



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Wortsterne – Sternworte

Adventskalender 2025



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin ein Weihnachtsmensch und liebe dieses Fest. Und ich bin sehr glücklich, dass es in St. Martin die schöne Tradition des Adventskalenders gibt. Damit kann ich mich mit einem täglichen Exerzitium, einer geistlichen Übung, auf das große Fest vorbereiten: Gott wird geboren! In mein Leben hinein ...

Die biblischen Erzählungen von der Geburt Jesu und ihrer Ankündigung habe ich schon gehört, gelesen, bedacht. Maïke Schmauß hat aus den Texten einzelne Worte ausgewählt. Sternworte. Das hilft, nochmal ganz neu auf das Wort zu hören. Jedes Wort ein Sternwort, verbunden mit ganz einfachen, praktischen und in die Tiefe führenden Übungen. Achtung – Suchtgefahr! Es kann sein, dass man vor Freude an diesen schönen Übungen vergisst, dass gerade im Advent um einen herum besonders viele Aufgaben und To-dos warten. Na und?

Für den ersten Advent am 30. November teile ich mein persönliches adventliches Sternwort mit euch: „Immanuel“, eine Art Zweitname für den neu geborenen Jesus (Matt 1,23). Immanuel – Gott ist mit uns. Entdecke das, meditiere das ganz persönlich: Gott ist mit Dir.

Einen gesegneten Advent wünscht

Pfarrer Dr. Florian Ihlen
Geistlicher Leiter des
Spirituellen Zentrums St. Martin



Wortsterne – Sternworte

Worte sind wie Sterne, die uns den Weg weisen. Mit einzelnen Worten aus der Weihnachtsgeschichte gehen wir durch den Advent 2025. Wir betrachten sie wie kostbare Edelsteine, horchen in sie hinein, lassen uns von ihnen berühren.

Reiße aus farbigem Tonpapier 24 Sterne (alternativ kannst du auch jeden Tag in der Adventszeit einen Stern reißen). Besonders lebendig wirken sie, wenn du sie nicht ordentlich schneidest oder gar eine Schablone benützt, sondern sie ganz freihändig gestaltest, größer und kleiner, 4-, 5-, 6- oder 7-zackig, schief und krumm, aber einzigartig. Jeden Tag schreibst du das Wort auf einen Stern, das du an diesem Tag betrachtetest. Du kannst deine Wortsterne an einen Tannenzweig hängen oder an einen Strauß kahler Zweige, deren Knospen im Laufe der Wochen aufgehen, oder zu Weihnachten an deinen Weihnachtsbaum. Wenn du dich tiefer mit den einzelnen Impulsen beschäftigen willst, empfiehlt es sich, ein Tagebuch zu führen.

Maike Schmauß
Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den Bereichen
Martinsmesse und Meditation



1. Dezember

Das Wort ward Fleisch. (Joh 1,14)

Viele Bibelzitate findest du zu „Wort“. Hier folgt eine Auswahl. Ergänze die Liste der Zitate in der linken Spalte durch die Zitate in der rechten Spalte. Welche Zitate bringst du in Zusammenhang mit der Weihnachtsgeschichte?

Das Wort ward Fleisch

Auf dein Wort hin

Wohin sollen wir gehen?

Sprich nur ein Wort

Dein Wort ist meines Fußes Leuchte

Himmel und Erde werden vergehen

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Am Anfang war das Wort

Maria behielt alle diese Worte

Seid aber Täter des Worts

und nicht Hörer allein

aber meine Worte vergehen nicht

und das Wort war bei Gott

und wohnte unter uns

will ich das Netz auswerfen

und bewegte sie in ihrem Herzen

so wird mein Knecht gesund

und ein Licht auf meinem Wege

du hast Worte des ewigen Lebens

*sondern von jedem Wort aus dem
Mund Gottes*

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

Blicke am Abend zurück auf den Tag und frage dich: Welche Worte habe ich heute gesprochen? Welche Worte habe ich heute gehört? Freundliche, ärgerliche, tröstende, mahnende, hilfreiche, klagende, nichtssagende, sachliche ...

Welche Worte hätte ich sagen wollen/sollen und habe es unterlassen. Warum?



