

ERZBISTUM
BAMBERG



Von Woche zu Woche

*Adventsübungen -
achtsam durch die Adventszeit*



Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Adventswoche 1	
<i>wach</i>	8
Adventswoche 2	
<i>getröstet</i>	14
Adventswoche 3	
<i>freudig</i>	20
Adventswoche 4	
<i>verändert</i>	26
Weihnachten	
<i>angekommen</i>	32

IMPRESSUM

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg | Hauptabteilung Seelsorge

Sakramentenpastoral

Jakobsplatz 9 | 96049 Bamberg | Tel. 0951 / 502- 2111

E-Mail: sakramentenpastoral@erzbistum-bamberg.de

Home: www.sakramentenpastoral.erzbistum-bamberg.de

© Texte und Bilder: Thomas Höhn

Gestaltung: Anita Schmitt | Bamberg, Oktober 2023



Einleitung

Ihnen ein ganz herzliches Grüß Gott!

Schön, dass Sie diesen Adventsbegleiter aufgeschlagen haben. Sie finden hier stille, kreative und biblische Übungen für drinnen und draußen.

- ✿ Übungen, die Sie mit einer kurzen achtsamen Auszeit beschenken.
- ✿ Übungen, die die Adventszeit aus anderer Perspektive aufleuchten lassen.
- ✿ Übungen, die von den biblischen Lesungen oder den Evangelien der Adventssonntage (im Lesejahr B) her motiviert sind.
- ✿ Übungen, die Sie hinführen zum Fest der Menschwerdung Gottes an Weihnachten.

Von den üblichen Adventsdingen werden Sie in diesem Heft wenig finden. Diese wohlvertrauten Zeichen, Geschichten und Symbole begegnen Ihnen sicherlich vielfach an anderer Stelle.

Bevor Sie loslegen, lesen Sie bitte noch die einführenden Hinweise. Dort finden Sie praktische Dinge und Anleitungen, die so nicht Woche für Woche neu gesagt werden müssen.

Ich wünsche Ihnen mit den „Adventsübungen“ frohe Augenblicke und erfüllende Erfahrungen.

Thomas Höhn | Fachreferent für Sakramentenpastoral

Einführendes

Einleitung zu den Übungen

Wenn Sie die Übung nicht nach draußen führt, können Sie die vorgeschlagene Adventsübung entweder im Sitzen oder im Liegen durchführen. Wichtig ist, dass Sie eine Körperposition finden, die Sie über mehrere Minuten hinweg bequem einhalten können. Die Augen können Sie schließen oder geöffnet halten. Beginnen Sie immer damit, dass Sie versuchen, etwas zur Ruhe zu kommen. Dies gelingt gut, indem Sie sich bewusst auf Ihren Atem konzentrieren. Dabei kann es hilfreich sein, die Atmung bewusst zu kontrollieren, indem Sie langsam bis vier zählen:

auf 1 – einatmen

auf 2,3 – ausatmen

auf 4 – pausieren und den Atem wieder kommen lassen

Atmen Sie bewusst in den Bauchraum, ziehen Sie die Schultern beim Einatmen nicht hoch. Achten Sie bei den Übungen auch zwischendrin immer wieder auf Ihren Atem.

Probieren Sie es einfach einmal aus! Es liest sich komplizierter, als es ist.

Zu den Bildern

So können Sie den symbolischen Wochenbildern ein wenig auf die Spur kommen:

- ✿ Betrachten Sie das Bild eine kleine Weile.
- ✿ Beschreiben Sie in Ihrem Inneren, was Sie sehen.
- ✿ Fragen Sie sich dann, welche Gefühle, Erinnerungen oder Impulse das Bild in Ihnen möglicherweise auslöst. Oder auch, was das Bild für Sie „bedeuten“ könnte.
- ✿ Sie können dies natürlich auch mit anderen Menschen zusammen tun und sich jeweils darüber austauschen.

