

Spurensuche ADVENT

Advent. Beginnt für MICH ca. 2 Wochen vorher. Wie Vieles bedarf diese Zeit einer gewissen Vorbereitung. Tannengrün besorgen, Gedanken zum Adventsweg, Adventskalender in welcher Form, mit welchem Inhalt. Wie achtsam gehe ich in diese Zeit.

Auch den Mut diese Dunkelheiten auszuhalten. Deutlich spürbar eben – die Nächte sind SCHWARZ! Richtig Nacht. Richtig Dunkel. Sich auf diese SCHWÄRZE einlassen, dies DUNKEL aushalten, weg vom Lichterfunkelglitzerglanz hin zu einer Kerze – Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Interessant auch – das christliche Jahr endet zum Adventsamstag, 28 Tage der Veränderung – 4 x 7 – ein Mondzyklus – indem sich Kräfte abbauen und wieder aufbauen. Vorbereiten – aufräumen – verabschieden -Platz machen – Ställe und Häuser – außen wie innen – räuchern. Vor dem Lichterfest, dem Sieg des Lichts über die Dunkelheit, gehen wir mitten in diese hinein. In allen Kulturen, zu allen Zeiten war diese Zeit eine heilige Zeit. Vom Licht der Sonne hängt das Leben ab.

ADVENT – Ankunft

Vor einigen Tagen sagte eine Kollegin zu mir: Weihnachten ist doch nur mit Kindern schön. Dies berührte mich sehr und ich stellte mir Fragen. Was ist mit Kindern anders? Zum einen leben sie noch mitten in der Magie des Lebens, sie lassen sich verzaubern, sie begegnen den Geheimnissen, neugierig und vertrauensvoll. Sie lassen sich beschenken, ihre Augen strahlen, ihr Herz lacht. Ja, mit Kindern hat das Leben eine andere Qualität – und ich danke so sehr dafür, dass ich mit meinen herrlichen Kindern leben darf.

Ich versinke in den Augen meiner und aller anderen Kinder: dort entdecke ich noch dieses Licht, den

göttlichen Funken des Urvertrauens, der Liebe zu allem und jedem, die Gegenwart im Moment. Kinder SIND.

Doch sind wir als Erwachsene für immer aus dem Kinderparadies verdammt, erwachsen halt, vernünftig, desillusioniert? Mir fielen gleich noch Jesu Worte ein: Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...

Kein Kindskopf, doch voller Vertrauen, ganz im Moment, neugierig auf das Leben, die Geheimnisse, die Überraschungen, das Besondere – und mit deren Augen – liebevoll und offen.

Bereit- Fragen zu stellen um Antworten zu finden. Neugierig auf all das Unentdeckte in mir.

Fasziniert vom Kunstwerk Leben.

Dankbar für den Reichtum in und um mich.

Wenn wir Großen uns an unsere Kindheit erinnern, dann ist das gleichsam ein erinnern nach dem heilen Anfang, dem Paradies. Die Erinnerung an die heile Welt, an geheimnisdurchtränkte Kindertage, ein friedliches Miteinander in der Familie eröffnet Sehnsuchtsräume.

Lasst uns suchen und finden, was wir da eigentlich feiern, was es uns zu sagen hat.

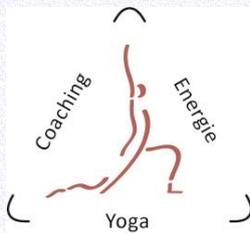
Was geschah und geschieht in diesen Tagen – womit darf ich mich beschenken lassen – wenn ich mich denn darauf einlasse?

Weihnachten – das Alte wird abgeschnitten und etwas Neues geboren.

Die Dunkelheiten, der Schmerz, meine Vergangenheit, meine Verletzungen dürfen sterben – darf ich loslassen – sie abgeben – denn Gott selbst fängt neu an mit mir.

Die Geschichte kündigt von dem göttlichen Geheimnis des ewigen Lichtes. Dafür muss ich wohl durch einige Türen und Tore gehen – eines meiner Lieblingsadventslieder „Macht hoch die Tür“. Öffnen. Weit machen.

Advent = **Ankunft**. Doch was geschieht? Wir rennen und hetzen, haben sooo viel zu erledigen und planen, der Weihnachtsstress! Wir sind beileibe nicht ganz bei uns in dieser Zeit. Wir sind irgendwo mit unseren Gedanken und Gefühlen. Wenn ich die Natur als



Spiegel nehme, als Impulsgeber für mein Leben – dann ist jetzt eine Zeit der Stille, des Brach-Liegens, eine Zeit in der alles wie tot erscheint. Stürme fegen übers Land, reinigen, räumen auf.

Die Adventszeit auch als **Zeit des Wartens**.