Als sie den Stern sahen, wurden sie hoch erfreut. (Mt 2,10)

Siehe, ich verkündige euch große Freude. (Lk 2,10)

Du wirst Freude und Wonne haben. (Lk 1,14)

Als ich die Stimme deines Grußes hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leibe. (Lk 1,44)

Die ganze Weihnachtsgeschichte ist erfüllt von Freude. Auch wenn das Wort „Freude“ nicht ausdrücklich dasteht, so schwingt es doch mit im Lobpreis der himmlischen Heerscharen, der Hirten, der alten Hanna, des Simeon.

Schon die Propheten weisen hin auf diese Freude:

Du weckst lauten Jubel, du machst groß die Freude. (Jes 9,2)

Freue dich, du Tochter Zion, jauchze, du Tochter Jerusalem. (Sach 9,9)

Freude, fröhlich, froh, (hoch)erfreut, (sich) freuen, freudig, erfreuen – immer wieder begegnen wir in der Bibel diesen Worten. Welche Bibelzitate fallen dir dazu ein? Schreibe sie auf, auch wenn du sie nicht ganz wortgetreu in Erinnerung hast. Wähle eines aus und mach es zu deinem Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit ... und darüber hinaus.



3. Dezember

Da machte sich auf auch Josef ... (Lk 2,4)

Man kann sich äußerlich oder/und innerlich aufmachen. Die verschiedenen Nuancen und Schattierungen dieses Wortes zeigen sich in der Sprache.

Sich aufmachen heißt: aufbrechen, losgehen, sich auf den Weg machen, etwas verlassen, sich öffnen, sich zeigen, ...

Begib dich auf eine kleine Visionssuche:

Brich äußerlich in einer dir vertrauten Umgebung auf, z. B. in deinem Wohnzimmer. Steh ganz langsam und bewusst auf. Achte dabei auf alle Veränderungen, die du in deinem Körper spürst. Dann stell dich hin und öffne dich innerlich mit jedem Atemzug, brich auch innerlich auf. Du bist bereit für Neues, für das Abenteuer, für das, was kommt, für den Advent. Geh langsam ein paar Schritte, die du mit dem Atem verbindest. Nimm die Veränderung deines Gesichtsfeldes wahr – manches bleibt hinter dir, verschwindet, anderes zeigt sich dir. Entdeckst du irgendetwas, das du noch nie bewusst wahrgenommen hast? Hat es vielleicht eine Botschaft für dich?



„Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären“ (Lk 1,31)

Nehmen wir das Bild von Schwangerschaft und Geburt und übertragen wir es auf uns. Gottes Botschaft an mich ist:

Ich, Gott, will in dein Innerstes kommen. Dort will ich wachsen in dir, mich entwickeln. Staunend wirst du eines Tages spüren, wie ich mich bewege in dir, wie ich dich bewege – und deine Liebe zu mir wird immer stärker werden. Aber du wirst mich nicht für dich allein behalten, du wirst mich zur Welt bringen. Nicht immer wird das nur Freude und Wonne sein. Auch Angst und Schmerz wirst du ertragen müssen. Doch was auch geschieht: Ich bin da. Immer bin ich da – im Leben und durch den Tod hindurch.

Nimm dir Zeit für eine adventliche Meditation. Setz dich aufrecht, aber entspannt hin. Du kannst die Augen schließen und den Blick gleichsam nach innen richten oder auf eine Kerze schauen. Nimm deinen Atem wahr. Dann verbinde deinen Atem mit den Worten „Du in mir“: Einatmend nimmst du mit dem Wort „Du“ Gott in dir auf, ausatmend „in mir“ lässt du seine Gegenwart tief einsinken in dein Inneres.



5. Dezember

Das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen. (Lk 2,12)

Was lässt sich über ein neugeborenes Kind sagen? Wie wirkt es auf uns? Welche Gaben sind vielleicht in ihm angelegt, wie wird es sich entwickeln?

*Das Kind in der Krippe
hilflos*

bedürftig

schwach

arm

hungrig

durstig

bedroht

unschuldig

...

