Ein meditativer Weg im Advent I

Ich steh an deiner Krippen hier

Vorwort

1. Woche – mich öffnen
2. Woche: „Macht eine Bahn unserem Gott“
3. Woche: „Das Volk, das im Finstern wandelt sieht ein großes Licht“
4. Woche: „…so lass mich doch dein Kripplein sein“

Vorwort

**Weg im Advent: „… so lass mich doch dein Kripplein sein …“**

Die Adventszeit ist eine besondere Zeit. Viele sehnen sich nach Besinnlichkeit und geraten doch in oft noch mehr Getriebigkeit als sonst im Jahr. Es soll gut und schön sein an Weihnachten. Und dann kommt auch noch der Anspruch dazu, das alles ganz ruhig und gelassen hinzukriegen.

Der vorliegende Weg im Advent könnte eine Hilfe sein in doppelter Hinsicht. Zum einen könnte er helfen, mir selbst einen Rahmen, eine Struktur zu geben, die es mir vielleicht doch erlaubt, einmal am Tag inne zu halten, zu mir zu kommen – mich mit mir zu verabreden …

Zum anderen darf dabei vielleicht die Botschaft von Weihnachten zu mir kommen, dass nicht ich zu Gott kommen muss, dass ich nicht Stille, Gelassenheit, Frieden „herstellen“ muss, sondern dass Gott zu mir kommt und sich schon längst in mein Herz gelegt hat; dass Stille, Gelassenheit, Frieden und Liebe schon längst in mir leben und wirken und ich mich dafür nur öffnen brauche/darf.

Das ist schön und wohltuend, wenn es sich einstellt, aber ich darf auch darauf vertrauen, dass Gott auch in meinem inneren Kripplein liegt und lebt, wenn ich selbst dafür gar kein Gespür haben.

So ist dieser Weg, der von dem Lied von Paul Gerhardt: Ich steh an deiner Krippen hier (Ev. Gesangbuch Nr. 37) gesäumt wird, eine hoffentlich sanfte Einladung, immer mal wieder „anbetend stehen zu bleiben“ und mich in die Liebe und Güte Gottes, in das göttliche Licht zu stellen und daraus vielleicht ein bisschen gelassener und froher zu leben.

Ihre Magda Hellstern-Hummel

Referentin für Spiritualität und geistliches Leben im Gemeindedienst der Nordkirche

1. Woche: mich öffnen

*1. Ich steh an deiner Krippen hier,
o Jesu, du mein Leben;
ich stehe, bring und schenke dir,
was du mir hast gegeben.
Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,
Herz, Seel und Mut, nimm alles hin
und lass dir's wohlgefallen.*

*2. Du hast mit deiner Lieb erfüllt
mein' Adern und Geblüte,
Dein schöner Glanz, dein süßes Bild
liegt mir stets im Gemüthe,
Und wie mag es auch anders sein,
wie könnt ich dich, mein Herzelein,
aus meinem Herzen lassen?*

*3. Da ich noch nicht geboren war,
da bist du mir geboren,
Und hast mich dir zu eigen gar,
eh ich dich kannt, erkoren.
Eh ich durch deine Hand gemacht,
da hat dein Herze schon bedacht,
wie du mein wolltest werden.*

***Mt 21, 1-10: Siehe, dein König kommt zu dir,***

***er ist sanftmütig und barmherzig....“ (Jesu Einzug in Jerusalem)***

Und Jesus schickte seine Jünger eine Eselin zu holen...

4 Das geschah aber, damit erfüllt würde, was gesagt ist durch den Propheten, der da spricht (Sacharja 9,9): 5 *»Sagt der Tochter Zion: Siehe, dein König kommt zu dir sanftmütig und reitet auf einem Esel und auf einem Füllen, dem Jungen eines Lasttiers.«*

6 Die Jünger gingen hin und taten, wie ihnen Jesus befohlen hatte, 7 und brachten die Eselin und das Füllen und legten ihre Kleider darauf, und er setzte sich darauf.

8 Aber eine sehr große Menge breitete ihre Kleider auf den Weg; andere hieben Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg.

9 Die Menge aber, die ihm voranging und nachfolgte, schrie: Hosianna dem Sohn Davids! Gelobt sei, der da kommt in dem Namen des Herrn! Hosianna in der Höhe! 10 Und als er in Jerusalem einzog, erregte sich die ganze Stadt und fragte: Wer ist der? Lutherbibel

Und Jesus schickte seine Jünger eine Eselin zu holen...«

4 Das aber ist geschehen, damit das Wort erfüllt wird, das durch den Propheten gesprochen wurde: 5 *Sagt zur Tochter Zion, sieh, dein König kommt zu dir, bescheiden und auf einer Eselin und auf einem Jungen des Lasttieres.*

6 Die beiden gingen los und taten, wie Jesus ihnen aufgetragen hatte. 7 Sie führten die Eselin und das Junge herbei und breiteten ihre Umhänge über sie aus, und er setzte sich auf sie.

8 Die große Volksmenge breitete ihre Umhänge auf dem Weg aus, andere schlugen Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg.

