

Mit dem Geist der Achtsamkeit und Entschlossenheit



durch den Advent auf die Menschwerdung Jeus zugehen

Frauentankstelle im Advent

Vorbereitung:

In der Mitte des Raumes eine dicke Kerze – gut sichtbar; ruhige instrumentale Musik – wenn alle da sind abdrehen; Bibeltext kopiert

1.)Ankommen:

„Nach der Arbeit, nach den vielen Besorgungen des Tages, nach vielen Gesprächen und Zuhören komme ich zur Ruhe.

Ich stehe einfach da, wie diese Kerze, die nicht umfällt, ich spüre den Boden unter den Füßen. Die kommenden Minuten schenkt mir der, der mir Grund und Boden im Leben sein will.

(Pause)

Ich atme in Ruhe ein und aus. Die Gedanken des Tages werden weniger wichtig, immer weniger wichtig....

(Pause)

Meine Hände strecken sich dem Himmel entgegen, ich strecke mich gut durch, gähne vielleicht noch einmal

(Pause)

Und lege über dem Kopf meine Hände zusammen – eine Hand steht für Gott, eine Hand ist Zeichen meines eigenen Lebens – wir verbinden uns.
Die gefalteten Hände kommen vor der Brust zur Ruhe.

(Pause)

Beginnen wir unsere Zeit der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Stille

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

2.)Bibelarbeit:

Jesaja 40,1-5

Tröstet, tröstet mein Volk, spricht euer Gott. Redet Jerusalem zu Herzen und ruft ihr zu, dass sie vollendet hat ihren Frondienst, dass gesühnt ist ihre Schuld, dass sie empfangen hat aus der Hand des HERRN Doppeltes für all ihre Sünden! Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt den Weg des HERRN, ebnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott! Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken. Was krumm ist, soll gerade werden, und was hügelig ist, werde eben. Dann offenbart sich die Herrlichkeit des HERRN, alles Fleisch wird sie sehen. Ja, der Mund des HERRN hat gesprochen.

Alternativ:

Jesaja 9,1-6

Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des Todesschattens wohnten, strahlte ein Licht auf. Du mehrtest die Nation, schenktest ihr große Freude. Man freute sich vor deinem Angesicht, wie man sich freut bei der Ernte, wie man jubelt, wenn Beute verteilt wird. Denn sein drückendes Joch und den Stab auf seiner Schulter, den Stock seines Antreibers zerbrachst du wie am Tag von Midian. Jeder Stiefel, der dröhnend daherstampft, jeder Mantel, im Blut gewälzt, wird verbrannt, wird ein Fraß des Feuers. Denn ein Kind wurde uns geboren, ein Sohn wurde uns geschenkt. Die Herrschaft wurde auf seine Schulter gelegt. Man rief seinen Namen aus: Wunderbarer Ratgeber, Starker Gott, Vater in Ewigkeit, Fürst des Friedens. Die große Herrschaft und der Frieden sind ohne Ende auf dem Thron Davids und in seinem Königreich, es zu festigen und zu stützen durch Recht und Gerechtigkeit, von jetzt an bis in Ewigkeit. Der Eifer des HERRN der Heerscharen wird das vollbringen.

*a) Lest diesen Text drei Mal durch – in der Gruppe liest jeder einen Satz. Welches Wort hat mich besonders angesprochen, meine Aufmerksamkeit bekommen, -> sagt sie laut
Wenn du alleine bist, unterstreiche es dir, vielleicht sind es ja mehrere?*

b) Was bewegt dieses Nachdenken bei Euch/bei Dir?

c) Lest/lies den Text zum Schluss noch einmal, entschlossen - bedächtig Wort um Wort. Genießt das Wort Gottes.

3.)Jesus – wir erwarten Dich und wissen, dass Du jetzt schon bei uns bist:

Willkommen in unserer Mitte:

Herr, erbarme dich unser.
Christus, erbarme dich unser.
Herr, erbarme dich unser.

Wir bitten dich:

Beschenke uns mit Achtsamkeit im Dunkel (der Überlastung) dieser Zeit für die Bedürfnisse der anderen, für deren Unebenheiten in ihrem Leben.

Wir wollen entschlossen neue Wege für Dich gehen, damit das, was krumm ist, gerade wird, unüberwindbare Berge im Leben abgetragen werden.

Lass uns in der Aufmerksamkeit auf Dich hin Kraft für uns selbst bekommen, denn Deine Liebe ist ohne Anfang und ohne Ende.

Nimm von uns, was uns hindert, Wegbereiter, Wegbereiterin für Dich mit unserem Leben zu sein und schenke uns Kraft für einen Neubeginn.

Danke. Amen.