Der erwachsene Jesus

*Ich bin gekommen zu suchen und selig zu machen,
was verloren ist*

*Ihr sollt das Leben haben und ihr sollt es in
Fülle haben*

Gott hat euch in ihm einen starken Retter erweckt

Mein Reich ist nicht von dieser Welt

Ich bin das Brot des Lebens

Ich gebe euch lebendiges Wasser

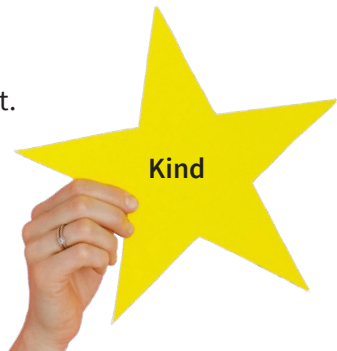
Meinen Frieden gebe ich euch

In allem uns gleich außer der Sünde

...

Fallen dir noch weitere Beispiele ein?

Knete ein Stück Wachs so lange, bis es warm und weich ist.
Dann forme daraus ein kleines Kind. Auch wenn du eine
Weihnachtskrippe hast – es ist dein Jesuskind. Finde
einen guten Platz dafür und lass es die Botschaften
des erwachsenen Jesus zu dir sprechen.



Sie gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe. (Mt 2,11)

Mag sein, dass die Geschichte von den Weisen aus dem Morgenland, die nur der Evangelist Matthäus erzählt, sich nie so zugetragen hat, sondern eine liebenswerte Legende ist. Aber das spielt im Grunde keine Rolle.

Die Botschaften, die sich darin verbergen, sind wahr, auch wenn die Geschichte sich nicht wirklich ereignet hat. Eine der vielen Botschaften in dieser Erzählung lautet: Tu deine Schätze auf und schenke in Fülle, gib etwas weiter von dem, was dir gegeben ist.

Welche inneren und äußeren Schätze hast du? Was sind deine Gaben, d. h. was ist dir gegeben, so dass du es teilen kannst mit anderen? Orientiere dich an den Gaben der Sterndeuter:

Gold: Reichtum, Besitz, Talente

Weihrauch: Spiritualität

Myrrhe: Bitteres teilen, mit-leiden, Heilkraft

Zeichne auf kleine Kärtchen Symbole, die deine Gabe ausdrücken. Leg sie in ein Schatzkästchen oder eine Schatztüte. Zieh jeden Tag in dieser Adventszeit ein Kärtchen und versuche, deine Gabe an diesem Tag besonders hervorzuholen.



7. Dezember

Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden ... (Lk 2,14)

Himmel und Erde gehören zusammen, Gott ehren und Frieden haben, gehören zusammen.

Friede auf Erden / Gott ehren heißt:

- Meine Würde und die meiner Mitmenschen achten
- sich an der Schöpfung freuen und sie schützen
- ...

Setze die angefangene Reihe fort.

Mach dann eine Sitz- oder Gehmeditation mit dem Gruß des Auferstandenen:

Friede sei mit dir –

Friede sei mit dir –

...



Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten. (Lk 2,20)

„Umkehren“ kann zweierlei bedeuten:

1. Ich kehre wieder um dorthin, woher ich gekommen bin. Diese Umkehr vollzieht zum Beispiel der verlorene Sohn, der nach Hause zu seinem Vater zurückkehrt. Es ist auch die Umkehr der Hirten, die zu ihren Pflichten, zu ihrer Herde zurückkehren.
2. Ich verlasse den Weg, den ich bisher gegangen bin, und gehe in eine neue, ganz andere Richtung. Es ist die Umkehr des Zöllners Zachäus oder die spektakuläre Umkehr eines Paulus.

So unterschiedlich die beiden Möglichkeiten auch sein mögen – etwas sehr Wichtiges haben sie gemeinsam: Die Menschen, die sie erleben, sind nicht mehr dieselben, die aufgebrochen sind: Sie haben sich innerlich verändert, etwas Neues hat begonnen.

Welche Umkehrgeschichten hast du erlebt? Wodurch wurden sie ausgelöst? Mit welchen Gefühlen waren sie verbunden? Wie beurteilst du sie im Rückblick?