9 Viele Menschen zogen ihm voran, andere folgten ihm und alle riefen laut: *»Hilf* doch, Nachkomme Davids! *Gesegnet sei, der im Namen Adonajs kommt! Hilf doch, Gott in den höchsten Himmeln!«* 10 Und als er nach Jerusalem hineinkam, geriet die ganze Stadt in Aufregung und sagte: »Wer ist er?«

(Bibel in gerechter Sprache)

Tag 1 und 2 (und gerne darüber hinaus)

**Impuls**

Alles Wichtige hat eine Vorbereitungszeit. Wir brauchen Zeit, um uns einzustellen, uns bereit zu machen: Einstimmung, Einsingen, Warmlaufen, aufgehender Teig, Schwangerschaft …

Die Wahrnehmung schulen als eine Möglichkeit, mich einzustellen, mich vorzubereiten, offen zu werden …

**Wahrnehmung in der Natur**

* Ich nehme mir Zeit, nach draußen zu gehen und übe mich im Wahrnehmen: Alles, was ist – außerhalb von mir, in mir – darf da sein, so wie es ist. Ich brauche nichts erreichen oder ändern. Ich lasse alles so stehen, wie es ist. Ich suche keine Erkenntnisse, sondern nehme nur wahr: aha, so ist das, so fühle ich mich ...
* Ich achte dabei auf meine Sinneswahrnehmungen: hören – sehen – riechen - schmecken – tasten mit den Händen und mit den Füßen.
* Ich übe mich darin, etwas langsamer zu werden. Wenn ich Menschen treffe, versuche ich wahrzunehmen, wie es mir mit der Begegnung mit ihnen geht.
* Wenn ich mich in meinen Gedanken verliere, kehre ich einfach wieder zu meinen Sinnen zurück und achte darauf, wie dies alles in mir wirkt.

**Abschluss**

Was in meinem Herzen aufsteigt, lasse ich zum Gebet werden.Tag 3 und 4

**Ich setze einen bewussten Anfang**

Ich nehme mir ca. 20 min Zeit. (Bewusste 5 min sind besser als gar nichts ;-)

Ich richte meinen Platz für die Zeiten der Stille ein und setze einen bewussten Anfang (Kerze, Verneigung, Kreuzes-zeichen oder ...)

Ich suche einen bequemen Platz,

richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper,

nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment

Und begrüße Gott – in mir und um mich.

**Impuls**

*Wer gibt mir, dass du in mein Herz kommst?*

*Was bist du mir?*

*Und ich, was bin ich für dich,*

*dass du von mir geliebt sein willst?*

*In der Fülle deines Erbarmens,*

*Gott, du mein Leben,*

*sag mir, was du mir bist!*

*Sag meiner Seele: Dein Heil bin ich.*

*Und sage es so, dass ich es höre.*

*Sieh, meines Herzens Ohr ist bei dir, Gott;*

*tu es auf, und sag meiner Seele:*

*Dein Heil bin ich.*

*Nachlaufen will ich dieser Stimme,*

*bis ich dich fassen kann.*

*Eng ist das Haus meiner Seele,*

*in das du kommen magst zu ihr:*

*erweitere es!*

*Augustinus*

**Anregung zur Meditation**:

a) Meditiere das Gebet Wort für Wort und spüre nach,

 wo sich dein Herz öffnet, weitet.

 Wonach sehnt sich dein Herz am Beginn dieser Adventszeit.

b) Beten im Atemrhythmus:

Einen Satz oder einen Teil eines Satzes des Gebets von Augustin, zB:

* beim Ausatmen: Sag meiner Seele
* beim Einatmen: Dein Heil bin ich

 oder

* beim Ausatmen: Komm Gott
* beim Einatmen: in mir wohnen

oder

* beim Ausatmen: Jesus
* beim Einatmen: Christus

c) Gott macht den ersten Schritt. Paul Gerhardt hat dem in seinem Lied „Ich steh an deiner Krippen hier“ im 3. Vers Ausdruck gegeben: *Eh ich durch deine Hand gemacht, da hat dein Herze schon bedacht wie du mein wolltest werden.* Wer mag, kann es sich zu Herzen nehmen und in den nächsten Tagen in sich klingen lassen.

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?**Tag 5 und 6**

**Ich setze einen bewussten Anfang**

Ich suche meinen Platz auf,

richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper,

nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment

Und begrüße Gott – in mir und um mich.

**Impuls**

a) Den ersten Schritt machen gar nicht wir, sondern Christus macht den ersten Schritt auf uns zu. Gott sucht uns, kommt zu Besuch.

 *„Sieh, dein König kommt zu dir“ -* königlicher Besuch hat sich angekündigt. Was löst das in mir aus?

* Welche Gedanken?
* Welche Gefühle?
* Ich nehme alles liebevoll wahr, ohne zu bewerten. Wenn sich ein Wunsch, eine Sehnsucht zeigt, richte ich es an Gott.

b) *Und als er nach Jerusalem hineinkam, geriet die ganze Stadt in Aufregung und sagte: »Wer ist er?«*

Jerusalem ist nicht nur Hauptstadt des Landes, sie ist auch Sinnbild für unser Zentrum – unser Herz.

Christus kommt zu mir, königlich und doch bescheiden, arm.

Unser Herz ist nicht einfach offen … Vor jeder Stadt ist ein Tor. Möchte ich ihn einlassen? Wer ist Jesus Christus jetzt gerade für mich?

**Abschluss und Rückschau**

Tag 7: Wochenrückblick

**Ich setze meinen Anfang**

**Wochenrückblick**

Zum Rückblick auf die vergangene Woche nehme ich noch einmal den Text/ die Texte dieser Woche zur Hilfe

* Ich lasse diese Woche an mir vorbeiziehen. Was war schön und wohltuend? Was war schwierig oder unklar? Wo habe ich Fragen?
* Ich setze meine Gebets- und Meditationserfahrungen und den Text/ die Texte in Beziehung zu den Erfahrungen der letzten Woche
	+ Gab es Momente, die mich neu, tiefer ausgerichtet haben? Die mir geholfen haben, mir selbst, Gott oder meinen Mitmenschen näher zu kommen?
	+ Gab es Momente, wo mein Alltag durchkreuzt wurde, wo mir „ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde?

