

Sabine Bäuerle, Dorothea Hillingshäuser

## **Adventsmeditation**

Materialien und Anregungen

*In der Kirche liegt auf dem Boden eine begehbare Spirale aus Tannenzweigen.*

*Auf dem Altar brennen die Kerzen des Adventskranzes, in der Mitte der Spirale brennt ein Licht. Am Eingang der Spirale stehen kleine (Marmeladen-)Glasschälchen mit Teelichtern bereit. Das Licht in der Mitte sollte dazu geeignet sein, dass Teelichter daran entzündet werden können.*

*Schön ist, wenn in dem „Adventsgärtlein“ schon zu Beginn einige Lichter „blühen“ und darauf verweisen, dass auch vor uns bereits Menschen ihre Wege gegangen sind. Die Meditation dauert etwa eine halbe Stunde. Hinterher bleiben einige Menschen gerne noch an den Lichtern sitzen, wenn ihnen die Möglichkeit dazu gegeben wird.*

*Die Liturgin / der Liturg benötigt eine Klangschale und ein Licht zum Lesen. Die Lieder werden auswendig gesungen und sollten von einer sicheren Sängerin/ einem sicheren Sänger angestimmt werden.*

### **Ablauf**

#### **Glockengeläut**

#### **Begrüßung**

Zur Ruhe kommen.

Im Dunkeln sitzen.

Uns Zeit nehmen.

Die Adventsspirale begehen

und Licht holen.

Singen und beten.

#### *Pause*

Herzlich willkommen zur Adventsmeditation.

Vor uns liegt eine Spirale aus Tannenzweigen.

Wir werden heute Abend im Kreis um die Spirale gehen und wer möchte, wird in die Mitte gehen und Licht aus der Mitte holen.

Doch bevor wir uns auf diesen Weg machen, erst einmal: Zur Ruhe kommen.

Hier in der Kirche sitzen und einfach Zeit haben.

Die Lieder sind einfach und wir singen sie so oft, dass alle – auch ohne Liedblatt – in den Gesang hineinfließen können. Wer mitsingen will, singt mit, wer zuhören möchte, hört zu.

### **Votum**

„Du sei bei uns“ (EG+ 38)

*Drei Mal bzw. mehrfach gesungen*

### **Hinführende Meditation zum Sitzen im Dunkeln**

Adventszeit ist eine Zeit der Erwartung.

Die Dunkelheit unterstützt beim Warten.

In der Mitte brennen Lichter, auf die Sie sich konzentrieren können.

Wir haben Zeit.

Sind einfach da und schweigen.

Alles darf so sein, wie es im Moment ist.

Wir werden 5 Minuten schweigend sitzen. Am Anfang und am Ende erklingt ein Ton.

*Material: Klangschale*

### **Im Dunkeln sitzen**

*Beginn und Ende der Stille werden mit dem Ton einer Klangschale markiert.*

### **Lied**

Du bleib bei uns (3x) (Textvariante zu dem Lied „Du sei bei uns“)

### **Hinführende Meditation zum Begehen der Spirale**

In der Spirale gehen wir einen Weg in die Mitte.

Hin zur Mitte meines Lebens, zum Wesentlichen, zu dem, was mir wichtig ist, was mir Kraft gibt und mich trägt.

In der Mitte ist ein Licht.

Jesus Christus sagt: Ich bin das Licht der Welt. Alle, die mir folgen, werden nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern das Licht des Lebens haben. (Joh 8,12)

Von diesem Licht gibt es genug für alle.

Dann gehen wir in der Spirale einen Weg aus der Mitte heraus. Wieder in die Verbindung zur Welt. Dabei haben wir dann die Kraft im Rücken, die uns stärkt.

Praktisch heißt das:

Wir stehen alle auf und gehen im Kreis um die Spirale herum. Aus dem Kreis können sich Einzelne lösen und sich auf den Weg in die Mitte machen. Sie nehmen sich dazu ein Teelicht in einem Glasschälchen mit. In der Mitte entzünden Sie Ihr Licht an der Kerze. Auf dem Rückweg stellen Sie Ihr Licht in die Spirale, an einen Ort, der Ihnen passend erscheint.

Es ist möglich, dass drei bis vier Menschen gleichzeitig in die Spirale gehen. Wir anderen gehen und singen jeweils außen - solange bis alle in der Mitte waren, die es gerne möchten.

*Liturg / Liturgin und Kirchenmusiker / Kirchenmusikerin stehen auf. Alle stellen sich im Kreis auf um die Spirale auf und beginnen zu singen. Wenn die Gruppe das Lied einmal in Ruhe gesungen hat, beginnen alle zu gehen und singen dabei weiter.*

### **Lied**

Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht.

*Begehen der Spirale*

*Waren alle in der Mitte, bleiben wir um das „blühende Adventsgärtlein“ herum stehen.*

### **Gebet**

Wir beten:

Du Gott bist die Kraft,  
die Leben schafft,  
die Leben erhält,  
die Leben verändert.

Darum bitten wir dich:

Erhelle mit dem Licht Deiner Gnade unsere Wege,  
lass einen hellen Schein in unseren Herzen leuchten.