Zum Umgang mit den biblischen Texten

Legen Sie sich einen Stift bereit, Sie werden ihn brauchen.

- ✿ Lesen Sie den Bibeltext ein- oder zweimal durch, laut oder auch leise.
- ✿ Der nächste Schritt kostet Sie vielleicht ein wenig Überwindung. Gehen Sie den Text nochmals durch. Dabei streichen Sie mit dem Stift alles aus dem Text heraus, was Sie nicht für wichtig halten (z.B. Füllwörter, Wiederholungen, etc.).
- ✿ Es wird noch schwieriger ...
In einem weiteren Durchgang durch den Text werden weitere Streichungen vorgenommen. Was könnten Sie noch als überflüssig ansehen? Streichen!

- ✳ Und nun das Finale ...
Schließlich machen Sie bis auf **sechs Worte** (es dürfen auch weniger sein) alles Weitere unkenntlich. So bleiben jetzt die Worte übrig, die Sie als besonders essentiell ansehen. Ihre persönliche Kernaussage des Textes ist darin enthalten.

Die übriggebliebenen sechs (Einzel-)Worte können Sie nun auf die dafür freigehaltene Seite eintragen. Dabei können Sie sich gerne ein wenig in Kaligraphie (Schönschrift) üben, wenn Sie Freude daran haben.

Weitergehend:

- ✳ Lassen Sie sich von Ihren Worten durch den Tag und die Woche begleiten.
- ✳ Überlegen und erwägen Sie, ob Ihnen diese Worte „etwas sagen wollen“.
- ✳ Was erzählen Ihnen die gewählten Worte über die Adventszeit?
- ✳ Tauschen Sie sich mit einer anderen Person aus, die die gleiche Übung gemacht hat. Es ist zuweilen überraschend und erhellend, was jemand anderes als Essenz aus dem Bibeltext herauszieht.
- ✳ Als biblische Wochenessenz können Sie die Worte auch zur ersten Kerze Ihres Adventskranzes dazulegen oder Sie schreiben sie mit einem „Kerzen-Stift“ auf die Kerze selbst oder Sie finden einen anderen, kreativen Weg.

Alle Bibeltexte aus: Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, ©2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Für die Outdoorübungen

Die Atemübung, die weiter vorne beschrieben wurde, lässt sich natürlich wunderbar auch draußen und beim ruhigen Gehen ausführen. Wenn Sie „übend“ unterwegs sind, achten Sie auf Ihren Gang. Setzen Sie Ihre Füße bewusst auf, eilen Sie nicht, gehen Sie langsam, schlendernd.

Und das Handy ...

Legen Sie Ihr Mobiltelefon während der Adventsübungen doch mal ins Nebenzimmer oder stellen Sie es stumm. Nur all zu schnell lässt man sich sonst von einem Blick aufs Display ablenken und findet nur schwer wieder zurück.

Nach dem „Üben“ holen Sie Ihr Handy möglicherweise ganz bewusst und halten mit der FotoApp fest, was Ihnen wichtig geworden ist. Vielleicht wollen Sie es auch mit einer Freundin, einem Freund teilen.

Last but not least

Im Raum der Kirche und der Spiritualität spricht man statt von „Übungen“ auch von „Exerzitien“.



w
a
c
h

wach



Adventswoche 1

Übung | wach empfangen, was kommt

Suchen Sie sich einen guten Platz zum Sitzen oder Liegen und stimmen Sie sich durch ein achtsames Atmen (siehe Einleitung) ein.

Achten Sie auf die Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen, die in Ihrem Inneren aufscheinen. Betrachten Sie diese wohlwollend. Dann lassen Sie sie weiterziehen und achten auf das, was als nächstes kommt. Alles darf da sein, alles darf wieder ziehen. Halten Sie nichts fest. Sie können das Kommen und Gehen Ihrer Gedanken mit einem stillen „Willkommen“ und einem „Nun-zieh-weiter“ begleiten. Übungsdauer etwa fünf bis zehn Minuten.

Seht zu, dass ihr **wach** bleibt!

