

Erster Adventssonntag 2024

Der Gottesdienst am Beginn der diesjährigen Adventszeit wurde vorrangig vom Gottesdienstteam – also von jungen Leuten – gestaltet – Dankeschön dafür!

Wenn wir Ihnen jetzt sagen, dass der Advent eine Zeit der Vorbereitung und der Neuausrichtung ist, dann wird der eine oder andere die Augen verdrehen und sich denken, das weiß ich schon.

Aber wussten Sie auch, dass der Advent ursprünglich als eine Fastenzeit angedacht war?

Das ist heute schwer nachzuvollziehen, wenn man all die Weihnachtsmärkte mit ihren Leckereien sieht.

Aber schauen Sie mal, welche liturgische Farbe im Advent getragen wird. Genau, violett, wie in der Fastenzeit vor Ostern auch.

Okay, es mag schwer fallen, angesichts von Plätzchen, Glühwein und Lebkuchen ans Fasten zu denken. Und vielleicht müssen wir das auch gar nicht, in der Weise, wie wir's Fasten normalerweise verstehen, also verzichten auf ...

Fasten, bedeutet nämlich ursprünglich: Sich neu festmachen. Und das kennen Sie vielleicht vom Flugzeug her: „fasten seat belts“, also Gurte festmachen.

Die Adventszeit lädt uns ein, dass wir uns neu festmachen, dass wir uns in guter Weise vor-bereiten auf Weihnachten und trotz des ganzen Trubels auch uns selber wieder ein wenig mehr auf die Spur kommen.

Am besten schaffen wir das, wenn wir uns im Alltag kleine Auszeiten gönnen.

Sich bewusst jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen, nur für sich selbst - und für ihn.

Fasten einmal ganz anders. Sich an ihm fest-machen und zu spüren, dass er uns nahe sein will, so nahe, dass wir an

Weihnachten dann feiern dürfen, dass er für uns Mensch geworden ist.

Gebet

Herr meiner Jahre und Sekunden,
du schenkst mir die Zeit –
und in der Zeit viel Gutes und Schönes
und Wertvolles – und dafür Dankeschön!
„Meine Zeit, steht in deinen Händen“, Herr,
und darin ist sie gut aufgehoben.

In den kommenden Tagen des Advents
rennen und hetzen Menschen noch mehr
durch die Zeit, durch ihr Leben
als sonst im Laufe eines Jahres.

So vieles steht an ...

Leg' uns eine gute Achtsamkeit ans Herz,
vor allem gegenüber uns selber,
dass wir nicht nur Tag an Tag reihen als
Getriebene.

Lass uns achtsam sein mit unseren Tagen,
denn aus gelingenden Tagen
wird ein gelingendes Leben.

Geschichte anstelle der Lesung

Zu einer weisen alten Frau, die zufrieden in ihrer kleinen Hütte lebte, kamen die Kinder des Dorfes. Sie standen etwas schüchtern am Gartenzaun. Die Frau wartete geduldig. Dann traute sich ein kleines, keckes Mädchen mit Sommersprossen und kurzen, dunklen Zöpfen. „Die Leute im Dorf sagen, Du bist reich. Warum lebst Du dann in einer kleinen Hütte und nicht in einem großen Schloss? Die Frau sieht die Kleine nachdenklich an.

„Nun, sie meinen nicht, dass ich viel Geld habe.

Ich habe viel Freude am Leben. Das macht die Dankbarkeit. Wollt ihr mein Geheimnis erfahren?“

Die Frau greift in die Schürzentasche und holt eine Handvoll Bohnen heraus.

„Das ist das Geheimnis meines Glücks. Jeden Morgen stecke ich eine Handvoll Bohnen in meine linke Schürzentasche. Und jedes Mal, wenn mir etwas gut gefällt, nehme ich eine der Bohnen und lege sie in meine rechte Schürzentasche. Wenn ein Vogel singt und die Kartoffeln wachsen, wenn ein Mensch mich freundlich grüßt und die Sonne meine Haut wärmt.

Und wenn ich abends am warmen Ofen sitze, nehme ich all die Bohnen dieses Tages aus meiner rechten Schürzentasche, erinnere mich daran, was ich Gutes an diesem Tag erlebt habe und sage dem Herrgott

„Danke“

Still staunend schauen die Kinder die alte Frau an. Sie steht auf, holt einige Hände voll Bohnen aus ihrem Vorratsraum und schenkt sie den Kindern. Als sie strahlend nach Hause gingen, nimmt die alte Frau eine Bohne aus ihrer linken Schürzentasche und legt sie in die rechte ...