Mach zu den „Umkehrgedanken“ eine kleine Achtsamkeitsübung:

Geh – auf der Straße, im Wald, in einem Park – langsam 50 bis 100 Meter in eine Richtung. Nimm dabei alles, was du siehst, achtsam wahr. Dann dreh dich bewusst um und geh denselben Weg ebenso achtsam zurück.

Was hat sich verändert, weil du nun eine andere Perspektive hast? Nimmst du etwas wahr, das du vorher übersehen hast oder gar nicht sehen konntest?



9. Dezember

Und da die Engel von ihnen gen Himmel fuhren, sprachen die Hirten untereinander: Lasst uns nun gehen gen Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist. (Lk 2,15)

Ludger Edelkötter:

Weißt du, wo der Himmel ist?

Außen oder innen?

Eine Handbreit links und rechts –

Du bist mitten drinnen.

Martin Buber:

Wo ich gehe – du!

Wo ich stehe – du!

Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!

Ergeht's mir gut – du! Wenn's weh mir tut – du!

Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!

Himmel – du, Erde – du,

Oben – du, unten – du,

Wohin ich mich wende, an jedem Ende

Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!

Das Wort „Du“ kommt in Bubers Text 26-mal vor.

Die Buchstaben haben im Hebräischen Zahlenwerte.

Zählt man die Werte der Buchstaben des Gottesnamens JHWH zusammen, ergibt sich 26 (J = 10, H = 5, W = 6, H = 5).

Formuliere, ausgehend von den drei Texten, Aussagen über den Himmel.

Rabbi J. Meir:

Ich gebe dir einen Gulden,

wenn du mir sagen kannst, wo der Himmel ist.

Ich gebe dir zwei Gulden,

wenn du mir sagen kannst, wo er nicht ist.



Lasst uns nun gehen nach Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist. (Lk 2,1)

Das Wort „geschehen“ spielt in der Bibel eine große Rolle, angefangen von der Schöpfungsgeschichte – Gott sprach: *Es werde ... und es geschah so* (1Mos 1) – bis hin zur Offenbarung – *es geschah ein Blitz und Stimmen und Donner und Erdbeben.* (Offb 11,13)

Wir finden es bei der Auferstehung Jesu – *Und siehe, es geschah ein großes Erdbeben* (Mt 28,2) – und gleich zweimal in der Weihnachtsgeschichte:

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

Lasst uns nun gehen nach Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist. (Lk 2,15)

Im Leben jedes Menschen gibt es diese beiden gegensätzlichen oder, besser gesagt, sich ergänzenden Kräfte: Es geschieht – Ich bewirke/handle ... Was geschieht, können wir nicht ändern. Aber es liegt an uns, was wir daraus machen.

Siehe an einem kleinen Ereignis aus deinem Leben verschiedene Möglichkeiten durch.

Marias Reaktion auf die Worte des Engels ist keine Resignation. Das ist Einverständnis mit Gottes Willen, auch wenn sie ihn nicht versteht.

Welche anderen Möglichkeiten der Reaktion hätte Maria gehabt?



11. Dezember

Und der Engel kam zu ihr hinein (Lk 1,28)

Wo „hinein“ kam der Engel? Aus der Kunst kennen wir viele Darstellungen von einem Raum, in dem Maria in einer betenden, meditativen, andächtigen Haltung dargestellt wird. Der eigentlichen Raum, in den der Engel kommt, ist jedoch unsichtbar, es ist der Innenraum, jener heilige Ort, den es in jedem Menschen gibt. Häufig ist er verschüttet, man findet schwer Zugang. Bei Maria ist er weit offen, so dass der Bote, die Botschaft Gottes, „hinein“ kommen kann.

Dag Hammarskjöld lädt in seinem Text „Reise nach innen“ dazu ein, sich auf den Weg zu machen zu diesem Ort:



*Ich beginne die Reise nach innen.
Ich reise in mich hinein
zum innersten Kern meines Seins,
wo du wohnst.
An diesem tiefsten Punkt
meines Wesens
bist du immer schon vor mir da.*

Imaginiere deinen Innenraum:

Lass ihn vor deinem inneren Auge entstehen – wie groß ist er, wie hoch, wie ist das Licht, ist er leer oder gibt es Gegenstände, wie sind die Wände, der Boden und die Decke? Dann betritt deinen Raum – wo möchtest du sein, am Rand oder eher in der Mitte? Wie ist deine Körperhaltung? Verweile und lausche auf die Stille. Gott ist gegenwärtig. Dann verabschiede dich wieder von deinem Raum und kehre zurück in die Außenwelt.