Denn ihr wisst nicht, wann der Zeitpunkt da ist.

Es ist wie bei einem Mann, der verreist.

Er verlässt sein Haus und überträgt seinen Dienern die Verantwortung.

Jedem weist er seine Aufgabe zu und dem Türhüter befiehlt er, **wachsam** zu sein.

So sollt auch ihr **wach** bleiben, weil ihr nicht wisst, wann der Hausherr kommen wird: am Abend, um Mitternacht, beim ersten Hahnenschrei oder wenn die Sonne aufgeht.

Wenn er kommt, soll er euch nicht im Schlaf überraschen!

Was euch vier Jünger hier sagen, das gilt für alle: Bleibt **wach**!

Meine sechs „Bibelworte“ für die 1. Adventswoche

A large rectangular box with a hand-drawn border, containing six horizontal dotted lines for writing.

Nachdenklich

wach

wachen

aufwachen

erwacht

achtsam

tagtäglich

Outdoorübung für die Wachsamkeit

Suchen Sie sich einen belebten Ort. Dieser kann mitten in der Stadt oder in der Natur liegen (auch Wind, Bäume und Vögel sorgen für Leben).

Stimmen Sie sich in die Übung ein durch eine konzentrierte Atmung (siehe Einleitung).

Wenn Sie möchten, schließen Sie zur Übung die Augen.

Achten Sie auf alle Geräusche um sich herum, nehmen Sie zunächst den Klangteppich wahr.

Dann versuchen Sie, sich auf einzelne Geräusche zu konzentrieren und diese zu identifizieren. Lauschen Sie, wie weit das Geräusch von Ihnen entfernt ist oder ob es sich bewegt.

Dauer der Übung etwa fünf bis zehn Minuten.

g
e
t
r
ö
s
t
e
t



Übung | ich bin getröstet

Stimmen Sie sich in die Übung ein, wie in der Einleitung beschrieben. Legen Sie eine Hand auf Ihren Brustbereich über das Herz. Spüren Sie Ihrem Herzschlag und Ihrer Atembewegung nach. Sprechen Sie dann in Gedanken oder mit sanfter Stimme mehrfach den Satz: Ich bin getröstet (in Gott). Lassen Sie diesen Satz auf sich wirken. Versuchen Sie, diesem Satz in sich Raum zu geben. Wenn andere Gedanken Sie ablenken, kehren Sie immer wieder zu diesem Satz und dem Gefühl der tröstenden Berührung über Ihrem Herzen zurück. Übungsdauer etwa fünf bis zehn Minuten.

Alternative: Statt eine Hand auf den Brustbereich zu legen, legen Sie eine Hand sanft und leicht über die andere. Spüren Sie dieser Berührung nach, ansonsten weiter, wie oben beschrieben.

Hört, jemand ruft: »Bahnt für den HERRN einen Weg durch die Wüste, baut eine Straße für unseren Gott! Füllt die Täler auf, ebnet Berge und Hügel ein, räumt alle Hindernisse aus dem Weg! Der HERR wird kommen in seiner ganzen Herrlichkeit und alle Menschen werden es sehen. Der HERR selbst hat das gesagt.«

Steig auf einen hohen Berg, du Freudenbotin Jerusalem! Ruf mit lauter Stimme deine Botschaft aus, du Zionsstadt! Tu es unbesorgt, hab keine Angst! Sag den Städten Judas: »Euer Gott kommt! Der HERR, der mächtige Gott, kommt als Sieger und herrscht mit starker Hand. Die Siegesbeute, sein Volk, das er befreit hat, zieht vor ihm her. Er führt sein Volk wie ein guter Hirt, der die Lämmer auf seinen Arm nimmt und an seiner Brust trägt und der die Mutterschafe behutsam leitet.«

Meine sechs „Bibelworte“ für die 2. Adventswoche

A large rectangular box with a hand-drawn border, containing six horizontal dotted lines for writing. The box is intended for the user to write their six Bible verses for the second week of Advent.