Amen.

### **Segen**

Wir bitten Gott um Segen:

Gottes Licht und Gottes Trost erfülle uns.

Gottes Licht und Gottes Kraft ziehe ein in unsere Häuser.

Gottes Licht und Gottes Frieden komme in unsere Welt.

Amen.

(Lisa Neuhaus, aus: Im Kirchenjahr leben. Liturgien und Rituale. Materialheft 105 des Zentrums Verkündigung, S.29)

*Die erwähnten Lieder können Sie im Zentrum Verkündigung erbitten.*

### **Weitere liturgische Anregungen**

Inhaltlich passt die Strophe 5 von „O Heiland rei den Himmel auf“ (EG 7) gut in den Ablauf: „O, klare Sonn, du schöner Stern, dich wollten wir anschauen gern; o Sonn geh auf, ohn deinen Schein in Finsternis wir alle sein.“

### **Gebet**

Im Sitzen und Schweigen, im Gehen und Singen  
sind wir Licht und Schatten begegnet.

Wir spüren den Boden unter den Füssen, der uns trägt,  
wir sehen die Lichter, die wir entzündet haben.

Wir sind verbunden mit dem Licht in der Mitte.

Wir bitten Dich, Gott:

Lass dein Licht leuchten in uns  
und weit über uns hinaus,  
in alle Dunkelheit hinein.

Stärke Hoffnung und Zuversicht in unserer Welt.

Amen.

### **Segen**

*Liturg/Liturgin:*

Ich spreche den Segen und lade Sie ein, wenn Sie es möchten, nach der alten Tradition des Hndeauflegens Ihre Hände auf die jeweiligen Stellen Ihres Körpers zu legen.

Wir bitten um Gottes Segen.

Gott segne meine Augen. *(Liturg/Liturgin legt die Hände auf die Augen, die Gemeinde ebenso)*

Segne meine Augen, dass sie dein Licht sehen.

Gott segne meine Ohren. *(Liturg/Liturgin legt die Hände auf die Ohren)*

Segne meine Ohren, dass ich im Schweigen deine Stimme höre.

Gott segne meine Hände. *(Liturg/Liturgin legt eine Hand auf die andere)*

Segne meine Hände, dass sie in Liebe handeln und auch ruhen können.

Gott, segne mein Herz. *(Liturg/in legt eine Hand auf ihr Herz)*

Segne mein Herz, dass es schlägt im Rhythmus, den du mir schenkst.

So segne mich Gott, heute, morgen und allezeit.

Amen.

### **Variante für eine größere Gruppe:**

*Wenn so viele Menschen zu der Meditation kommen, dass nicht alle in die Spirale gehen können, kann der Weg in Gedanken und mit den Augen abgesprochen werden. Dazu müssen alle so sitzen, dass sie die Spirale und die Kerze in der Mitte sehen können.*

*Im Anschluss könnte dann die Gelegenheit gegeben werden, in die Spirale zu gehen.*

In der Mitte des Raums liegt eine Spirale.

Eine einfache, in die Mitte des Raums führende Form.

Ein Weg in die Mitte hinein und aus der Mitte heraus.

Die Spirale kann begangen werden.

Im Augenblick reicht es, wenn wir diesen Weg mit den Augen vollziehen. Wir beginnen außen, vom Altar her und lassen uns Zeit für den Weg. Unsere Augen wandern als seien wir Schritt für Schritt unterwegs auf die Mitte zu.

Der Weg ist vorgegeben und führt uns unweigerlich in die Mitte, kreisend und langsam. Wir konzentrieren uns und geben ab, was uns belastet. Wir lassen den Tag hinter uns. Wir sehen die grünen Zweige, die von immergrünen Bäumen stammen. Zeichen der immerwährenden Liebe Gottes. Wir kommen in der Mitte an, bei dem Licht das uns an Jesus Christus erinnert, der gesagt hat: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern das Licht des Lebens haben.“

In der Mitte angekommen, verweilen meine Augen bei der Kerze, nehmen das Licht wahr, das für mich scheint. Ich darf in Gottes Hände legen, was der Verwandlung bedarf. Ich nehme Licht auf.

*Pause*

Das Licht, das mich stärkt, nehme ich mit auf den Weg. Meine Augen gehen aus der Mitte den Weg nach außen, langsam und kreisend. Schritt für Schritt, in Verbindung mit der Kraft aus der Mitte. An wen denke ich? Wem wünsche ich Licht? Welche Gedanken begleiten mich?

*Zeit lassen*

*Pause*

Draußen angekommen, schaue ich noch einmal auf die Spirale.

Sie drückt als Symbol aus, was unser Leben braucht:

Zeiten, in denen wir nach innen gehen, in die Mitte gehen, zur Quelle unserer Kraft, und Zeiten, in denen wir nach außen gehen, in denen wir uns dem Alltag und seinen Anforderungen widmen.

Die Spirale drückt aus: Die Verbindung zu Gott geht nie verloren. Und: Von dem Licht in der Mitte gibt es genug für alle.

### **Copyright-Hinweise**

© Zentrum Verkündigung der EKHN