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

Wenn dieser Adventskalender dir 24 Schritte auf deinem Weg zur Krippe zeigt, dann liegt jetzt die Hälfte der Wegstrecke hinter dir. Wähle aus den Texten der vergangenen Tage jeweils ein Wort aus, das dein Herz besonders berührt. Versuche, mit diesen Worten deinen Weihnachtstext zu schreiben. Dabei kannst du einzelne Worte durchaus verändern, indem du aber den Wortstamm beibehältst, z. B. „Erlebnis“ statt „erleben“.

Hier ein Beispiel:

Bewegen, froh, sich aufmachen, heiliger Raum, suchen, Schöpfung, Fülle, Neues, du, Weg, gehen, berühren

Ich mache mich auf den Weg zu dem heiligen Raum in mir. Manchmal finde ich ihn nicht. Die ganze Schöpfung ist erfüllt von dir, nur in mir bewegt sich nichts. Doch ich gehe weiter, höre nicht auf zu suchen. Und irgendwann werde ich neu berührt, halte voll Freude inne und sage staunend: Du!

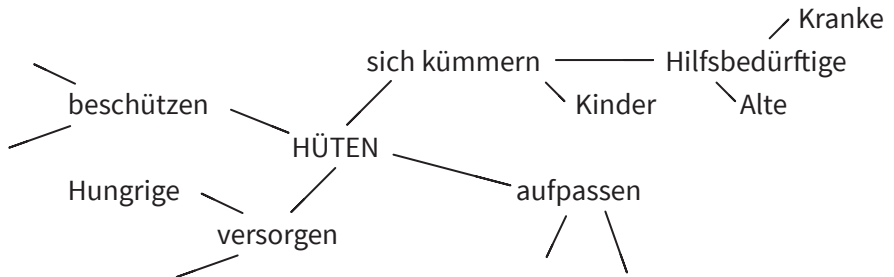


13. Dezember

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

Was bedeutet dieses alte Wort „hüten“? Finde Synonyme und gestalte damit ein „Mindmapping“:

beschützen, versorgen, aufpassen ...



Wo kommst du in dieser Grafik vor?

Und Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. (Mt 9,36)

Ändere den Satz um, indem du Verben aus dem Mindmapping benützt:

Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn, denn sie waren wie Schafe, die niemand beschützte / um die sich niemand kümmerte / die niemand versorgte ...

Schließlich beziehe den Satz auf dich:

Jesus steigt aus, sieht mich und kümmert sich um mich / versorgt mich ...



Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle, vor die es kam, wunderten sich über die Rede, die ihnen die Hirten gesagt hatten. (Lk 2,17-18)

Die Hirten *s a h e n* die Engel, das Kind in der Krippe und erzählten weiter, was sie erlebt hatten, „breiteten das Wort aus“. „Alle, vor die es kam“, sahen nicht selber, sie *h ö r t e n* nur, ebenso wie wir. Aber das genügte: Sie staunten, wunderten sich.

Formuliere Sätze, angefangen von der Geburt Jesu bis zu seiner Himmelfahrt. Das Schema ist immer das gleiche: Als ich hörte, ..., wunderte ich mich. Überlege nicht lange, sondern schreibe Ereignisse aus dem Leben Jesu, die dir gerade einfallen.

Beispiele:

Als ich hörte, dass Petrus sofort alles verließ und Jesus nachfolgte, wunderte ich mich.

Als ich hörte, dass sich auf ein Wort Jesu hin der Sturm legte, wunderte ich mich.

Als ich hörte, dass Jesus Blinde heilte, wunderte ich mich.

...