Wie habe ich das empfunden?

Wie bin ich damit umgegangen?

* + Ist mir in dieser Woche etwas so kostbar geworden, dass ich es in mein Leben integrieren möchte?
* Mit all meinen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken komme ich mit Gott ins Gespräch. Ich lege sie Gott hin.
* Vielleicht gibt es etwas, das ich schriftlich festhalten möchte.

**Abschluss** wie immer

oder ich lasse alles bei einem Spaziergang nachklingen.

2. Woche: „Macht eine Bahn unserem Gott“

*10. O dass doch ein so lieber Stern*

*soll in der Krippen liegen!
Für edle Kinder großer Herrn*

 *gehören güldne Wiegen:
Ach! Heu und Stroh ist viel zu schlecht;
Sammt, Seiden, Purpur wären recht,
dich, Kindlein, drauf zu legen.*

*11. Nehmt weg das Stroh,*

*nehmt weg das Heu,
ich will mir Blumen holen,
dass meines Heilands Lager*

*sei auf lieblichen Violen;
mit Rosen, Nelken, Rosmarin*

*aus schönen Gärten will ich ihn
von oben her bestreuen.*

*12. Zur Seiten will ich hier und dar*

*viel weiße Lilien stecken,
Die sollen seiner Aeuglein Paar*

*im Schlafe sanft bedecken.
Doch liebt vielleicht das dürre Gras*

*dir, Kindlein, mehr, als alles das,
was ich hier nenn und denke.*

**Jes 40, 1-11**

Tröstet, tröstet mein Volk! Spricht euer Gott.

Redet mit Jerusalem freundlich und predigt ihr, dass ihre Knechtschaft ein Ende hat, dass ihre Schuld vergeben ist; denn sie hat doppelt Strafe empfangen von der Hand des Herrn für alle ihre Sünden.

Es ruft eine Stimme in der Wüste: bereitet dem Herrn den Weg, macht in der Steppe eine ebene Bahn unserem Gott! Alle Täler sollen erhöht werden, und alle Berge und Hügel sollen erniedrigt werden, und was uneben ist, soll gerade, und was hügelig ist, soll eben werden; denn die Herrlichkeit des Herrn soll offenbart werden, und alles Fleisch miteinander wird es sehen; denn des Herrn Mund hat's geredet.

Es spricht eine Stimme: Predige! Und ich sprach: Was soll ich predigen? Alles Fleisch ist wie Gras, und alle seine Güte ist wie eine Blume auf dem Felde. *Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, denn des Herrn Odem bläst darein.* (vgl. Ps 90,5f/Hiob 14,1f) Ja, Gras ist das Volk! Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, aber das Wort unseres Gottes bleibt ewiglich.

Zion, du Freudenbotin, steig auf einen hohen Berg; Jerusalem, du Freudenbotin, erhebe deine Stimme mit Macht! Sage den Städten Judas: Siehe, da ist euer Gott, siehe, da ist Gott der Herr! Er kommt gewaltig, und sein Arm wird herrschen. Siehe, was er gewann, ist bei ihm, und was er sich erwarb, geht vor ihm her.Er wird seine Herde weiden wie ein Hirte. Er wird die Lämmer in seinem Arm sammeln und im Bausch seines Gewandes tragen und die Mutterschafe führen.

 Lutherbibel

Tröstet, tröstet mein Volk, spricht eure Gottheit.

Redet Jerusalem zu Herzen und ruft ihr zu, dass ihre Dienstpflicht beendet ist, denn ihre Schuld ist bezahlt.

Hat sie doch aus der Hand GOTTES empfangen dasDoppelte wegen all ihrer Verfehlungen.

Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt einen Weg für GOTT, schüttet in der Steppe eine gerade Straße auf für unsere Gottheit. Alle Täler sollen sich erheben, und alle Berge und Hügel sollen einsinken, das Bucklige wird zur Ebene und Schutthalden zum Talgrund. Da wird der Glanz GOTTES offenbar werden. Alles, was lebt, wird es gemeinsam sehen!

Ja, der Mund GOTTES hat es gesagt.

Eine Stimme spricht: Rufe! Da sprach ich: Was soll ich rufen? Alles, was lebt ist Gras und all seine Anmut wie eine Blume des Feldes. *Gras vertrocknet, Blumen verwelken, wenn der Atem GOTTES sie anhaucht.* Ja, Gras ist das Volk. Gras vertrocknet, Blumen verwelken, aber das Wort unserer Gottheit steht immer wieder auf.

Auf einen hohen Berg steige hinaus, Freudenbotin Zion! Erhebe mit Macht deine Stimme, Freudenbotin Jerusalem! Erhebe sie, fürchte dich nicht. Sprich zu den Städten Judas: Schaut, eure Gottheit! Schaut, GOTT, die Macht über uns, kommt mit Kraft, und ihr Arm übt Herrschaft aus!

Schaut, sie bringt ihren Lohn mit sich, und ihr Ertrag ist vor ihrem Angesicht.

Wie ein Hirte seine Herde hütet, eine Hirtin im Arm die Lämmer sammelt und sie auf der Hüfte trägt, führt sie die Mutterschafe.

Bibel in gerechter Sprache

**1. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

Ich suche meinen Platz auf,

richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper,

nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment

Und begrüße Gott – in mir und um mich.

