

Leseprobe



24 Atempausen im Advent

Impulse für eine stille Zeit

104 Seiten, 10,5 × 15,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746253770

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2019

24 Atempausen
im Advent



benno

Dieses Buch ist im St. Benno Verlag bereits erschienen unter dem Titel „Kleine Auszeit im Advent“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5377-0

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagabbildung: © anamenko/Fotolia
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (B)





Wer wachsam ist, der erlebt jeden Augenblick bewusst, der ist ganz gegenwärtig, der ist lebendig.

Anselm Grün

1

Wachsamkeit

Zur Wachsamkeit gehört die Nüchternheit. Wach ist einer, der sich nicht betäubt, weder durch Drogen noch durch Konsum oder durch Zerstreuung. In der Adventszeit betäuben sich viele durch die Hektik, die sie verbreiten. Da meinen sie, sie müssten alle Briefschuld erledigen, die sie während des Jahres vor sich hergeschoben haben. Gegen diese Betäubung kannst du versuchen, in der Adventszeit bewusst eine andere Haltung einzuüben, die Haltung der Nüchternheit und Wachheit. Wenn du wach durch die belebten Fußgängerzonen der Städte gehst, wirst du erkennen, wie unnötig das Getriebenwerden vieler ist, wie viele mit ihrer Hektik vor der eigentlichen Wirklichkeit davonlaufen. Die Achtsamkeit und Wachheit werden dich lehren, worauf es an Weihnachten ankommt.

Anselm Grün

Achtsamkeit bedeutet: auf jeden Augenblick aufmerken, hinhorchen, was Gott mir in den leisen Impulsen meines Herzens zuflüstern möchte.

Anselm Grün

TIPP

Setzen Sie sich in Ihrem Wohnzimmer an einen ungewohnten Platz und betrachten Sie Ihr Lieblingswandbild. Was fällt Ihnen aus dieser veränderten Perspektive an dem Bild auf, was Sie bisher noch nicht bewusst wahrgenommen haben?

1



Ich wünsche dir: dass du dir Zeit nimmst, dass du dir Zeit lässt, dass du Zeit hast für andere und für dich selbst. Zeit, die nicht vertan ist, da sie Hoffnung und Liebe schenkt und bleibenden Wert hat bei Gott.

2

Nimm dir Zeit

Nimm dir Zeit zu arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.
Nimm dir Zeit freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glücklichein.
Nimm dir Zeit zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.
Nimm dir Zeit, dich umzusehen,
der Tag ist zu kurz selbstsüchtig zu sein.
Nimm dir Zeit froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein,
es ist die Verbindung zum Anderen.
Nimm dir Zeit zu trösten,
es ist Balsam für die Seele.

Irische Weisheit

TIPP

Überbringen Sie einem lieben Menschen per Brief oder Telefon einen „Zeit-Gutschein“: Schenken Sie dem anderen Zeit, die Sie ausschließlich mit ihm verbringen möchten. Vereinbaren Sie eine Unternehmung, bei der Uhr, Handy und Terminplan zu Hause bleiben bzw. ausgeschaltet werden.

2



Wer noch staunen kann, wird auf
Schritt und Tritt beschenkt.

Oskar Kokoschka

3

Die freundliche Tür

„Wovon werden Sie Ihrer Familie zuerst berichten?“, fragte der Gastgeber den Mann aus Afrika beim Abschied auf dem Flughafen. Der überlegte nicht lange und lachte: „Von der Tür zu eurem Supermarkt!“

Der Gastgeber war überrascht, hatte er doch dem Gast aus Tansania vier Wochen lang möglichst viel von Deutschland gezeigt.