Ausschau halten, ob jemand kommt, was da auf uns zukommt. Warten kann auch bedeuten: auf etwas Acht geben, **etwas pflegen**. Die Achtsamkeit auf den Augenblick lenken. Doch wer kann heut schon noch warten – wir drängeln an der Kasse, überholen auf der Strasse, sind ungeduldig und gereizt wenn es mal wieder nicht schnell genug geht, beginnen zu essen ohne Ruhepunkt – jedes Bedürfnis muss und wird sofort befriedigt. Die Spannung des Wartens aushalten – zeigt uns – das Eigentliche wird uns geschenkt.

Advent ist die **Zeit der Sehnsucht**. Nach Heimat, Geborgenheit, nach dem verlorenen Paradies. Und sie ist eine Ahnung davon, dass wir uns dem Leben nur dann stellen können, wenn wir in uns selbst daheim sind und wenn wir Gott als das Geheimnis wahrnehmen, das in uns wohnt. In der Sehnsucht steckt die Kraft für Utopien, für gelebte Träume, für Visionen. Sehnsucht öffnet unsere enge Welt. Was ist deine tiefste Sehnsucht? Trau ihr, traue deinem Sehnen nach Geborgenheit und Heimat, nach wahren Leben und authentischer Liebe. Sehnsucht bewegt – lässt Musik entstehen und Türme wachsen, Sehnsucht weitet dein Leben und führt dich an die Quelle deines Lebens, die in dir sprudelt und sich von der Enge der Steine um dich herum nicht einengen lässt.

In einer Predigt im Advent letzten Jahres ging es um unsere adventl. Landkarte. Von Schluchten und Bergen, Tälern und Hügeln. Wir leben auf der Schnellstraße, doch die Straße durch die Wüste – durch die Öde, dort wo niemand wohnt, alles leer ist und wild, hässlich und unbebaut – dort sind tiefe Schlaglöcher. Wer hier rast bleibt schnell liegen – Achsbruch!

Zeiten zum langsam Fahren – seine inneren Schluchten kennen lernen, sie durchwandern und auch wieder heraus kommen – in die Höhen, ins Licht, auf den Gipfel.

Dies Weihnachtslicht – dies göttliche Leuchten – ich finde es so schön dargestellt in den Bilderbüchern meiner Kindern. Und ich finde es in ihren Augen – im Lachen – im Weinen – im Umarmen – im Reden – im still werden – im Blick in den Spiegel – der göttliche Funke blitzt auf und möchte hell erleuchten. Dazu müssen wir Räume schaffen, aufräumen, ausmisten. Es gilt Fenster zu putzen, damit ich hinein und hinaus schauen kann. Dazu brauche ich wieder meine Sehnsucht nach diesem Gefühl der Geborgenheit, des Heils. Dazu brauche ich den Mut mich meinen Wüsten zu stellen. Dazu brauche ich die Geduld – denn jahrelanges zustellen braucht auch gewisse Zeit zum Wegräumen. Dazu brauche ich Vertrauen – dass da etwas ist, das es lohnt dafür Raum zu schaffen.

Mein Geheimtipp

für Kids und alle, die im Herzen IMMER jung, immer Kind bleiben:

„Das Licht in der Laterne“

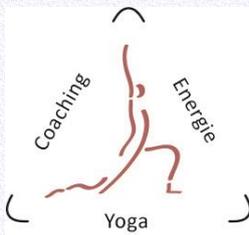
von Georg Dreißig im Urachhaus Verlag.

Ein wunderwunderschönes, nein, **das schönste** Adventsbuch. Maria und Josef begleiten auf ihrem Weg. Mitten hinein ins Steinreich, ins Pflanzenreich, zu all den Tieren und dann den Menschen. Und mit erleben, wie sich Leben verändert, wandelt.

Und für uns Größere gibt es z. Bsp. den **„Anderen Advent“**. Jeden Tag eine Geschichte, ein Text. Ich bin überzeugt du findest auch für dich etwas Passendes und Schönes.

Auch kostbar: **„Advent- und Weihnachtsrituale“** von Jeanne Ruland -liest sich gut!

Ach und noch was: **CD von Clemens Bittlinger „Lieder der Weihnacht“**. Hier kommt Maria zu Wort in ihrer vertrauenden Zusage „dem göttlichen Kind in sich Raum zu geben“. Hirten und Schafe, König Herodes, Josef... all die Figuren der Weihnachtsgeschichte singen ihre Eindrücke, ihr Empfinden. Total hörenswert!



Hildegard Burkert

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga **E**NERGIE **C**oaching
individuell ganzheitlich alltagstauglich



by Hildegard

-3/3-

Umbrüche – Endzeit – Veränderung – Advent – um
Sehnsüchte zu spüren – Sehnsuchtsräume weiten –
Platz schaffen – für Neues – für Leben – für Licht –
für Liebe.

Zeiten der Ruhe und Stille wünsch ich dir. Ich freue
mich auf Rückmeldungen über eure persönlichen
Rituale in dieser Zeit.