümmung. Nimm wahr, wie schwer es fällt, frei durchzuatmen. Dann löse dich nach und nach aus dieser Haltung. Entspanne dich langsam, richte dich auf, atme tief. Nimm die Erlösung wahr.

**Geboren werden hat seine Zeit –
Sterben hat seine Zeit ...
Auferstehen hat seine Zeit**

Uns ist ein Kind geboren, ein Sohn ist uns gegeben. (Jes 9,5)

Jesus neigte das Haupt und verschied. (Joh 19,30)

*Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier,
er ist auferstanden. (Lk 24,5)*

Verweile nicht im Entweder-oder.
Stets gibt es den dritten Weg:

Steinigen oder nicht steinigen? –
„Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein!“

Auf dem Wasser gehen oder versinken? –
Die Hand Jesu ergreifen.

Den Sohn im Hause halten oder ihn ziehen lassen? –
Ihn bei der Rückkehr empfangen mit offenen Armen.

Und schließlich:
Leben oder sterben? –
Auferstehen.

Geburt – Tod – Auferstehung: Lege nebeneinander drei Darstellungen (Kunstkarten) oder drei Symbole, die diese drei Phasen darstellen. Du kannst auch versuchen, sie selbst in Wort oder Bild zu gestalten. Oder du meditierst die drei Bibelworte.

Verweile vor jeder Botschaft ein paar Augenblicke.
Welche Gefühle steigen da auf? Verbinden sich Erinnerungen damit?

Weihnachten

**Ihr sollt das Leben haben
und ihr sollt es in Fülle haben!
(Joh 10,10)**

Herausgeber: Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8, 80469 München
www.stmartin-muenchen.de

Text und Idee: Maike Schmauß
Gestaltung: Bernd Hawe

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11151-2110-4561