

24 Auszeiten im Advent

Impulse für eine stille Zeit

benno

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 978-3-7462-5760-0

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Zusammenstellung: Stefanie Heckl und Dominique Kreichgauer,
Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagabbildung: © mauritius images/TPP
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)





Gönne dich dir selbst.
Sei wie für alle anderen
auch für dich selbst da.

Bernhard von Clairvaux

1

„Egoismus wagen“

Mit dem Advent beginnt eine schöne Zeit. Sie ist geprägt von Düften und Lichtern, Glühwein und Kerzen, Musik und Traditionen. Es beginnt aber auch die Zeit der vielen Angebote und Anforderungen. Weihnachten will vorbereitet werden. Geschenke werden gekauft, Wünsche erraten, Erwartungshaltungen abgecheckt. Adventsfeiern stehen an, Karten wollen geschrieben werden. Wir ahnen, dass es auch dieses Jahr wohl nichts werden wird mit der Besinnung im Advent.

Wir laden Sie ein, in diesem Advent auch an sich zu denken. Seien Sie „egoistisch“! Das soll nicht heißen, sich nicht um andere Menschen zu kümmern. Gesunder Egoismus im Advent heißt: auch (Ausrufezeichen!) an sich denken. Was man anderen Menschen Gutes

tun will, das sollte man auch sich gönnen. Und dazu gehören wenigstens einige Minuten „Auszeit“ am Tag. Etwas tun, was einem gut tut. Etwas, was Sie ganz persönlich mit „Advent“ verbinden.

Nur wer sich im Advent nicht aus dem Auge verliert, hat auch den Blick für andere frei.

Kerstin und Marcus Leitschuh

Tipp

Gönnen Sie sich schon heute eine „Auszeit“ und überlegen Sie, was Ihnen dieses Jahr im Advent guttun würde.



Tradition ist nicht die Anbetung
der Asche, sondern die Weitergabe
des Feuers.