Nachdenklich

Hand aufs Herz
spür das Leben
wunderbar und tief in dich hineingewoben

manchmal schlägt auch
ein anderes Herz
für dich

Gottes Herz
immer
sei getrost

Outdoorübung | Augentrostspaziergang

Nehmen Sie sich Zeit für einen kleinen Spaziergang. Gehen Sie achtsam und nehmen Sie die Umgebung, in der Sie unterwegs sind, aufmerksam wahr. Halten Sie Ausschau nach Tröstlichem, das Ihnen zu Augen kommt. Das kann vielerlei Art sein: ein lachendes Kindergesicht, Wintergrün, ...

Nehmen Sie das Bild tief in sich auf, machen Sie ein „Seelenfoto“. Versuchen Sie, sich immer wieder an Ihr(e) Trostbild(er) zu erinnern. Erzählen Sie anderen davon.

Manchmal passt es und Sie können zusätzlich zu Ihrem Seelenfoto noch ein Bild mit dem Handy aufnehmen, es teilen und damit Ihren Trostaugenblick weitergeben.



dankbar freudig

dankbar freudig

Übung | fünf mal danke



Adventswoche 3

Die Übung der dritten Adventswoche ist weit verbreitet, häufig auch andernorts zu lesen, doch deswegen nicht weniger wertvoll. Kommen Sie wie immer zur Ruhe. Lassen Sie in Ihrem Inneren all das erscheinen, wofür Sie dankbar sind. Die Dankbarkeit ist ein wunderbares Heilmittel. Wer tief in sich dankbar ist, wird Ruhe und Gelassenheit finden. Die fünf ersten dankbaren Gedanken schreiben Sie auf (gerne auch mehr), gleich hier ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Sie könne Ihren Dank auch auf Gott hin sprechen und ins Gebet bringen: **Gott, ich danke dir für ...**

Freut euch immerzu!

Betet unablässig!

Dankt Gott in jeder Lebenslage!

Das will Gott von euch als Menschen, die mit Jesus Christus verbunden sind. Unterdrückt nicht das Wirken des Heiligen Geistes. Verachtet nicht die Weisungen, die er euch gibt. Prüft aber alles, und nehmt nur an, was gut ist. Von jeder Art des Bösen haltet euch fern!

Gott aber, der uns seinen Frieden schenkt, vollende euch als sein heiliges Volk und bewahre euch völlig unversehrt, fehlerlos an Geist, Seele und Leib für den Tag, an dem Jesus Christus, unser Herr, kommt.

Gott ist treu, der euch berufen hat; er wird euch auch vollenden.

Meine sechs „Bibelworte“ für die 3. Adventswoche

A large rectangular box with a hand-drawn border, containing six horizontal dotted lines for writing.

Nachdenklich

Weicht, ihr Trauergeister!

Denn mein FREUDENMEISTER, Jesus, tritt herein.

(aus der sechsten Strophe des Chorals JESU, MEINE FREUDE von Johann Franck, 1653)

Spirituelle Medizin
gegen jeden Trauerkloß
in Magen und Herz
in Kopf und Hand
einzunehmen mit einer
großen Tasse Dankbarkeit

Outdoorübung | Erzählspaziergang

Planen Sie in dieser Woche einen Spaziergang mit einer anderen, Ihnen vertrauten Person. Berichten Sie ihr kurz von den Adventsübungen und vom Thema dieser Woche. Unterwegs erzählen Sie sich einander von all dem, was Sie mit Dankbarkeit erfüllt. Lassen Sie sich einfach von der Frage leiten: Was macht dich im Leben dankbar?

Sie werden sehen, einander von seiner Dankbarkeit zu erzählen, geht nicht ohne ein Lächeln. Dankbarkeit und Freude sind eng verbunden.

v
e
r
ä
n
d
e
r
t





Übung | was mich berührt und verändert hat

Sie kennen es nun schon, kommen Sie zur Ruhe.