Wann hast du zum letzten Mal gesagt, dass du dich wunderst? Wahrscheinlich als Redensart bei einer ganz alltäglichen und trivialen Sache, wie „Ich wundere mich, dass du schon daheim bist“, „Ich wundere mich, dass nicht mehr Verkehr ist“ ... Das echte Staunen, Wundern ist uns fast abhanden gekommen. Üben wir das Staunen wieder ein! Die meisten Geschichten der Bibel sind zum Staunen und laden uns ein, uns wieder zu wundern.



15. Dezember

Und der Engel kam zu ihr hinein und sprach: Sei begrüßt, du Begnadete! Der Herr ist mit dir! Sie aber erschrak über die Rede und dachte: Welch ein Gruß ist das? (Lk 1,28-29)

Worüber erschrickt Maria? Über den Engel oder über seine Worte? Oder sind Engel und Worte identisch?

Die ersten Worte eines Engels sind „Fürchte dich nicht“: Bei der Verkündigung an Zacharias, an Maria, an die Hirten, bei der Botschaft an die Frauen am Grab Jesu (Mt 28,5)

Rilke schreibt in den Duineser Elegien:

*Wer, wenn ich schrie, hörte mich denn aus der Engel Ordnungen?
Und gesetzt selbst, es nähme einer mich plötzlich ans Herz:
ich verginge von seinem stärkeren Dasein.
Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang,
den wir noch grade ertragen, und wir bewundern es so,
weil es gelassen verschmäh't, uns zu zerstören.
Ein jeder Engel ist schrecklich.*

Vergleiche Rilkes Vorstellung von Engeln mit den Aussagen der Bibelstellen.
Welche Beziehung zu Engeln hast du?

Hier eine Auswahl an Antworten:

Darüber habe ich noch nie wirklich nachgedacht, sie spielen für meinen Glauben keine Rolle.

Ich habe einen kindlichen Glauben an Schutzengel.

Für mich kann ein Mensch manchmal ein Engel sein.

Engel, wie sie in der Kunst dargestellt werden, gibt es nicht.

...



Engel

Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, wie denn zu ihnen gesagt war. (Lk 2,20)

Die Hirten, diese einfachen, rauen Männer, verstehen sich darauf, zu sehen und zu hören. Unser Handeln vollzieht sich in drei Schritten: Wir sehen oder hören etwas (Wahrnehmen), wir überlegen, was das für uns bedeutet (Planen) und setzen diese Erkenntnis dann um (Handeln).

Die erste Phase ist meist sehr kurz, auch die zweite dauert oft nicht lange: Wir sehen im Supermarkt einen Christstern, denken, wie hübsch er im Wohnzimmer aussähe und schon haben wir ihn in der Hand, um ihn zu kaufen.

Von den Hirten können wir lernen, zuerst einmal beim Wahrnehmen zu bleiben. Sie sehen das Licht und den Engel, hören seine Botschaft, bleiben trotz dieser aufregenden Nachricht immer noch in der Wahrnehmung, sehen und hören die himmlischen Heerscharen, bevor sie zum Planen kommen – „Lasst uns nun gehen“. Dann aber handeln sie rasch und entschlossen: „Sie kamen eilend“.

Übe dich heute einmal besonders im Wahrnehmen. Betrachte einen Tannenzweig oder eine Kerze, bevor du sie anzündest und wenn sie brennt. Nimm dir Zeit. Lass das, was du siehst, auf dich wirken, ohne nachzudenken. Horche beim Aufwachen auf die ersten Geräusche des Tages. Oder höre die verborgene Botschaft hinter ganz gewohnten, scheinbar alltäglichen Worten: „Komm!“, „Was machst du?“, „Wohin gehst du?“, „Ich habe Hunger.“, „Grüß Gott!“



17. Dezember

Und 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 hocherfreut. (Mt 2,9-10)

Und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das Kindlein war. Da sie das Kind sahen, wurden sie hocherfreut. (Mt 2,9-10)

Worin unterscheiden sich die beiden Zitate? Welche unterschiedliche Botschaft drücken sie aus? Was spiegelt die folgende Liedstrophe wider:

*Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg,
führ uns zur Krippe hin, zeig wo sie steht.
Leuchte du uns voran, bis wir dort sind,
Stern über Bethlehem, führ uns zum Kind.*

Zeichne Sterne unterschiedlicher Größe, Farbe, Form. Überlege dann, welche Sterne dich auf deinem Glaubensweg geleitet haben. Das können Personen, Ereignisse, Erlebnisse, Dinge sein. Beschrifte die Sterne damit – zu welchem deiner Sterne passt z. B. eine bestimmte Person / ein Ereignis ... am besten? Vielleicht bleiben einige Sterne leer. Du kannst gespannt sein, auf wen oder worauf sie noch warten!