**Impuls: Bildbetrachtung „kanadisches Verkehrsschild“**

**Anregung zur Meditation**

* Ich lasse das Bild auf mich wirken – Form, Farbe und Schrift des kanadischen Verkehrsschildes
* Ich wandere von einem Wort zum anderen und nehme mein Empfinden wahr:

 englisch: stop – look – listen – main

 deutsch: halt an – schau – lausche – Hauptweg

* Bei welchem Wort verweile ich am längsten
* Atmet diese Kurzanweisung für mich Lebensbejahung oder Lebensverneinung?

b) Gott einen Weg bahnen – es ihm einfacher, bequemer machen. Auch dazu gibt es Strophen in Paul Gerhardts Lied „Ich steh an deiner Krippen hier“ (s.o.). Wer mag, kann die Strophen mit in die kommen Tage nehmen.

**Abschluss**

Ich halte mit Gott innere Zwiesprache und sage, was mich berührt

Ich entlasse mich aus der Meditation

Ich beschließe die Gebetszeit auf meine übliche Weise

**Rückschau**

Wie ist es mir jetzt in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**2. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

Jes 40 ist der Beginn der Verkündigung des sog. „Deuterojesaja“. Er tritt am Ende des Exils der Israeliten in Babylon auf, macht ihnen Mut, dass die Leidenszeit nun bald um ist. „Tröstet, tröstet mein Volk“ - das ist seine Botschaft und Aufgabe und wir kennen heute vieler seiner Trostworte. All die „Fürchte dich nicht-Sprüche“, die auch uns oft so gut tun.

*Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt einen Weg für GOTT*

 Trost – Wüste – einen Weg bahnen/ finden,

 das sind die Stichworte für diese Tage.

* Wo / was ist meine Wüste?
* In welchem Bereich meines Lebens hat Gott scheinbar keinen Platz, gibt es scheinbar kein Durchkommen?
* Ich nehme mir Zeit, meiner Wüste nachzuspüren: was mag ich gar nicht an mir / in meinem Leben? Wo fühle ich mich unzureichend, kraftlos, ausgetrocknet …?
* Ich lasse alles zu, möglichst ohne Bewertung – „ach so ist das“, „ja, so geht es mir“, „so fühlt sich das an“

 Ich gebe meiner Wüste Raum in mir. Sie ist oft ein Ort der Gottesbegegnung.

* Was tröstet mich? Was ist / wäre Trost für mich?

**Abschluss und Rückschau**

**3. und 4. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

* Ich lese, verweile und betrachte Jes 40, 1-11 eine Weile. Ich mache mir den Text vertraut, lasse die Bilder auf mich wirken. Was spricht mich an, woran stoße ich mich?
* *„Alles, was lebt ist Gras und all seine Anmut wie eine Blume des Feldes...“.*

 Wie ergeht es mir, wenn ich mit der Endlichkeit des Lebens/meines Lebens konfrontiert werde?

Ich lasse allen Gefühlen, Gedanken Raum. Alles hat sein Recht, darf da sein. Vielleicht mag ich etwas aufschreiben zu: „Wenn ich an mein Lebensende denke, was soll dann über mich gesagt werden bzw. wie will ich gelebt haben?“

* Gott und Tod, wie passt das für mich zusammen. Passt das zusammen?
* Gibt es etwas in mir, das gestorben ist und ich es betrauere? Etwas in mir, das sterben musste, damit Neues wachsen konnte? Etwas, das an sein Ende gekommen ist? Ich spüre meinen inneren Regungen nach, lasse alles da sein, wie es ist, nehme mit allen Sinnen wahr – Schmerz (wie, wo?) Erleichterung, Wut, was es auch sei.
* Mit all meinen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken komme ich mit Gott ins Gespräch. Ich lege sie Gott hin.

**Abschluss und Rückschau**

**5. und 6. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

* Ich lese, verweile und betrachte Jes 40, 1-11 wieder eine Weile. Ich mache mir den Text vertraut, lasse die Bilder auf mich wirken.

Was ist mir heute wichtig? Wo bleibe ich hängen?

* Wie kann ich den Weg in mein Herz frei machen?

Was müsste eventuell weichen, größer oder kleiner werden?

Bin ich bereit dazu, gegebenenfalls etwas zu ändern?

* Wenn Gott zu mir käme ....
* Und wenn Gott schon längst bei mir ist ...?

(Gefragt von Pharisäern und Pharisäerinnen, wann das Reich Gottes komme, antwortete er ihnen: »Das Reich Gottes kommt nicht auf beobachtbare Weise, noch werden die Leute zu euch sagen: ›Seht, da oder dort drüben.‹ Merkt: das Reich Gottes ist mitten unter euch / inwendig in euch!« Lk 17, 20f)

* Ich bringe meine Gedanken, Gefühle vor Gott. Alles darf sein, wie es ist. Ich kann Gott bitten, sich einen Weg zu mir zu bahnen. Ich kann meine Absicht, meinen Wunsch äußern, Gott einen Weg zu ebnen. Die Absicht genügt – mehr kann und brauche ich nicht zu tun.

Was löst das in mir aus? Ich verweile noch einige Zeit in der Stille, lausche, empfinde, was da ist.

**Abschluss und Rückschau**

**7. Tag Wochenrückblick**

**Ich setze meinen Anfang**

**Wochenrückblick**

Zum Rückblick auf die vergangene Woche nehme ich noch einmal das Bild, das Lied und den Text dieser Woche zur Hand.

* Ich lese Jes 40 noch einmal, lasse Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen.
* Ich schaue auf die Erfahrungen dieser Woche.
* Ich lese meine Notizen, lasse Gedanken und Gefühle noch einmal in mir entstehen.
	+ Gab es Momente, die mich neu, tiefer ausgerichtet haben? Die mir geholfen haben, mir selbst, Gott oder meinen Mitmenschen näher zu kommen?
	+ Gab es Momente, wo mein Alltag durchkreuzt wurde, wo mir „ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde?
	+ Wie habe ich das empfunden?
	+ Wie bin ich damit umgegangen?
	+ Ist mir in dieser Woche etwas so kostbar geworden, dass ich es in mein Leben integrieren möchte?
* Mit all meinen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken komme ich mit Gott ins Gespräch. Ich lege sie Gott hin.
* Vielleicht gibt es etwas, das ich schriftlich festhalten möchte.