Jean Jaurès

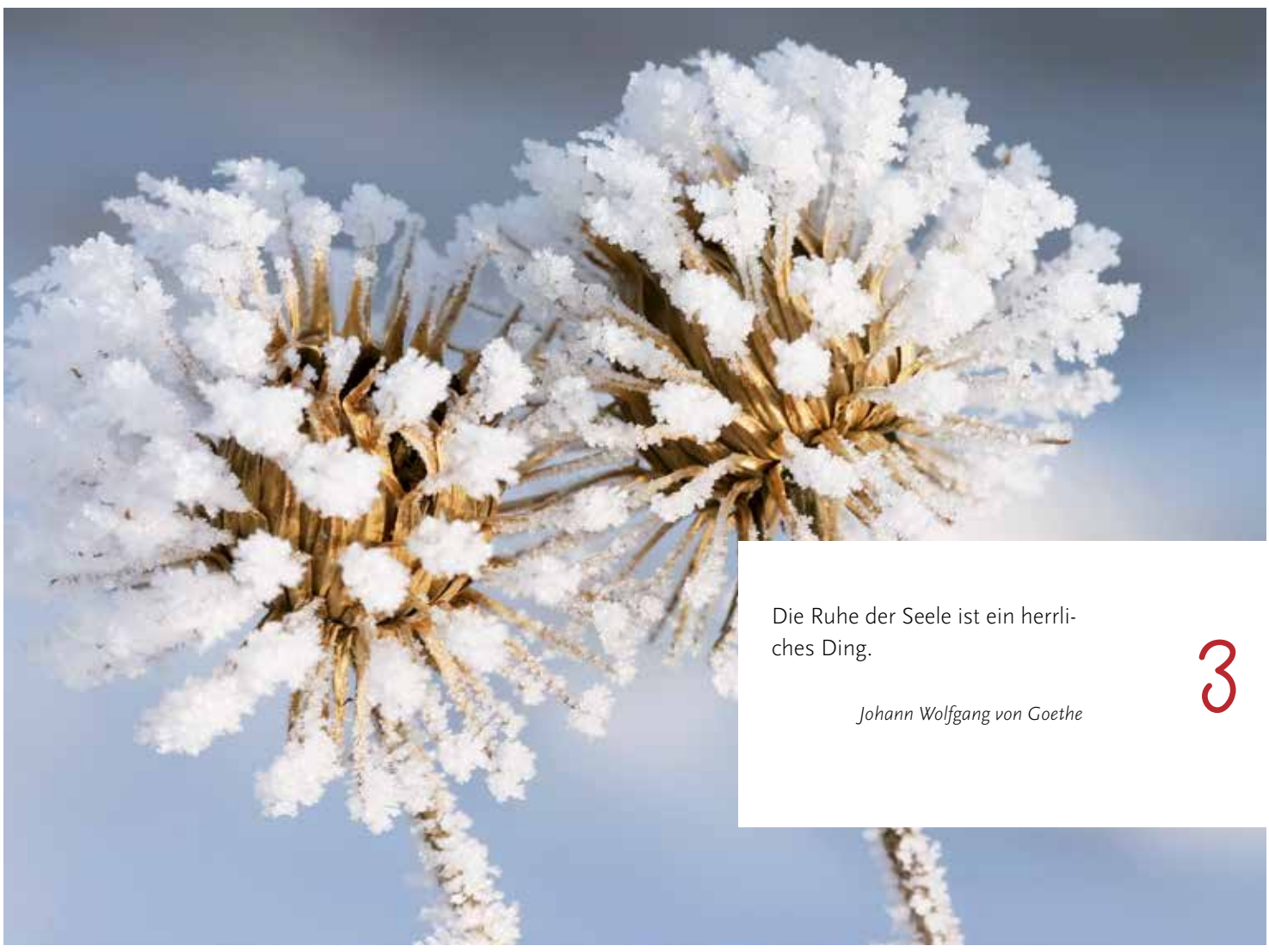
Weihnachten be-greifen

Ich hänge an den Advents- und Weihnachtstraditionen meiner Familie. Sie versetzen mich zurück in meine Kindheit und geben mir ein heimeliges Gefühl – das Öffnen der Türchen am Adventskalender, das Entzünden der Kerzen am Adventskranz, das Verfassen des Wunschzettels (der nachts vom Christkind abgeholt wird), das Backen von Plätzchen und Christstollen ... Bräuche machen sichtbar, spürbar und mit allen Sinnen erfahrbar, auf was wir uns in im Advent vorbereiten. Der Adventskranz zeigt nicht nur die voranschreitende Zeit an, sondern symbolisiert auch, dass mit Jesus das Licht der Welt kommt. Die gleiche Symbolik verwenden auch der Brauch der hl. Lucia in Skandinavien und Italien und die Rorate-Messen. In einigen Gemeinden wird eine Marien- oder Josefstatue von einem Haus in das andere

getragen – dieser Brauch des „Frautragens“ erinnert an die Herbergssuche. Dann wieder „wandern“ in manchen Familien die Figuren zur Krippe – Tag für Tag ein Stück näher. Jede Woche, sogar jeder Tag im Advent birgt Besonderheiten und Möglichkeiten, die Zeit zu etwas Besonderem werden zu lassen.

Tipp

Tauschen Sie sich mit Freunden und Verwandten über ihre Advents- und Weihnachtstraditionen aus. Was lösen sie in Ihnen aus? Informieren Sie sich über die Traditionen in anderen Ländern – vielleicht ist etwas dabei, dass Sie in Ihre Adventszeit integrieren können.



Die Ruhe der Seele ist ein herrliches Ding.

Johann Wolfgang von Goethe

3

Ruhe finden

Stille.

Für einen Moment die Augen schließen.

Auszeit aus dem lauten Alltag:

Radio, Tellergeklapper, Wasserrauschen,

Absätze auf dem Steinboden,

Stimmengewirr, Telefon, E-Mail.

In der Stille nach innen wachsen.

Das Blut durch die Adern rauschen hören.

Das Herz pocht und arbeitet um sein Leben.

Nichts mehr darstellen müssen.

Nicht zuhören.

Einfach sein.

Wie Jesus und Mose und all die anderen.

Immer wieder sind sie geflohen.

Den Erwartungen der Menschen entflohen.

In Wüsten und auf Berge.

Allein sein, um die eigenen Quellen

wieder freizulegen.

Wieso das Einfache so schwer ist.

Selten sind diese Momente.

Zu selten.

Dabei gibt es sie frei Haus und umsonst.

Gott spricht in der Stille zu uns.

Dann, wenn wir aufgehört haben,

selbst etwas aus uns zu machen.