Sei begrüßt, du Begnadete! (Lk 1,28)

Die Anrede „Begnadete/r“ war Menschen vorbehalten, die man wegen ihrer hohen Stellung und ihrer besonderen Gnadengaben verehrte. Noch heute kennen wir diese Bedeutung, wenn wir sagen „ein begnadeter Arzt“, „ein begnadeter Künstler“ u. ä.

Kein Wunder also, wenn Maria, diese einfache junge Frau, bei solch einer Anrede noch mehr erschrickt als bei der Erscheinung eines Engels.

Du bist begnadet, du hast Gnade gefunden bei Gott – drücke diesen Satz mit anderen Worten aus. Der Engel sagt zu Maria:

Sei begrüßt, du Auserwählte Gottes.

Du bist etwas Besonderes.

Du hast einmalige Gaben bekommen.

...

Dann beziehe diese Sätze auf dich. Vielleicht betrachtest du ein Foto von dir oder schaust dich im Spiegel an und sagst: Gott hat mich auserwählt. Ich bin etwas Besonderes ...



19. Dezember

Die Klarheit des Herrn leuchtete um sie. (Lk 2,9)

*Mache dich auf und werde licht,
denn dein Licht kommt.*

Beachte den Unterschied von „licht“ und „Licht“!

Finde Synonyme für „licht“ und „Licht“ und kombiniere sie zu neuen Liedtexten:

licht:	Licht:
hell	Trost
wahrhaftig	Rettung
froh	Hoffnung
...	...

Beispiel: *Mache dich auf und werde froh, denn dein Trost kommt.*

Welche Textstrophe passt für dich heute am besten?



Sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge. (Lk 2,7)

Das Unbehaustsein zieht sich durch das ganze Leben Jesu. Und er mutet denen, die ihm nachfolgen wollen, dieses Unbehaustsein zu:

Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege. (Mt 8,20)

Als Wanderprediger zieht er von Ort zu Ort ohne festen Wohnsitz. Vergeblich wollte man ihn in Kapernaum zum Bleiben überreden: „Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Orte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.“

Selbst nach der Kreuzigung wird er in einem fremden Grab beigesetzt.

Betrachte die Räume deines Lebens, in denen du dich wohlfühlst, in denen du gerne verweilst. Betrachte jeden einzelnen, dankbar für alles, was du darin schon erlebt hast. Dann verabschiede dich von ihm und gehe zum nächsten. Denke mit gleicher Dankbarkeit auch an die Räume, die du schon verlassen hast oder verlassen musstest, obwohl sie dir lieb waren. Halte nichts fest. Übe dich im Loslassen und im Weitergehen. Neue Räume werden sich öffnen.



21. Dezember

Euch ist heute der Heiland geboren. (Lk 2,11)

„Heiland“ bedeutet „der Heilende“, also derjenige, der Heil, Rettung, Erlösung bringt. In Wort und Tat gibt Jesus sich als der „Heiland“ zu erkennen, er heilt Kranke, vergibt Sünden, besiegt den Tod und spricht Heilsworte.

Ordne den folgenden Heilungsgeschichten je ein Heilswort als Überschrift zu:

*Heilung der verkrümmten Frau
(Lk 13,10-17)*

*Auferweckung des Lazarus
(Joh 11,1-44)*

*Heilung eines Blindgeborenen
(Joh 9,1-7)*

*Heilung der Tochter der
Syrophönizierin (Mk 7,24-30)*

*Auferweckung des Jünglings
zu Nain (Lk 7,11-17)*

*Heilung der blutflüssigen Frau
(Mk 5,25-34)*

*Heilung des Mannes mit der
verdorrten Hand (Mk 3,1-5)*

*Heilung der zehn Aussätzigen
(Lk 17,11-19)*

Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.