„Warum ausgerechnet diese Tür?“ „Das ist ganz einfach“, meinte der Afrikaner, „diese Tür kennt mich und hat sich immer freundlich geöffnet, wenn ich kam. So stelle ich mir auch die Himmelstür vor: Sie wird eines Tages genauso aufgehen, weil sie mich kennt.“ Natürlich erklärte der Gastgeber ihm, dass die Tür aufgeht, weil ein kleiner Sensor auf jede Bewegung reagiert. Aber ist der Gedanke des Mannes aus Afrika nicht wunderschön? Die Himmelstür wird sich einmal ge-

nauso freundlich für uns Menschen öffnen, weil Gott uns kennt.

Oder wie Jesus sich ausdrückte: „Ich kenne die, die zu mir gehören, und werde ihnen das ewige Leben geben!“

Willi Hoffsummer

TIPP

Gehen Sie auf den Weihnachtsmarkt und nehmen Sie alles aus der Perspektive eines Kindes wahr: die vielen hellen Lichter, den Geruch nach Lebkuchen und Zuckerwatte, die Musik, das Klingeln der Karussells ...

3



Deine Kraft liegt in deiner
Hoffnung.

Luise Rinser

4

Textnachweis

1: Anselm Grün, Wachsamkeit (Auszug). Erschienen in: Anselm Grün, Weihnachten - einen neuen Anfang feiern. Fest zwischen den Zeiten. © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007, S. 24-25.

3: Willi Hoffsummer, Die freundliche Tür. Stark verkürzt nach „Die Anregung, erschienen im November 1998 in: Willi Hoffsummer (Hg.), 24 neue Adventskalendergeschichten, Matthias-Grünwald-Verlag. Alle Rechte beim Autor.

4: Das Advents Gesicht des Christen. Erschienen in: Hörst ein Gleichnis. Herausgegeben von Heinz Schäfer. Christliches Verlagshaus Stuttgart, 1971.

5: Inken Christiansen, Klarheit. Erschienen in: Der Andere Advent (2002/2003), Andere Zeiten e.V., www.anderezeiten.de.

6: Susanne Niermeyer, Eine Rose vom Nikolaus. Erschienen in: Der Andere Advent (2003/2004), Andere Zeiten e.V., www.anderezeiten.de.

7: Prof. Dr. Christoph Dinkel, Gott wird Mensch - hörbar. © Alle Rechte beim Autor.

8: Rainer Haak, Der erste Schnee. Erschienen in: Rainer Haak, Zeit für die Weihnachtsfreude. © 1999 SMC Verlagsgruppe GmbH, D-71088 Holzgerlingen, www.scm-haenssler.de.

9: Anselm Grün, Guter Gott ... Erschienen in: Anselm Grün, Mein Gebetbuch. © Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.

9: Michel Quoist, Sei du selbst. Alle Rechte beim Autor.

10: Lene Mayer-Skumanz, Jakob wartet auf Weihnachten. Alle Rechte bei der Autorin.

11: Jörg Herrmann, Träume. Erschienen in: Neue Wege nach Bethlehem. Andere Zeiten e.V., Gütersloher Verlagshaus 2002. Alle Rechte beim Autor.

12: Udo Hahn, Lichtstrahl in der Nacht. Erschienen in: Udo Hahn, In der Stille der Nacht (11. Dezember). Ein Kalender für Advent und Weihnachten. © Agentur Initiale, Sandhatten.

13: Michael Ende, Zuhören, „Momo“, Auszug aus Kapitel 2, Absatz 8–10. Erschienen in: Michael Ende „Momo“ © 1973 by Thienemann Verlag (Thienemann Verlag GmbH), Stuttgart/Wien. www.thienemann.de

15: Gerhard Schöne, Ganz einfach. Alle Rechte beim Autor.

17: Rudolf Otto Wiemer, Esmüssen nicht Männer mit Flügeln sein (Engel). Erschienen in: Rudolf Otto Wiemer, Der Augenblick ist noch nicht vorüber. Kreuz Verlag, Stuttgart, 2001 © Rudolf Otto Wiemer Erben, Hildesheim.

22: Gerhard Schöne, Der Laden. Alle Rechte beim Autor.