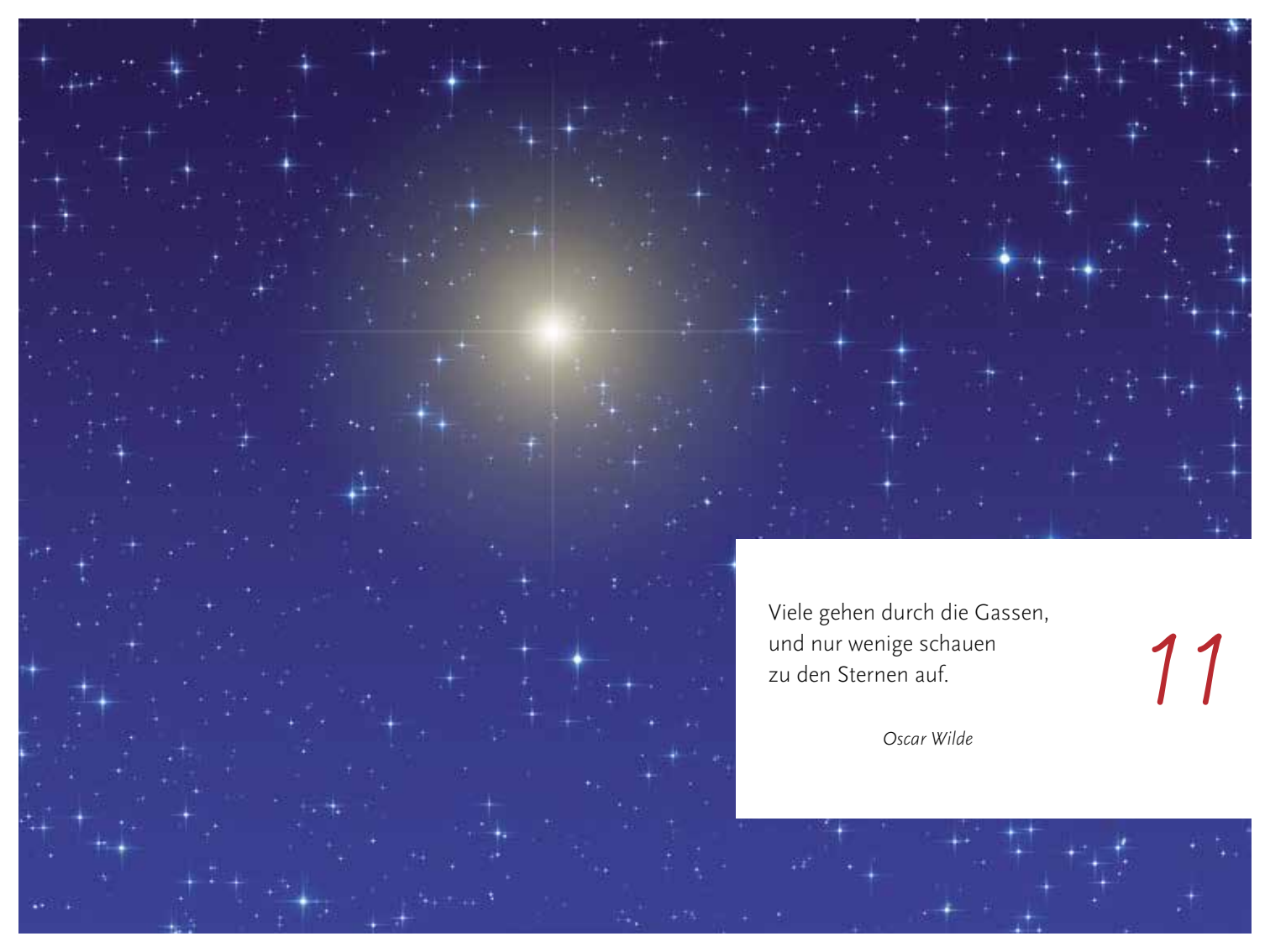
Nora Steen

Tipp

*Ziehen Sie sich einfach mal zurück
und sagen Sie auch anderen:*

„Ich brauche mal kurz Ruhe.“

*Dann Tür zu, Stille und nach innen
lauschen!*



Viele gehen durch die Gassen,
und nur wenige schauen
zu den Sternen auf.

Oscar Wilde

11

Blick gen Himmel

Einst als am Saum der Wüsten sich
auftat die Hand des Herrn
wie eine Frucht, die sommerlich
verkündet ihren Kern,
da war ein Wunder: Fern
erkannten und begrüßten sich
drei Könige und ein Stern.