*Die Gesunden bedürfen des Arztes nicht,
sondern die Kranken*

*Wer zu mir kommt, den werde ich nicht
hinausstoßen.*

*Selig die Trauernden, denn sie sollen
getröstet werden.*

Bittet, so wird euch gegeben.

Ich bin das Licht der Welt

*Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und
beladen seid, ich will euch erquicken.*

Ich lebe und ihr sollt auch leben.

Von welchem Heilandswort fühlst du dich besonders angesprochen? Was hat das mit deiner augenblicklichen Lebenssituation zu tun? Wiederhole das Wort als Zusage an dich und setze deinen Namen davor!



Heiland

Selig ist, die da geglaubt hat. (Lk 1,45)

Das Wort „selig“ wird heute vor allem in der Umgangssprache in einer sehr oberflächlichen Bedeutung gebraucht. Da sagt man schnell, jemand sei selig, weil er gerade sehr zufrieden mit etwas ist oder sich gerade glücklich fühlt. Die Bibel dagegen gebraucht dieses Wort im Zusammenhang mit Himmelreich, ewigem Leben, Glauben, einem Glücksgefühl, das nichts mit Äußerlichkeiten zu tun hat – ja, es gilt auch und sogar gerade dann, wenn die äußeren Umstände widrig sind. Deutlich wird das an den Seligpreisungen zu Beginn der Bergpredigt:

Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich. Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden. Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen. Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden. Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen. Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen. Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich. Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und allerlei Böses gegen euch reden und dabei lügen. Seid fröhlich und jubelt; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden. (Mt 5,3-12)

Wähle aus den Seligpreisungen Jesu eine aus, bringe sie in Zusammenhang mit deiner Lebenswirklichkeit und versuche, sie in die Praxis umzusetzen.



Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben. (Lk 1,31)

Der Vorname „Jesus“ bedeutet soviel wie „Gott rettet/hilft“, ähnlich etwa dem deutschen „Gotthelf“. „Christus“ ist dagegen kein Name, sondern ein Titel und bedeutet „der Gesalbte, der Messias“. In dem Namen „Jesus“ ist also das ganze Lebensprogramm dieses noch ungeborenen Kindes ausgedrückt: Er wird einen Gott verkünden, der rettet. Doch es bleibt nicht nur bei dem Namen. Schon vor seiner Geburt wird Jesus vom Verkündigungengel „Christus“ genannt: „Euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr“. Das heißt: Der lang ersehnte Messias ist da.

In einem Atemgebet kannst du dich ausatmend dem zur Erde gekommenen Menschen Jesus zuwenden, der dir zusagt: „Gott hilft.“ Einatmend betest du den auf-erstandenen Christus an.

Wende dich deinem eigenen Namen zu. Hat er eine Bedeutung, z. B. Beate, die Glückliche oder Justus, der Gerechte? Oder bist du nach einem Vorfahren benannt oder nach einem Heiligen / einer Heiligen? Was weißt du von ihnen? Oder trägst du den Namen einer biblischen Gestalt? Kennst du ihre Geschichte?



Euch ist heute der Heiland geboren. (Lk 2,11)

Euch ist heute der Heiland geboren – das ist kein historisches Ereignis, das einmal in der Vergangenheit stattgefunden hat und längst vorbei ist. Es geschieht immer wieder. Es ist auch kein Ereignis, das einmal für Maria und Josef und die Hirten stattgefunden hat. Es findet täglich für jede und jeden von uns statt, ein ewiges heute Heute, das jeden Tag wertvoll macht.

Der persische Mystiker und Dichter Rumi schreibt:

*Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag!

Nimm diesen Text als Vorlage für ein Weihnachtsgedicht:

Achte gut auf diesen Tag,
denn heute ist dir der Heiland geboren,
er ist das Leben,
das Leben alles Lebens

...





Herausgeber: Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8 (Rgb.), 80469 München

Idee/Text: Maike Schmauß

Gestaltung: Bernd Hawe

Die Texte aus diesem Adventskalender können frei verwendet werden