

ERZBISTUM
BAMBERG



Von Woche zu Woche

*Adventsübungen -
achtsam durch die Adventszeit*



Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Adventswoche 1 <i>wach</i>	5
Adventswoche 2 <i>getröstet</i>	11
Adventswoche 3 <i>freudig</i>	16
Adventswoche 4 <i>verändert</i>	21
Weihnachten <i>angenommen</i>	27

IMPRESSUM

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg | Hauptabteilung Seelsorge

Sakramentenpastoral

Jakobsplatz 9 | 96049 Bamberg | Tel. 0951 / 502- 2111 | Fax 0951 / 502- 2109

E-Mail: sakramentenpastoral@erzbistum-bamberg.de

Home: www.sakramentenpastoral.erzbistum-bamberg.de

© Texte und Bilder: Thomas Höhn

Gestaltung: Anita Schmitt | Bamberg, September 2023



Einleitung

Ihnen ein ganz herzliches Grüßgott!

Schön, dass Sie diesen Adventbegleiter 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 vorgeschlagenen Adventsübungen 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.

Einfach mal probieren! Es liest sich komplizierter, als es ist.

Zu den Bildern

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

- ✳ Betrachten Sie das Bild eingehend.
- ✳ Beschreiben Sie in Ihrem Inneren, was Sie sehen.
- ✳ Fragen Sie sich dann, welche Gefühle, Erinnerungen oder Impulse das Bild in Ihnen 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

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

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. Haben wir nicht alle gelernt, in Büchern nicht herum zu malen? Also los ...
- ✳ 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 tragen Sie nun auf die dafür freigehaltene Seite ein. 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.

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 diese 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 light gray border, containing six horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a guide for handwriting practice.

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.