So beginnt das Gedicht „Die heiligen drei Könige“ von Rainer Maria Rilke. Dieser Gedanke ist wunderbar: Die Weisen und der Stern erkennen und begrüßen einander. In mir wächst die Sehnsucht, auch einen Stern zu „kennen“. Die Weisen aus dem Morgenland müssen gute drei Monate unterwegs gewesen sein; so legt es eine Rekonstruktion der Reiseroute von Christoph Wrenbek SJ nahe (in „Der Stern – die Weisen – und wir“). Von Babylon folgten sie vermutlich einer ur-

alten Karawanenstraße entlang des Euphrat über Baalbek und Damaskus bis nach Jerusalem und Bethlehem. Wenn wir uns heute so viel Zeit nehmen würden, uns auf Weihnachten vorzubereiten, dann würde der Advent Mitte September beginnen.

Tipp

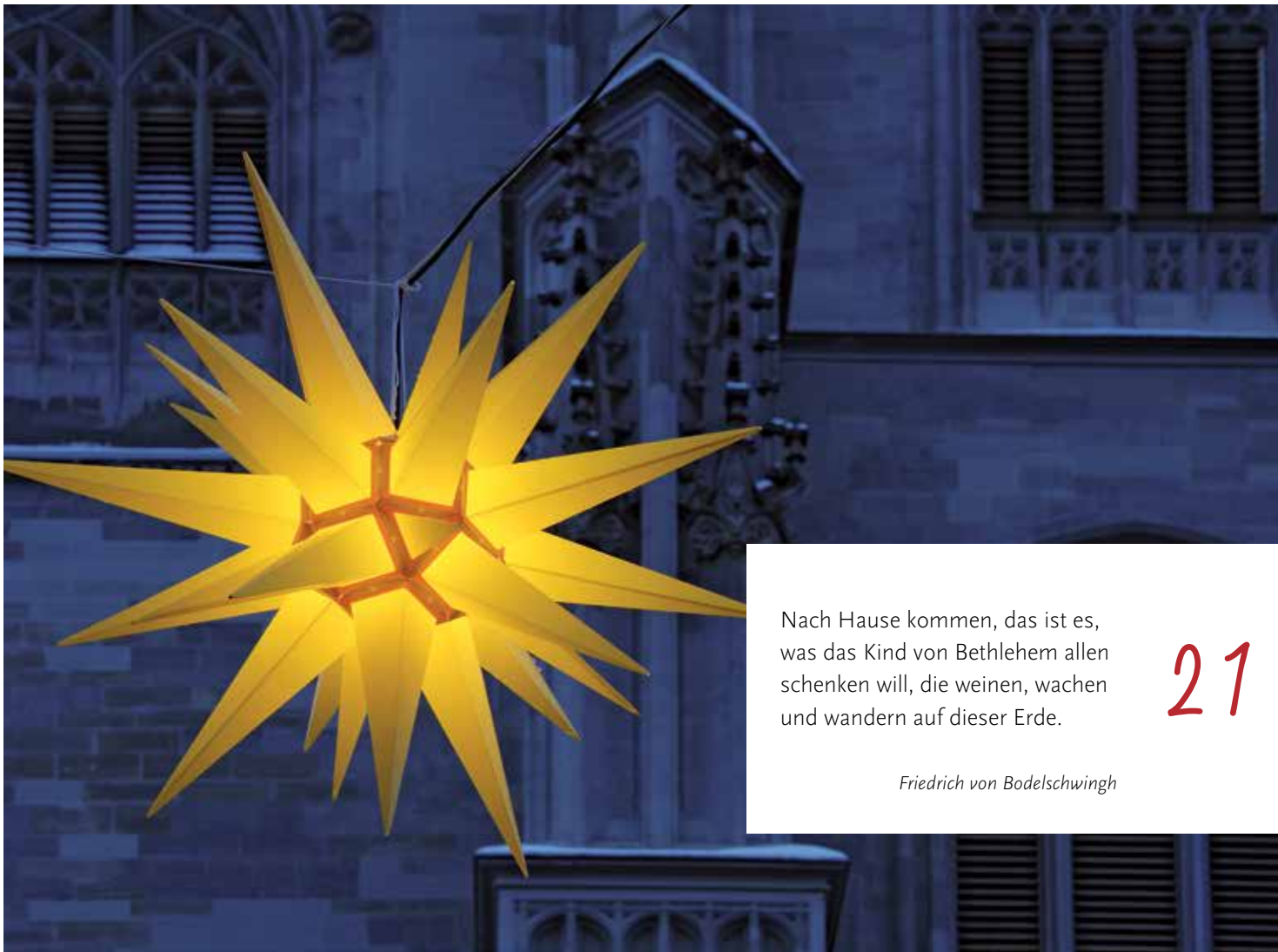
Nehmen Sie sich heute ein paar Minuten Zeit, den Sternenhimmel zu bestaunen.