Mit dem Advent fast am Ende eines Jahres steht Weihnachten vor der Tür – und jeder von uns weiß genau, wie hektisch die Vorweihnachtszeit oft sein kann: Termine, Geschenke besorgen, Vorbereitungen – da bleibt kaum Zeit für dich selbst.

Der Advent ist oft so voll, dass wir selber ins Hintertreffen kommen und dann wie gerädert am Weihnachtsfest ankommen.

Wie aussteigen aus dem ganzen Trubel? Oder stimmt es wirklich, wenn die Leute sagen: *Wenn alles hetzt und alles rennt, die Tage nennt man kurz: Advent!*

Vielleicht kennen Sie das Sprichwort. „Mach langsam, dann kommst du schneller ans Ziel.“

Mir persönlich, war dieses Sprichwort sehr lange Zeit überhaupt nicht einleuchtend.

Warum auch? Es ergibt ja schließlich gar keinen Sinn.

Bis zu jenem Tag, als ich einen guten Freund zu seinem Geburtstag besuchte.

Es war im Dezember 2021. Er wohnte damals in Eichstätt. Ich war noch so gut 15 Minuten entfernt und weil's ja „schnell schnell“ gehen musste, in einem Waldstück komm' ich schließ-

lich von der Straße ab, mein Auto überschlägt sich drei bis vier mal. Heckspoiler und Frontspoiler sind herausgerissen. Alle Scheiben geborsten, die Achse gebrochen. Die Schweinwerfer lagen da und die Ölpumpe dort.

Kurzum: Totalschaden.... Mein Großvater hat es so zusammengefasst: „A Tausenprozentiger halt, wenn fregt, dann fregt“.

Wenn ich langsamer gemacht hätte, wäre ich nicht nur früher zur Geburtstagsfeier gekommen, sondern hätte wohl auch noch mein Auto.

Durch all die Hetze und dieses „schnell schnell“ hat es mich im wahrsten Sinne des Wortes zerlegt.

Für mich eine ziemlich chaotische Situation in der Vorweihnachtszeit 2021.

Jetzt werden viele von Ihnen sich denken, Chaos in der Vorweihnachtszeit, das kenn' ich!

Karl Valentin, der Anfang des 20. Jahrhunderts lebte, traf bereits vor über hundert Jahren diesbezüglich den Nagel auf den Kopf. Er sagte:

“Wenn die staade Zeit vorbei ist, wird es auch wieder ruhiger.”

Interessant ist, dass gerade das heutige Evangelium mit dem totalem Chaos beginnt: „Die Menschen werden vor Angst vergehen ... die Kräfte des Himmels werden erschüttert werden.“

Seien wir ehrlich, viele von uns haben doch jedes Jahr den gleichen Anspruch an diese adventliche Zeit: Dieses Mal wird's ruhiger zugeh'n.

Woher kommt er eigentlich, dieser Wunsch nach Entschleunigung im Advent?

Vielleicht hat's zu tun mit unserem Biorhythmus, dass es eine Zeit im Laufe des Jahres gibt, wo der Mensch ein wenig „runterfährt“. Die Natur macht's uns ja vor, sie „legt sich schlafen, sammelt neue Kräfte“.

Die Sonne scheint weniger und die Dunkelheit nimmt zu.

Diese Jahreszeit löst eigentlich ein ganz anderes Gefühl aus, eine ganze andere Stimmung als im Frühling und Sommer.

Allerdings sagt uns das Wort von Karl Valentin auch, dass die Unruhe, auch die Hektik scheinbar ein bisschen zum Advent dazugehören und dass die „staade Zeit“ an sich oft ziemlich unruhig ist. Ich glaube, wenn wir das schon mal akzeptieren, können wir uns selbst damit ein wenig Last von den Schultern nehmen.

Dann machen wir uns wenigstens keinen zusätzlichen Stress damit, dass wir uns in der Hektik nun auch noch entspannen müssen – und zwar sofort!

Versuchen anzunehmen, dass in der Vorweihnachtszeit meistens viel los ist und uns in dem ganzen Trubel kleine „Ruheinseln“ schaffen, das wär's eigentlich.

Wichtig ist dabei auf jeden Fall, dass wir uns nicht zu viel an Entspannung und innerer Einkehr vornehmen, das ist bei den meisten Menschen im vollen Alltag einfach unrealistisch.

Schließlich soll die Entspannung ja nicht in Stress ausarten.

Wie solche Momente des Innehaltens konkret aussehen können, ist natürlich ganz individuell.

Ein paar Anregungen möchten wir Ihnen aber gerne mit auf den Weg geben: Und wir fangen ganz niederschwellig an:

- Zum Beispiel vor dem Zubettgehen oder beim Aufstehen sich nur eine Minute an die Bettkante setzen und durchatmen, vielleicht ganz bewusst ein Kreuzzeichen machen und mit IHM, mit Gott den Tag abschließen oder in den neuen Tag einsteigen.

Manchmal reicht es schon ein bewusstes „Danke“ in den Himmel zu schicken - und schon treten wir für eine Minute heraus aus dem Hamsterrad.

- Einen weiteren guten Rat bekam ich vor kurzem in einem Meditationskurs, der von der katholischen Erwachsenenbildung angeboten wurde: Der Kursleiter gab uns die Hausaufgabe mit, wenn wir das nächste Mal alleine zu Fuß unterwegs sind, sollten wir einmal versuchen unsere ganze Aufmerksamkeit nur auf das Gehen richten. Uns voll und ganz auf unsere Füße konzentrieren. Spüren, wie sie den Boden berühren, wie sie sich wieder abdrücken,

wie sie sich in den Schuhen anfühlen, ob sie warm oder kalt sind.

Ohne das alles zu bewerten oder einzuordnen, einfach mal versuchen für eine Minute nur wahrzunehmen. Wir sollen dabei auch nicht unser gewohntes Schrittempo verändern, sondern nur unsere Aufmerksamkeit lenken. Nicht darüber nachdenken, was dann sein wird, wenn wir am Ziel ankommen, was wir später noch einkaufen müssen, was wir unserer Tante schenken oder welche Plätzchen wir noch backen werden. Einfach nur gehen, im Augenblick sein. Wir werden dann nicht langsamer oder schneller am Ziel ankommen, aber anders.

- Selbstverständlich können wir viele kleine, scheinbar belanglose Achtsamkeitsübungen auf alle möglichen, monotonen Handlungen im Alltag ausweiten, zum Beispiel beim Abspülen, beim Teig kneten oder beim Zurechtschneiden des Geschenkpapiers.
- Eine dritte und letzte Idee findet sich in der Geschichte, die wir heute anstelle der Lesung hatten. Auch sie hat auch mit Wahrnehmung und natürlich auch mit Dankbarkeit zu tun. Wir werden Ihnen am Ende ein Päckchen mit trockenen Erbsen mitgeben und dann können sie gerne einfach mal ausprobieren, ob das etwas für sie ist. Bei jedem schönen Moment des Tages, der sie berührt, legen Sie eine Bohne von der linken in die rechte Hosen- oder Jackentasche. Sie werden merken, dass sich Ihr Fokus dadurch verändert und vielleicht fühlen Sie sich dadurch schon vor Weihnachten reich beschenkt.

Anhalten – innehalten
 mitten am Tag
 wo immer du bist
 wo sich dein Leben abspielt
 nur ein Gedanke
 nur ein kurzes Gebet
 nur einmal tief atmen

zur Mitte finden

Anhalten – innehalten

Kraft schöpfen aus dem Ein- und Ausatmen
Fragen, Ungewissheiten und Ängsten
nicht zu viel Raum geben
dass sie nicht blockieren
oder lähmen
dass die Unruhe nicht zerpfückt

Anhalten – innehalten

sich auf Wesentliches konzentrieren
damit das Urteil anderer
damit Druck und Stress
nicht zum Maß aller Dinge wird

Anhalten – innehalten

damit du deine Spur
nicht aus dem Blick verlierst
damit du Geborgenheit spürst
und zur Mitte findest

Segen

Der Ewige - gepriesen sei sein Name,
er segne dir diese Tage
damit du achtsam bleibst für seine Gegenwart
und bei aller Geschäftigkeit und Vorbereitung
auf das Fest seiner Menschwerdung
nicht vergisst,
dich selbst vorzubereiten
für die Begegnung mit IHM.

Er segne dir diese Tage,
damit du offen bleibst für seine Nähe
und auch im Lichterglanz und Gedränge

weihnachtlich geschmückter Einkaufsstraßen
nicht übersiehst, wo ER dir hier und heute
entgegen kommt.

Er segne dir diese Tage,
damit du sein leises Rufen nicht überhörst
und bei all den vielen Terminen,
die dir dein Kalender diktiert,
IHN nicht überhörst und seine Zusage,
dass ER dir das Leben in Fülle gönnt.



P. Dieter Putzer