**Abschluss**

3. Woche: „Das Volk, das im Finstern wandelt sieht ein großes Licht“

*4. Ich lag in tiefer Todesnacht,
du wurdest meine Sonne,
Die Sonne, die mir zugebracht
Licht, Leben, Freud und Wonne.
O Sonne, die das werthe Licht
des Glaubens in mir zugericht't,
wie schön sind deine Strahlen.*

*5. Ich sehe dich mit Freuden an
und kann mich nicht satt sehen;
und weil ich nun nichts weiter kann,
bleib ich anbetend stehen.
O dass mein Sinn ein Abgrund wär
und meine Seel ein weites Meer,
dass ich dich möchte fassen!*

**Jes 9, 1-6**

Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen im finstern Lande, scheint es hell.

Du weckst lauten Jubel, du machst groß die Freude.

Vor dir wird man sich freuen, wie man sich freut in der Ernte, wie man fröhlich ist, wenn man Beute austeilt.

Denn du hast ihr drückendes Joch,

die Jochstange auf ihren Schultern und den Stecken ihres Treibers zerbrochen wie am Tage Midians.

Denn jeder Stiefel, der mit Gedröhn dahergeht,

und jeder Mantel, durch Blut geschleift,

wird verbrannt und vom Feuer verzehrt.

Denn uns ist ein Kind geboren,

ein Sohn ist uns gegeben,

und die Herrschaft ruht auf seiner Schulter;

und er heißt Wunder-Rat, Gott-Held,

Ewig-Vater, Friede-Fürst;

auf dass seine Herrschaft groß werde

und des Friedens kein Ende

auf dem Thron Davids und in seinem Königreich,

dass er's stärke und schütze

durch Recht und Gerechtigkeit

von nun an bis in Ewigkeit.

Solches wird tun der Eifer des Herrn Zebaoth.

Lutherbibel

Das Volk, das im Finstern wandert, sieht ein großes Licht; über denen, die das Todesschattenland bewohnen,

geht ein Licht auf.

Du mehrst das Volk, machst ihm die Freude groß.

Sie freuen sich vor deinem Antlitz, wie sie sich bei der Ernte freuen, wie sie beim Verteilen der Beute jubeln.

Denn das Joch, das auf ihnen lastete,

den Stab auf ihren Schultern, den Knüppel des Antreibers über ihnen hast du zerbrochen – wie am Tag des Sieges über Midian.

Denn jeder Soldatenstiefel, trampelnd mit Gedröhn,

und jeder Mantel, gewälzt in Blut,

soll verbrannt werden, wird ein Fraß des Feuers.

Denn ein Kind ist uns geboren,

ein Sohn ist uns gegeben,

und die Macht liegt auf seiner Schulter.

Sein Rufname ist: Wunder-Rat, Gott-ist-stark,

Mein-Vater-und-meine-Mutter-auf-immer,

Im-Dienst-des-Friedens,

um seine Macht zu mehren

und für einen Frieden ohne Ende

auf dem Thron Davids und in seinem Machtbereich,

um seine Macht fest zu gründen

und um sie zu stärken mit Recht und Gerechtigkeit.

Dieses wird von nun an und für immer die Leidenschaft GOTTES der Heere tun.

Bibel in gerechter Sprache

**1. und 2. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

Ich suche einen bequemen Platz,

richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper,

nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment

Und begrüße Gott – in mir und um mich.

**Impuls**

a) Ich lese und betrachte Jes 9,1-6 eine Weile. Ich mache mir den Text vertraut, lasse die Bilder auf mich wirken.

Ich lese den Text mehrmals langsam und laut.

Lasse Sätze, Wörter „auf meiner Zunge zergehen“, an denen ich hängen bleibe.

 Welcher Teil/Bild/Wort spricht mich jetzt am meisten an? Welche Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Assoziationen löst das aus? Ggf. notiere ich das.

* Ich nehme ein Wort, einen Satz mit in meinen Tag – nehme wahr, was daraus im Tagesverlauf wird.
* Ich komme mit Gott ins Gespräch. Benenne meine Sehnsucht, meine Wünsche, meine Gedanken, Bitten, Klagen ...
* Ich spüre nach, wie ich jetzt da bin.

b) Licht in der Dunkelheit, Staunen über das Wunder der Gegenwart Gottes: Strophe 4 und 5 drücken das auf andere Weise aus. Ich lerne die Verse auswendig, trage sie in meinem Herzen.

**Abschluss** **und Rückschau**

**3. und 4. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

* Ich lese, verweile und betrachte Jes 9,1-6 wieder eine Weile. Ich mache mir den Text erneut vertraut, lasse die Bilder auf mich wirken.
* Wann, wo war/bin ich im Finsteren?

 Ich überdenke meine Lebenszeit – als Kind, als JugendlicheR, als ErwachseneR?

 Was hat mich aus der Finsternis herausgeführt?

 Was hat mir geholfen? Wie geht es mir, wenn ich diese Zeiten noch einmal revue passieren lasse, ihnen nachspüre?

* Welche Finsternis – in mir, in der Welt, bei Freunden, Bekannten ... macht mir Sorgen. Wohin, für wen wünsche ich mir das helle Licht und Gerechtigkeit?
* Ich bringe die Finsternisse vor Gott, bitte um sein Licht, seinen Weg, seinen Beistand.
* Ich spüre nach, wie ich jetzt da bin.

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**5. und 6. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

* Ich lese, verweile und betrachte Jes 9,1-6 wieder eine Weile. Ich mache mir den Text erneut vertraut, lasse die Bilder auf mich wirken.
* Gott als Kind – wie passt das zu meinem Gottesbild?

 Passt das? Was heißt das dann?

* Welche Namen fallen mir für Gott/Jesus ein?
* Wie empfinde ich Gott jetzt im Moment? Mit welchem Namen möchte ich ihn ansprechen?
* Ich begebe mich noch einmal in die Stille, durchwandere meinen Körper, nehme meinen Atem wahr, wie er kommt und geht. Und lasse dann bei jedem Atemzug in meinem Inneren „meinen“ Gottesnamen „erklingen“. Lausche diesem Namen, sammle mich in diesem Namen, bin da – vor Gott.

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**7. Tag Wochenrückblick**

**Ich setze meinen Anfang**

**Wochenrückblick**

Zum Rückblick auf die vergangene Woche nehme ich noch einmal den Text, die Liedverse dieser Woche zur Hand.

* Ich lese Jes 9 noch einmal, lasse Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen.
* Ich schaue auf die Erfahrungen dieser Woche.
* Ich lese meine Notizen, lasse Gedanken und Gefühle noch einmal in mir entstehen.
	+ Gab es Momente, die mich neu, tiefer ausgerichtet haben? Die mir geholfen haben, mir selbst, Gott oder meinen Mitmenschen näher zu kommen?
	+ Gab es Momente, wo mein Alltag durchkreuzt wurde, wo mir „ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde?
	+ Wie habe ich das empfunden?
	+ Wie bin ich damit umgegangen?
	+ Ist mir in dieser Woche etwas so kostbar geworden, dass ich es in mein Leben integrieren möchte?
* Mit meinen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken komme ich mit Gott ins Gespräch. Ich lege sie Gott hin.
* Vielleicht gibt es etwas, das ich schriftlich festhalten möchte.

**Abschluss**

4. Woche: „so lass mich doch dein Kripplein sein“

*13. Du fragest nicht nach Lust der Welt
noch nach des Leibes Freuden:
Du hast dich bei uns eingestellt,
an unsrer Statt zu leiden,
Suchst meiner Seelen Trost und Freud
durch allerhand Beschwerlichkeit,
das will ich dir nicht wehren.*

*14. Eins aber, hoff ich, wirst du mir,
mein Heiland, nicht versagen:
dass ich dich möge für und für
in, bei und an mir tragen.
So lass mich doch dein Kripplein sein;
komm, komm und lege bei mir ein
dich und all deine Freuden.*

*15. Zwar sollt ich denken, wie gering
ich dich bewirten werde:
Du bist der Schöpfer aller Ding,
ich bin nur Staub und Erde.
Doch bist du ein so lieber Gast,
dass du noch nie verschmähet hast
den, der dich gerne siehet.*

**Lk 1, 26-38**

Und im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott gesandt in eine Stadt in Galiläa, die heißt Nazareth, 27 zu einer Jungfrau, die vertraut war einem Mann mit Namen Josef vom Hause David; und die Jungfrau hieß Maria.

Und der Engel kam zu ihr hinein und sprach: Sei gegrüßt, du Begnadete! Der Herr ist mit dir!

Sie aber erschrak über die Rede und dachte: Welch ein Gruß ist das?

Und der Engel sprach zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria, du hast Gnade bei Gott gefunden. **Siehe,** **du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, und** **du sollst ihm den Namen Jesus geben. Der wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden; und Gott der Herr wird ihm den** **Thron seines Vaters David geben, und er wird König sein über das Haus Jakob in Ewigkeit, und sein Reich wird kein Ende haben.**

Da sprach Maria zu dem Engel: Wie soll das zugehen, da ich doch von keinem Mann weiß?

Der Engel antwortete und sprach zu ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten; darum wird auch das Heilige, das geboren wird, Gottes Sohn genannt werden.

Und siehe, Elisabeth, deine Verwandte, ist auch schwanger mit einem Sohn, in ihrem Alter, und ist jetzt im sechsten Monat, von der man sagt, dass sie unfruchtbar sei.

Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich.

Maria aber sprach: Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast. Und der Engel schied von ihr.

Lutherbibel

 Im sechsten Monat aber wurde der Engel Gabriel von Gott in einen Ort Galiläas gesandt, der Nazaret hieß, zu einer jungen Frau. Diese war verlobt mit einem Mann namens Josef, aus dem Hause Davids. Der Name der jungen Frau war Maria.

Als er zu ihr hineinkam, sagte er: »Freue dich, du bist mit Gnade beschenkt, denn *die Lebendige* ist mit dir!«

Sie aber erschrak bei diesem Wort, und sie fragte sich, was es mit diesem Gruß auf sich habe.

Der Engel sprach zu ihr Folgendes: »Fürchte dich nicht, Maria, du hast Gnade gefunden bei Gott. Und siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären und du wirst ihm den Namen Jesus geben. Dieser wird groß sein und Kind des Höchsten genannt werden. Gott, *die Lebendige*, wird ihm den Thron Davids, seines Vorfahren, geben und er wird König sein über das Haus Jakobs in alle Ewigkeiten und seine Herrschaft wird kein Ende nehmen.«

Maria aber sagte zum Engel: »Wie soll dies geschehen, da ich von keinem Mann weiß?«

Der Engel antwortete ihr: »Die heilige Geistkraft wird auf dich herabkommen und die Kraft des Höchsten wird dich in ihren Schatten hüllen. Deswegen wird das Heilige, das geboren wird, Kind Gottes genannt werden. Siehe, Elisabet ist mit dir verwandt: Sie hat in ihrem Alter ein Kind empfangen und dieser Monat ist der sechste für die, die unfruchtbar genannt wurde. Denn alle Dinge sind möglich bei Gott.«

Maria sagte: »Siehe, ich bin die Sklavin Gottes. (oder eigene Übersetzung: Siehe! Hier bin ich! Dienstbeauftragte Gottes!) Es soll geschehen, wie du mir gesagt hast.« Der Engel aber ging fort.

Bibel in gerechter Sprache

**1. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

Ich suche einen bequemen Platz,

richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper,

nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment

Und begrüße Gott – in mir und um mich.

**Impuls**

1. - Ich lese Lk 1, 26-30 laut, lasse das Geschehen auf mich wirken, verweile bei dem Text
2. - Ich lasse nun den Ort entstehen, an dem das Geschehen spielt: den Ort, den Raum …
3. - Ich verorte mich nun in der Szene, begebe mich in die Rolle Marias: ein Engel kommt zu mir, spricht mich an: *„Fürchte dich nicht. DU hast Gnade gefunden bei Gott!“*
4. - Was löst diese Begegnung in mir aus?
5. Wie fühlt sich das an? Kann ich es im Körper spüren? Wo? Wie? Was macht das mit mir?

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**2. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

* Ich lese Lk 1, 31-33 laut, lasse das Geschehen auf mich wirken, verweile bei dem Text
* Ich lasse nun den Ort entstehen, an dem das Geschehen spielt: den Ort, den Raum …
* Ich verorte mich nun wieder in der Szene, begebe mich in die Rolle Maria. Der Engel spricht:

„Durch dich soll das Göttliche Kind geboren werden. Du bist die Wohnung des NEUEN, der Tempel Gottes, Gefäß des Geistes – so nah ist dir Gott / Christus!

DU sollst das NEUE in die Welt tragen!“

* Was will Gott durch mich in diese Welt – heute – gebären, bringen?
* Womit soll ich schwanger gehen?

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**3. und 4. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

1. ***Der Engel***

*Ich bringe das Andere.*

*Jedesmal, wenn ich über die Schwelle gehe.*

*Jedes Mal, wenn ich in einen Traum trete.*

*Jedes Mal, wenn ich im Gewand eines Anderes sichtbar werde.*

*Die Meisten erkennen mich nicht. Aber das macht nichts.*

*Nicht ich bin wichtig, sondern meine Botschaft.*

*Ich flüstere sie in ihren Schlaf.*

*Ich sage sie ihnen ins Gesicht.*

*Ich lege sie in den Weg.*

*Geduldig bin ich und hartnäckig.*

*Ich trete in ihr Leben.*

*Ich warte auf Einlass in ihr Herz.*

*Manchmal muss ich zwei Mal anklopfen, drei Mal.*

*Ich stehe auf der Schwelle.*

*Meine Worte sind:*

*Du trägst Gott in dir.*

*Erschrick nicht.*

*Gott wird wachsen in dir.*

*Gib ihm Wohnung und bring das Heilige zur Welt.*

 Susanne Niemeyer, aus: Der andere Advent 2011/2012

*Du trägst Gott in dir.*

*Erschrick nicht.*

*Gott wird wachsen in dir.*

*Gib ihm Wohnung und bring das Heilige zur Welt.*

Gott will in mir wohnen und wachsen – findet in mir seine Krippe. Gott will, dass ich das Heilige/ihn immer wieder zur Welt bringe.

* Was antworte ich dem Engel? Zustimmung wie Maria oder Bedenken, Angst oder …
* Ich formuliere meine Antwort, wie immer sie ist – die Antwort für heute – und nehme sie für eine Zeit mit in die Stille. Wenn es möglich ist, verbinde ich die Worte mit meinem Atem und lasse sie zum Gebet werden.

**Abschluss**

Ich beschließe die Gebetszeit mit einer Geste und/oder Verneigung und/oder ...., bevor ich in den Alltag zurückkehre

**Rückschau**

Wie ist es mir in der Gebets- und Meditationszeit ergangen?

Gibt es etwas, das ich mir notieren möchte?

**5. und 6. Tag**

**Ich setze meinen Anfang**

**Impuls**

*Eins aber, hoff ich, wirst du mir,
mein Heiland, nicht versagen:
dass ich dich möge für und für
in, bei und an mir tragen.
So lass mich doch dein Kripplein sein;
komm, komm und lege bei mir ein
dich und all deine Freuden. Paul Gerhardt*

Ich muss nicht zu Gott/Christus kommen, er kommt zu mir - vielleicht sogar ungebeten – ist lange schon da, lebt und wächst in mir.

Das ist so, ob ich es wahrnehme oder nicht.

Aber wenn ich es wahr-nehme / für mich wahr sein lasse, dann weiß ich, dass ich einen unendlich großen Schatz in mir trage, eine Liebe, die in mir groß sein und ausstrahlen will.

* Was hilft mir, mich für die Gegenwart Gottes in mir zu öffnen? Was hilft mir, mich zu erinnern, dass Gott in mir wohnt und wächst?
* Was hilft mir, die Liebe Gottes wahr-zu-nehmen / für mich wahr sein zu lassen?
* Wie kann ich Gott Raum geben in meinem Leben?

 Wie kann ich die Beziehung zu Gott in mir pflegen?

b) Am Ende stehen alle Strophen des Liedes: „Ich steh an deiner Krippen hier“ in der Originalversion

 Welche Strophe(n) ist/sind mir heute nah?

 Ich lese und singe sie.

 Lerne sie auswendig (im englischen heißt es : learning by heart) – nehme sie mir zu Herzen und in meinen Tag.

**Abschluss und Rückschau**

**7. Tag Wochenrückblick**

**Ich setze meinen Anfang**

**Wochenrückblick**

Zum Rückblick auf die vergangene Woche nehme ich noch einmal die Texte und Liedverse dieser Woche zur Hand.

* Ich lese Lk 1, 26-38 noch einmal, lasse Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen.
* Ich schaue auf die Erfahrungen dieser Woche.
* Ich lese meine Notizen, lasse Gedanken und Gefühle noch einmal in mir entstehen.
	+ Gab es Momente, die mich neu, tiefer ausgerichtet haben? Die mir geholfen haben, mir selbst, Gott oder meinen Mitmenschen näher zu kommen?
	+ Gab es Momente, wo mein Alltag durchkreuzt wurde, wo mir „ein Strich durch die Rechnung gemacht wurde?
	+ Wie habe ich das empfunden?
	+ Wie bin ich damit umgegangen?
	+ Ist mir in dieser Woche etwas so kostbar geworden, dass ich es in mein Leben integrieren möchte?
* Mit meinen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken komme ich mit Gott ins Gespräch. Ich lege sie Gott hin.
* Vielleicht gibt es etwas, das ich schriftlich festhalten möchte.

**Abschluss**

**I*ch steh an deiner Krippen hier***

*1. Ich steh an deiner Krippen hier, o Jesu, du mein Leben;
ich stehe, bring und schenke dir, was du mir hast gegeben.
Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,*

*Herz, Seel und Mut, nimm alles hin und lass dir's wohlgefallen.*

*2. Du hast mit deiner Lieb erfüllt mein' Adern und Geblüte,
Dein schöner Glanz, dein süßes Bild liegt mir stets im Gemüthe,
Und wie mag es auch anders sein, wie könnt ich dich, mein Herzelein, aus meinem Herzen lassen?*

*3. Da ich noch nicht geboren war, da bist du mir geboren,
Und hast mich dir zu eigen gar, eh ich dich kannt, erkoren.
Eh ich durch deine Hand gemacht, da hat dein Herze schon bedacht, wie du mein wolltest werden.*

*4. Ich lag in tiefer Todesnacht, du wurdest meine Sonne,
Die Sonne, die mir zugebracht Licht, Leben, Freud und Wonne.
O Sonne, die das werthe Licht des Glaubens in mir zugericht't,*

*wie schön sind deine Strahlen.*

*5. Ich sehe dich mit Freuden an und kann mich nicht satt sehen;
und weil ich nun nichts weiter kann, bleib ich anbetend stehen.
O dass mein Sinn ein Abgrund wär und meine Seel ein weites Meer,
dass ich dich möchte fassen!*

*6. Vergönne mir, o Jesulein, dass ich dein Mündlein küsse,
Das Mündlein, das den süßten Wein, auch Milch und Honigflüße
Weit übertrifft in seiner Kraft, es ist voll Labsal, Stärk und Saft,
der Mark und Bein erquicket.*

*7. Wenn oft mein Herz im Leibe weint und keinen Trost kann finden,
Da ruft mir's zu: Ich bin dein Freund, ein Tilger deiner Sünden;
Was trauerst du, mein Fleisch und Bein? du sollst ja guter Dinge sein,
ich zahle deine Schulden.*

*8. Wer ist der Meister, der allhier nach Würdigkeit ausstreichet
Die Händlein, so das Kindlein mir anlachende zureichet!
Der Schnee ist hell, die Milch ist weiß, verlieren doch beid' ihren Preis,
wenn diese Händlein blicken.*

*9. Wo nehm ich Weisheit und Verstand, mit Lobe zu erhöhen
Die Aeuglein, die so unverwandt nach mir gerichtet stehen?
Der volle Mond ist schön und klar,*

*schön ist der güldnen Sternen Schaar, dies' Aeuglein sind viel schöner.*

*10. O dass doch ein so lieber Stern soll in der Krippen liegen!
Für edle Kinder großer Herrn gehören güldne Wiegen:
Ach! Heu und Stroh ist viel zu schlecht;
Sammt, Seiden, Purpur wären recht, dich, Kindlein, drauf zu legen.*

*11. Nehmt weg das Stroh, nehmt weg das Heu,
ich will mir Blumen holen,
dass meines Heilands Lager sei auf lieblichen Violen;
mit Rosen, Nelken, Rosmarin aus schönen Gärten will ich ihn
von oben her bestreuen.*

*12. Zur Seiten will ich hier und dar viel weiße Lilien stecken,
Die sollen seiner Aeuglein Paar im Schlafe sanft bedecken.
Doch liebt vielleicht das dürre Gras dir, Kindlein, mehr, als alles das,
was ich hier nenn und denke.*

*13. Du fragest nicht nach Lust der Welt
noch nach des Leibes Freuden:
Du hast dich bei uns eingestellt, an unsrer Statt zu leiden,
Suchst meiner Seelen Trost und Freud
durch allerhand Beschwerlichkeit, das will ich dir nicht wehren.*

*14. Eins aber, hoff ich, wirst du mir, mein Heiland, nicht versagen:
dass ich dich möge für und für in, bei und an mir tragen.
So lass mich doch dein Kripplein sein;
komm, komm und lege bei mir ein dich und all deine Freuden.*

*15. Zwar sollt ich denken, wie gering ich dich bewirten werde:
Du bist der Schöpfer aller Ding, ich bin nur Staub und Erde.
Doch bist du ein so lieber Gast, dass du noch nie verschmähet hast
den, der dich gerne siehet.*

 *Paul Gerhardt*

Quelle: Magda Hellstern-Hummel, Referentin für Spiritualität und geistliches Leben im Gemeindedienst der Nordkirche