Eine Stunde
ist nicht nur eine Stunde;
sie ist ein mit Düften
angefülltes Gefäß.

Marcel Proust

12



Nach Hause kommen, das ist es,
was das Kind von Bethlehem allen
schenken will, die weinen, wachen
und wandern auf dieser Erde.

21

Friedrich von Bodelschwingh

Warten mit Angst

Haben Sie Angst vor Weihnachten? Weihnachten ist nämlich ein gefährliches Fest. Da wird Porzellan zerschlagen – im wahrsten Sinne des Wortes. Für Familien ist das Fest kritisch, weil es doch besonders schön sein soll. Alles ganz festlich und gemütlich. Und dann mault die große Tochter, dass das alles spießig sei. Der Familienvater fragt, ob seine Frau wohl verrückt geworden wäre, so viel Geld für eine Digitalkamera auszugeben. Und seine Frau guckt etwas erschöpft und enttäuscht auf die Mikrowelle ... Davor haben viele Angst: erzwungenes und erduldetes Familienglück. Andere haben Angst vor der Einsamkeit.

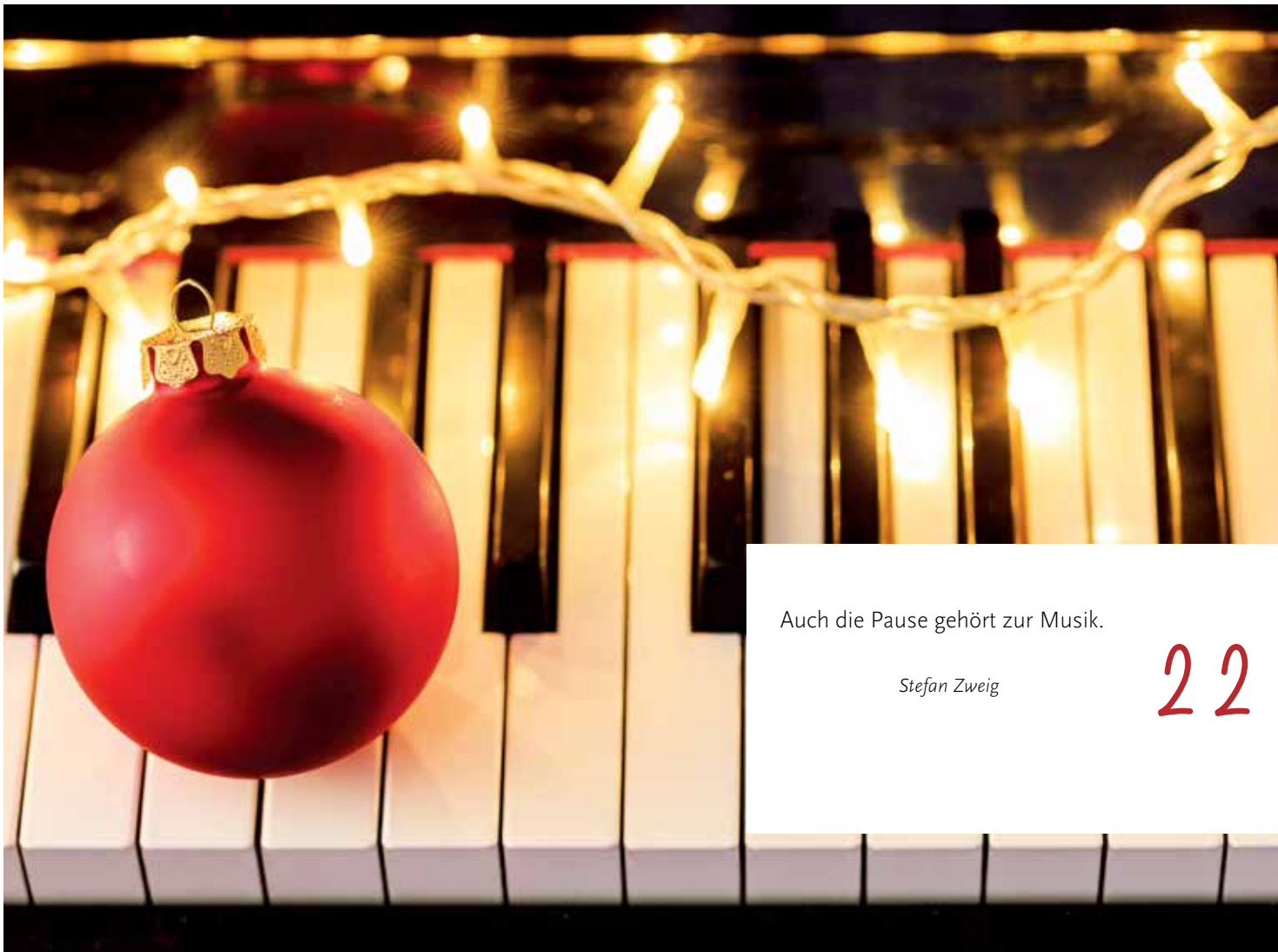
Keine Angst! Gott will ja gerade bei denen sein, die sich allein und verlassen fühlen. Das Kind in der Krippe wird sich als Erwach-

