

Sich Zeit nehmen



Adventwoche

Zum Weiterdenken ...

(für Erwachsene)



Sich Zeit nehmen

In kleinen Schritten Tag für Tag adventlich leben, auch wenn uns so manches in unserer schnelllebigen Zeit abverlangt wird...

Adventlich leben, das heißt den Stress und die Hektik zurücklassen, Erwartungen hinterfragen und mutig neue Wege beschreiten.

Adventlich leben, das heißt innehalten, sich Zeit nehmen für sich selbst, für Stille und Achtsamkeit, um bei sich anzukommen. In der Haltung der Achtsamkeit und Langsamkeit liegt die Chance, offen zu werden für das Unscheinbare, für das Kleine, um darin das Große zu erahnen.

Adventlich leben heißt einen Platz bereiten, nicht nur in der Wohnung, sondern auch in mir selbst.



**Das Geheimnis der Weihnacht besteht darin,
dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen
auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden.**

(Unbekannt)



Entzünden der zweiten Kerze am Adventkranz

Geschichte: Der Engel ohne Flügel

Als sich die Engel zum gemeinsamen Flug nach Betlehem versammelten, war ein Engel besonders traurig, denn er hatte seine Flügel verloren. Während er daran zweifelte, ob er den weiten Weg schaffen würde, waren sie ihm unmerklich abgefallen. Da tröstete ihn der Weihnachtsengel und sagte: "Komm! Geh deinen Weg mit kleinen Schritten, und auch du wirst das Ziel erreichen!"

Der Engel tat, wie es ihm verheißen war. Der Weg erschien ihm unendlich lang und beschwerlich. Aber er erlebte auf dem Weg auch viel Schönes, begegnete vielen Menschen und sah kleine zaubernde Dinge am Wegesrand, die er beim Überfliegen gar nicht bemerkt hätte.

Als er schließlich in Betlehem ankam und den Stall am Rand des Dorfes fand, war er zu seinem Erstaunen nicht der Letzte, weil manche Engel mit Lichtgeschwindigkeit losgesaust, und in ihrem Übermut über den armen Stall hinweggebraust waren! So verneigte er sich dankbar und froh vor dem Kind in der Krippe.

Da fühlte er plötzlich wieder seine Flügel und wusste: Mit der Freude über das Kind im Herzen würde er jetzt leichter alle Hindernisse nehmen können!

Nach einer
Überlieferung



Lied:

Nun ist die Zeit der kleinen Schritte (Kanon):

<https://www.youtube.com/watch?v=nJfmkatf2WU>

(Liedtext)

Nun ist die Zeit der kleinen Schritte, Gott kommt als Mensch in unsre Mitte.
Unauffällig, unerkant, hat er sich uns zugewandt. Unauffällig unerkant, Ehre sei Gott!

In der Heiligen Schrift lesen wir:

**Alles hat seine Stunde.
Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.** Koh 3,1

Gebet:

Guter Gott,
du schenkst uns die Zeit des Advents.
Es ist die Zeit der Vorbereitung auf das Geburtstagsfest Jesu.
Lass uns Zeit finden für das, was unser Leben reich macht:
für Nähe und Liebe, für Geborgenheit und Dankbarkeit.
Zeit für uns selbst und für jene, die uns brauchen.
Lass uns Zeit finden für dich,
der du uns liebst und uns deine Nähe schenkst. Amen



Lied:

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille (Kanon)

<https://www.youtube.com/watch?v=61pba26kALs#>

(Liedtext)

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,
Atem holen und nicht hetzen,
unser Schweigen nicht verletzen.
Lasst uns in die Stille hören.

Kreuzzeichen:

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



Bastelarbeit: Engel

Material:

Eine Klopapierrolle, Farben zum Bemalen, Pinsel, Schere, Glitzerpapier für Klebesterne oder Sterne, Klebstoff, eine Wattekugel, Stifte fürs Gesicht, Engelshaar oder Wolle, goldenes Band, goldenen Karton für die Flügel.

Arbeitsanleitung:

Die Klopapierrolle längs aufschneiden und kleiner zusammenkleben. Mit Farbe bemalen, trocknen lassen und mit Sternen bekleben. Wattekugel mit Engelshaar bekleben und mit den Stiften ein Gesicht darauf malen. Kopf auf der bemalten Klopapierrolle befestigen. Fertigen Engel auf den Weg stellen. Flügel (evtl. Vorlage auf Internetseite, siehe unten) ausschneiden (die Flügel werden erst am Hl. Abend, wenn der Engel vor der Krippe steht, angeklebt).



Impuls zum Leben:

Sich Zeit nehmen...
für Ruhe und Stille,
Zeit zum Staunen, Zeit
zum Achtsam-sein...
Wem möchte ich Zeit
ganz bewusst schen-
ken? Mir selbst, an-
deren...?
Vielleicht mag ich den
Zeitgutschein beschrif-
ten und verschenken?

Zeitgutschein

.....

.....

MIT

Diesen Engel habe wir auf der Seite <https://www.geo.de/geolino/basteln/11400-bstr-weihnachtsengel-zum-fest> gefun-
den. Auf der Seite gibt es evtl. eine detailliertere Anleitung.



DIOZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

Amt für Ehe und Familie - Ufficio matrimonio e famiglia
Ofize matrimone y familia