



Der Andere Advent

Gemeinsame und persönliche Adventsmeditationen

Jedes Jahr zur Vorweihnachtszeit wird bei uns in Koblenz auf dem Jesuitenplatz ein Teil des Weihnachtsmarktes aufgebaut, der sich über weite Teile der Innenstadt erstreckt. Täglich kommen Hunderte von Menschen, um nach weihnachtlichen Geschenken Ausschau zu halten. Die Geschäfte müssen wohl gut gehen, denn viele Standbesitzerinnen und -besitzer kommen schon seit Jahren wieder an dieselbe Stelle. Die Adventszeit will eine Vorbereitungszeit sein auf das Weihnachtsfest. Und in diesem Sinne ist sie auch Vorweihnachtszeit. Aber das Wort Advent sagt uns auch etwas darüber, was dort vorbereitet wird: Advent heißt »Ankunft«. Der Weihnachtsmarkt und der vorweihnachtliche Geschenke-Kauf, die leuchtenden Sterne als Lichterketten und die ständige Berieselung mit weihnachtlicher Musik – all das lässt uns leicht vergessen, worum es eigentlich geht bei der Frage nach der Ankunft Gottes in unserem Leben.



Adventsmeditation in Gemeinschaft

In der Koblenzer Citykirche haben wir begonnen – mithilfe der Texte aus dem Kalender »Der Andere Advent« – einen Ort der Stille zu schaffen. Die Veranstalter des Weihnachtsmarktes haben unsere Adventsmeditationen sogar in ihren Kalender aufgenommen. Diese bilden zwar Gegenpole zur geschäftigen Atmosphäre, die den Markt beherrscht – aber sie bieten auch Ruhepunkte, die offenbar eine Reihe von Menschen suchen. Die Meditationen finden täglich statt vom ersten Adventssonntag bis zum 23. Dezember jeweils von 17:30 bis gegen 18:00 Uhr.

Die Gestaltung ist eher schlicht: Zu Beginn hören wir Musik, um uns auf die Meditation einzustimmen. Anschließend werden die Teilnehmenden begrüßt und eine Kerze entzündet. Die Kerzen bilden über die Adventszeit hinweg einen Lichterkranz. Im Anschluss wird das Kalenderwort vorgetragen und kurz gedeutet. Es folgt eine längere Zeit der Stille und am Ende ein Wort des Segens. Diese Phase kann durch kurze musikalische Sequenzen unterbrochen werden – und zum Ausklang erklingt noch einmal meditative Musik.



Bibeltexte für die Adventszeit:

Erster Adventssonntag	Zweiter Adventssonntag
Jeremia 33,14–16	Baruch 5,1–9
Psalms 25	Psalms 126
1 Thessalonicher 3,12–4,2	Philippus 1,4–6,8–11
Lukas 21,25–28.34–36	Lukas 3,1–6

Adventsmeditation als persönliches Erlebnis

So viel zu einer Erfahrung zur Adventszeit, die ich mit Ihnen teilen möchte. Doch die Frage bleibt, wie ich meine Adventszeit gestalten kann, wenn ich nicht nach Koblenz fahren und an den gemeinsamen Meditationen teilnehmen kann.

Hierfür möchte ich Ihnen einige Anregungen zur persönlichen Meditation geben.

Fester Zeitpunkt ∞ Suchen Sie sich einen Augenblick am Tag aus, den Sie für Meditation und Gebet leicht frei halten können. Wählen Sie einen Zeitpunkt aus, den Sie über die gesamte Adventszeit für diese Meditation reservieren möchten. Sie könnten jeden Tag um 21:00 Uhr 15 Minuten mit dieser Meditation gestalten, oder Sie könnten auch jede Woche am Freitag ca. 30 Minuten für Gebet und Meditation frei halten.

Stille ∞ Beginnen Sie damit, sich einen Augenblick der Stille zu gönnen. Erinnern Sie sich, dass Sie in der

Gegenwart Gottes leben und dass Sie in diesem Augenblick in besonderer Weise bei Gott sein möchten.

Aufgehoben sein ∞ Legen Sie einfach alles, was Ihnen an Gedanken und Überlegungen kommt, in Gottes gute Hände. Bei ihm sind alle Gedanken und Überlegungen gut aufgehoben. Erinnern Sie sich daran, dass Gott wie ein guter Vater oder eine liebende Mutter auf uns schaut, und nehmen Sie sich als sein geliebtes Kind an. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie im Hintergrund Musik abspielen. Vielleicht ist es aber auch besser, wenn Sie nur einfach still sind. Wenn Sie Ihre innere Ruhe fühlen, beginnen Sie mit der eigentlichen Meditation.

Bibel ∞ Ich möchte Ihnen vorschlagen, ein paar biblische Texte zu betrachten, die auch in den Sonntagsgottesdiensten der Adventszeit gelesen werden. Sprechen Sie den Text zuerst, am besten laut, vor. Lassen Sie ihn auf sich wirken. Dinge, die Sie nicht verstehen, legen Sie einfach in die Hände des guten Gottes, der damit umzugehen weiß. Achten Sie vielmehr auf die Zeilen, die Sie ansprechen und verstehen. Nach einer kurzen Zeit des Innehaltens lesen Sie den Text oder die Textpassage, an der Ihre Gedanken und Gefühle hängen geblieben sind, noch einmal. Alle biblischen Texte wollen frohe und froh machende Botschaften sein.

Botschaft ∞ Welche Botschaft macht Sie froh, welche ist Ihnen wichtig? Welche Botschaft erschließt Ihnen, dass Gott wirklich auf Sie zukommt? Welche gibt Ihnen Freude und Kraft in diesem Augenblick? Wenn Sie die frohe Botschaft für sich entdeckt und erkannt haben, dann sprechen Sie mit Gott.

Zwiesprache ∞ Erzählen Sie ihm davon, wie Sie sich fühlen. Halten Sie ihm Ihr Leben hin – vielleicht auch einfach in innerer Einkehr. Es geht dabei vor allem darum, dass Sie seine Gegenwart entdecken können. Wenn Sie mit dieser Übung fertig sind, möchte ich Sie einladen, einen Abschluss zu gestalten, indem Sie das Vaterunser beten, den Segen Gottes auf sich selbst herabrufen und die Gottesmutter Maria um ihre Fürbitte für Sie anrufen. Damit schließen Sie Ihre Meditation und Ihr Gebet. ∞

LUDGER WIDMAIER SSCC



Dritter Adventssonntag	Vierter Adventssonntag
Zefanja 3,14–17 (14–18a)	Micha 5,1–4a
Jesaja 12,2–6	Psalms 80
Philippus 4,4–7	Hebräer 10,5–10
Lukas 3,10–18	Lukas 1,39–45