sener denen zuwenden, die Krisen kennen, die um Streit und Auseinandersetzung wissen. Jesus wird die Hand ausstrecken zu denen, die Angst haben, weil sie schwach sind, verwirrt vor den Scherben und Trümmern ihrer Bemühungen stehen. Ihnen sagt Jesus: Gerade euch will sich Gott zuwenden.

Margot Käßmann

Tipp

Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Weihnachtsängste. Sie werden sehen: Es geht nicht nur Ihnen so.



Auch die Pause gehört zur Musik.

Stefan Zweig

22

Auf die Pausen kommt es an

Vor vielen Jahren, als ich noch ein Kind war, versuchte mein Vater, mir das Klavierspielen beizubringen. An die erste Klavierstunde erinnere ich mich noch, als wäre es gestern gewesen. Zuerst zeigte mein Vater mir, wie man eine einfache Tonleiter spielt. Ich machte es nach. „In diesen acht Tönen steckt die beste Nachricht der Welt“, erklärte er mir dabei. „Wo ist denn die Nachricht?“, wollte ich wissen. „Du hast es noch nicht richtig gespielt. Spiele die Tonleiter jetzt andersherum.“ Also spielte ich erneut die acht Töne, diesmal die hohen Töne zuerst. „Ich weiß immer noch nicht, wo diese Nachricht ist.“ „Du hast es schon fast richtig gespielt. Jetzt musst du nur noch an einigen Stellen Pausen machen: nach der ersten, zweiten, vierten, sechsten, siebten und der letzten Note.“ Ich war verwundert. Was sollte das denn bringen? Aber ihm zuliebe versuchte ich es noch

einmal – mit den Pausen. Und da hörte ich sie plötzlich: die beste Nachricht der Welt.

Die Nachricht finden Sie am Ende dieses Buches.

Tipp

Die Adventszeit ist fast vorbei, nur noch zwei Tage bis Weihnachten. Statt jetzt noch schnell alles Mögliche zu erledigen, machen Sie heute ganz bewusst nichts. Gönnen Sie sich eine Pause, um wirklich bereit zu werden für die frohe Botschaft.



Unsere Vollkommenheit besteht
darin, zu wissen,
dass wir nicht vollkommen sind.

23

Hl. Augustinus

Egal, lass das jetzt so

Vielleicht hast du wie jedes Jahr nicht alles erledigen können vor den Feiertagen.

Vielleicht weißt du nicht, wohin mit den vielen losen Enden deines Lebens in dieser Zeit. Vielleicht hast du dir vorgenommen, diesen Advent besinnlicher und entschleunigter zu verbringen und es ist dir nur punktuell gelungen.

Vielleicht treibst du dich gerade unbarmherzig an, weil du an den Feiertagen alles fein und sauber und richtig und ordentlich haben willst. Du hast keinen Atem mehr.

Ich bin selbst weit davon entfernt, fein und sauber und richtig und ordentlich zu sein. Und das sage ich ganz ohne Selbstanklage, sondern mit der Akzeptanz, dass dieses eine Leben, das wir leben, eine schöne Bescherung ist, ein Knäuel aus Freuden und Traurigkeiten.

Vor 2000 Jahren trugen die Hirten und Weisen und selbst Maria und Joseph ihr eigenes Knäuel zur Krippe, weil darin die Hoffnung lag und liegt, die ihre und unsere Unfertigkeit aushält und liebt und zu Ende bringt. Dieses Kind in der Krippe raunt dir zu: „Egal, lass das jetzt so! Ich kümmere mich darum.“

Veronika Smoor

Tipp

Sie müssen nicht alles perfekt erledigen auf der Zielgeraden vor Weihnachten. Lassen Sie einfach manches bewusst unfertig.