Wenden Sie sich dann den Fragen zu: Was, welches Ereignis, welche Person, welche ... hat mich in meinem Leben nachhaltig verändert, was oder wer hat meinem Leben eine neue Richtung gegeben?

Wichtig bei dieser Übung ist es, die Gedanken, die kommen, nicht zu bewerten.

Teilen Sie nicht ein in „das-war-gut“ oder „das-war-nicht-gut“. Nehmen Sie es wahr als Teil Ihres Lebens.

„Hab keine Angst, du hast Gnade bei Gott gefunden!“

Mit diesem Satz schließen Sie die Übung ab, gegebenenfalls sagen Sie ihn sich laut oder leise, auch mehrmals.

Als Elisabet im sechsten Monat war, sandte Gott den Engel Gabriel nach Nazaret in Galiläa zu einem jungen Mädchen mit Namen Maria. Sie war noch unberührt und war verlobt mit einem Mann namens Josef, einem Nachkommen Davids. Der Engel kam zu ihr und sagte: »Sei gegrüßt, Maria, der Herr ist mit dir; er hat dich zu Großem ausersehen!« Maria erschrak über diesen Gruß und überlegte, was er bedeuten sollte. Da sagte der Engel zu ihr: »Hab keine Angst, du hast Gnade bei Gott gefunden! Du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären. Dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und wird ›Sohn des Höchsten‹ genannt werden. Gott, der Herr, wird ihn auf den Thron seines Ahnherrn David erheben, und er wird für immer über die Nachkommen Jakobs regieren. Seine Herrschaft wird nie zu Ende gehen.« Maria fragte den Engel: »Wie soll das zugehen? Ich bin doch mit keinem Mann zusammen!« Er antwortete: »Gottes Geist wird über dich kommen, seine Kraft wird das Wunder vollbringen. Deshalb wird auch das Kind, das du zur Welt bringst, heilig und Sohn Gottes genannt werden. Auch Elisabet, deine Verwandte, bekommt einen Sohn – trotz ihres Alters. Sie ist bereits im sechsten Monat, und es hieß doch von ihr, sie könne keine Kinder bekommen. Für Gott ist nichts unmöglich.« Da sagte Maria: »Ich gehöre dem Herrn, ich bin bereit. Es soll an mir geschehen, was du gesagt hast.« Darauf verließ sie der Engel.

Meine sechs „Bibelworte“ für die 4. Adventswoche

A large rectangular box with a hand-drawn border, containing six horizontal dotted lines for writing. The box is positioned in the upper half of the page, and the bottom half of the page features a decorative red watercolor wash.

Nachdenklich

Engel
mehr als Botinnen
sie geben
dem Zeitstrahl des Lebens
eine neue Richtung
Prismen Gottes

Outdoorübung | Erzählspaziergang

„Man hat so seine gewohnten Wege.“

Wenn Sie dieser Tage auf einem Ihrer gewohnten Wege unterwegs sind, weichen Sie einmal ganz bewusst von Ihrer Routine ab. Wenn Sie üblicherweise den linken Gehsteig benutzen, gehen Sie heute mal auf dem rechten. Oder Sie biegen mal da ab, wo Sie sonst immer vorbeigehen. Oder sie stellen sich mal an einen Platz, eine Stelle, wo Sie noch nie standen. Oder ...

Dann gönnen Sie sich einen achtsamen Blick.

- * Was entdecken Sie?
- * Was ist neu?
- * Was verändert sich?