4.)Lied:

Entweder singen oder auf youtube zuhören:

„Menschen auf dem Weg durch die dunkle Nacht ...“

5.)Nachdenken:

„Unser Leben ist ein einziger Advent.

Ob wir das Leben als solchen Advent anzunehmen und zu feiern gewillt sind, das ist die Frage“ Karl Rahner

Gott will werden.
Gestalt annehmen unter uns.
Um unser Dunkel hell zu machen.

Gott will werden.
Gestalt annehmen unter uns.
Um uns Seine Liebe zu schenken.

Gott will werden.
Gestalt annehmen unter uns.
Wer an Ihn glaubt wird ewig leben.

Gott will werden.
Gestalt annehmen unter uns.
In mir.

Gott will werden.
Gestalt annehmen unter uns.
Durch mich.

Dazu braucht es den Geist der Entschlossenheit, Ihn zu erwarten.
Dazu braucht es den Geist der Achtsamkeit, um Ihn überhaupt zu bemerken.

6.)Psalm 130

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele,
ich warte auf sein Wort.
 Meine Seele wartet auf meinen Herrn mehr als Wächter auf den Morgen,
 ja, mehr als Wächter auf den Morgen.
Israel, warte auf den HERRN, denn beim HERRN ist die Huld,
bei ihm ist Erlösung in Fülle.

7.)Weiterdenken:

Gott passiert nicht einfach so nebenbei in meinem Leben.

Er schenkt sich mir.
Wenn ich Ihn suche.
Entschlossen Ihn wahrzunehmen werde ich achtsam, wie mir Gott begegnen will.

Meine Entschlossenheit, Ihn zu suchen ist Sein Geschenk –
Er hat Sehnsucht nach der Begegnung mit mir...

Wo ist mir Gott heute begegnet?

Wie habe ich Ihn heute wahrgenommen?

War da nicht ein kleines Lächeln, das ich trotz Mund Nasen Schutzes erkennen konnte?

War da nicht ein Blick in die Natur, die nur äußerlich kahl aussieht, der mich ahnen ließ, dass sich in ihr alles auf das Werden neuen Lebens vorbereitet?

War da nicht unerwartet Wärme?

Habe ich empfinden können, dass Er mein Dunkel hell machen will, mir Seine Liebe schenken will?

8.)Magnifikat – Magnificamus

Unsere Seele preist die Größe des Herrn
Und unser Geist jubelt über Gott, unsern Retter.
Denn Er beschützt uns wunderbar,
Er, dessen Größe wir nur ahnen können.

Wir preisen Dich und danken Dir, denn nur Du bist heilig.
Du bist bei uns in allen Zeiten,
mit Dir hat die Schöpfung begonnen,
durch Dich wird sie vollendet.

Wir erkennen die Erlösung und Befreiung durch Dich.
Die Freude, die aus dieser Befreiung unsere Gemeinschaft trägt,
das Brot, das Du uns brichst,
das Wort, das Du uns sprichst,
all das gibt uns Kraft und
verändert so durch unser befreites Handeln in Dir das Gesicht der Erde:

Mächtige verlieren an Einfluss,
wenn wir solidarisch mit den Armen unserer Gesellschaft sind,
wenn wir umarmen, wen niemand mehr umarmt,
wenn wir zuhören, auch wenn wir es nicht mehr hören können,
wenn wir trösten, wo wir gebraucht werden,
wenn wir Brot teilen, auch im Wort,
wenn wir die Not wenden, auch wenn sie unsichtbar oder unscheinbar ist,
wenn wir behutsam mit Deiner Schöpfung umgehen, die Du uns anvertraut hast.

Durch unser konkretes Handeln sind wir an dem Platz, den Du uns zeigst.
Nimm unsere Bereitschaft an, Frauen und Männer, die Du gerufen hast,
die nötigen Schritte zu tun.
Sieh auf unser Bemühen im kleinsten Schritt.
Durch unser Tun und Sein ist Dir Gott Ehre,
so leben wir Dich in unserer Welt.

Gertrud Nemeth

9.)Abschluss:

Wenn ich mich von Gottes Sehnsucht nach mir berühren lasse,
wahrnehme, dass Er Licht in meinem Leben sein will,
Er mir seine große Liebe schenken will,
dann ist es klar, dass ich auf das Werden und Sein Gottes in unserer Welt gut
achte, es beschütze.
Mit Entschlossenheit und voller Achtsamkeit in der Natur, im Mitmenschen, im
respektvollen Umgang mit einander.
Begleite und vollende, Du uns liebender Gott, unser Tun mit Deinem stärkenden
Segen.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Erstellt von Gertrud Nemeth, BEd, Religionslehrerin