Diese kleine Übung kann eine simple Annäherung daran sein, auch einmal von den großen Routinen des Lebens abzuweichen und sich dem Experiment des Neuen auszusetzen. Vielleicht gibt es ja einen Engel in Menschengestalt, der sie begleitet, ermutigt oder bestärkt.

a
n
g
e
k
o
m
m
e
n



Übung | eine innere Spurensuche

Nachdem Sie durch achtsames Atmen zur Ruhe gekommen sind, blicken Sie auf die vergangene Adventszeit und die Weihnachtstage zurück. Vermutlich ist in dieser Zeit einiges angekommen: Weihnachtsgrüße, Geschenke, Besuch, ... Schenken Sie all dem ein paar erinnernde Augenblicke. Dann fragen Sie sich: Konnte ich in all dem auch die Spur der Ankunft Gottes entdecken? Verweilen Sie eine Zeit bei diesem Gedanken. Es ist nicht „schlimm“, falls Sie die Spur in diesem Jahr nicht gefunden haben. **Auch die Abwesenheit Gottes ist eine Form seiner Anwesenheit.** Möglicherweise steckt ja in diesem Satz eine ganz neue Spur, der Sie im kommenden Jahr einmal folgen wollen.

Zu jener Zeit ordnete Kaiser Augustus an, dass alle Menschen in seinem Reich gezählt und für die Steuer erfasst werden sollten. Diese Zählung war die erste und wurde durchgeführt, als Quirinius Statthalter der Provinz Syrien war. Und alle gingen hin, um sich einschreiben zu lassen, jeder in die Heimatstadt seiner Vorfahren. Auch Josef machte sich auf den Weg. Aus Galiläa, aus der Stadt Nazaret, ging er nach Judäa in die Stadt Davids, nach Betlehem. Denn er stammte aus der Familie von König David. Dorthin ging er, um sich einschreiben zu lassen, zusammen mit Maria, seiner Verlobten; sie war schwanger. Während sie dort waren, kam für Maria die Zeit der Entbindung. Sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen, wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Futterkrippe im Stall. Denn in der Herberge hatten sie keinen Platz gefunden.

In jener Gegend waren Hirten auf freiem Feld, die hielten Wache bei ihren Herden in der Nacht. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen, und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie, und sie fürchteten sich sehr. Aber der Engel sagte zu ihnen: »Habt keine Angst! Ich habe eine große Freudenbotschaft für euch und für das ganze Volk. Heute ist euch der Retter geboren worden, in der Stadt Davids: Christus, der Herr! Und dies ist das Zeichen, an dem ihr ihn erkennt: Ihr werdet ein neugeborenes Kind finden, das liegt in Windeln gewickelt in einer Futterkrippe.« Und plötzlich war bei dem Engel ein ganzes Heer von Engeln, all die vielen, die im Himmel Gott dienen; die priesen Gott und riefen: »Groß ist von jetzt an Gottes Herrlichkeit im Himmel; denn sein Frieden ist herabgekommen auf die Erde zu den Menschen, die er erwählt hat und liebt!«

Meine sechs „Bibelworte“ für Weihnachten

A large rectangular box with a hand-drawn border, containing six horizontal dotted lines for writing. The box is positioned in the upper half of the page. The bottom right corner of the page features a decorative red watercolor-style wash.

Nachdenklich

angekommen
unfertig und bloß

weitergekommen
überraschend für und für

umgekommen
später dann

wiedergekommen
angekommen

Outdoorübung | zurückblickend weitergehen

Eine letzte Übung in diesem Heft, die Sie noch einmal mit einem Gedanken nach draußen führt.

Blicken Sie in Gedanken noch einmal zurück. Möglicherweise hat Sie dieses kleine „Übungsheft“ ja durch die vergangenen Wochen begleitet.

Gibt es einen Gedanken, eine Idee, eine Spur, die sie besonders berührt hat?

Was war es?

Vielleicht will „etwas“ mit Ihnen weitergehen ins neue Jahr.

Mögen Sie das Neue wach begrüßen.

Mögen Sie Trost und berührende Begegnungen finden.

Möge Dankbarkeit und Freude Sie immer wieder erfüllen.

Mögen Veränderungen Ihnen Mut machend und
erneuernd entgegenkommen.

Mögen Sie immer neu ankommen im Leben und Gott in
Ihnen.

Mögen Sie gesegnet sein und zum Segen werden.



Diese Broschüre ist ein Geschenk von:

