



Rituale in der  
Advents- und Weihnachtszeit  
für Erwachsene

Diözese  
ROTTENBURG-  
STUTTGART

Auch als Erwachsene sind wir dem Zauber von Advent und Weihnachten nicht entwachsen. Wir freuen uns genauso wie die Kinder an der Dekoration in den Straßen und in den Fenstern, an den Plätzchen und dem Adventskranz. Dennoch möchten wir den Advent auch erwachsenengemäß gestalten. Die folgenden Texte und Anregungen laden zum Nachsinnen und zum Tun ein. Sie können immer wieder im Laufe der Advents- und Weihnachtszeit bedacht und geübt werden.



Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart,  
Hauptabteilung IV – Pastorale Konzeption und Stabsstelle Mediale Kommunikation  
Rottenburg, 2020  
Redaktion: Dr. Christiane Bundschuh-Schramm  
<https://sinnsucher.plus>

## Warten

„Meine Seele wartet auf den Herrn mehr als die Wächter auf den Morgen“ (Psalm 130,6).

Advent ist die Zeit des Wartens. Doch worauf wartet ein erwachsener Mensch im Advent? Was bedeutet es, als Erwachsene/r auf das Christkind zu warten?

- ★ Advent ist eine Einübungszeit für das Warten. Wir üben Warten, damit wir es besser können, wenn wir im Leben wieder einmal auf etwas Wichtiges warten müssen.
- ★ Wir warten nicht auf ein Baby, wir warten auf das, was dieses Christkind zu bringen verheißt: *Frieden* - äußerlich und innerlich (zufrieden sein), *Ansehen* – Gott sieht dich an, *Ankunft* – bei sich ankommen, zu Hause sein.
- ★ Wir warten nicht auf ein Baby, aber wir warten auf das, was ein Baby uns zeigen kann: Alles fängt wieder neu an. Obwohl alles schon bekannt und alles schon gelebt ist, kann alles wieder neu anfangen. Ein geringfügiger Perspektivenwechsel, ein kleiner Schubser, eine neue Aufmerksamkeit kann Wunder wirken.
- ★ Worauf warte ich?



## Übung:

Nach der (erneuten) Lektüre zum Warten und dem Nachsinnen über die Frage „Worauf warte ich?“ bietet sich folgende Verkörperung des Wartens und Empfangens an:

aufrecht stehen und den Boden spüren

die Arme weit ausbreiten, die Hände sind nach vorne geöffnet, verweilen

die Arme zum Himmel ausstrecken, verweilen

die Hände über dem Kopf zusammenlegen (Handinnenfläche auf Handinnenfläche), verweilen

die zusammengelegten Hände zum Herzen führen, verweilen

die Handfassung lösen, die Übung beenden



## Begegnen

*„Maria ging in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabeth. Und als Elisabeth den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kleine in ihrem Bauch“.* (Lukasevangelium 1,40-41)

Advent und Weihnachten sind die Zeit des Begegnens. Es sind Begegnungen, die innerlich berühren (da hüpfte das Kleine in ihrem Bauch): Maria begegnet Elisabeth, die Engel begegnen den Hirten, die Hirten begegnen dem Kind.

## Übungen zur Auswahl:

- ★ einer zufälligen Begegnung die gesamte eigene Aufmerksamkeit schenken
- ★ zulassen, dass einen eine Begegnung berührt
- ★ Begegnungen nachwirken lassen, indem man sie rückblickend betrachtet und das Gelungene daran im eigenen Inneren wie in einem Korb sammelt
- ★ sich öffnen für die Begegnung mit einem neuen Tag: am Morgen aufrecht stehend, die Arme und Hände weit geöffnet haltend verweilen, innerlich oder laut formulieren: „Ich bin offen für den neuen Tag. Ich bin offen für die Begegnungen, die mir heute geschenkt werden“.
- ★ den Dingen, mit denen man z.B. einen Tag lang umgeht, „begegnen“: „Behandle alle Dinge so, als würdest du ein neugeborenes Baby baden.“ (Thich Nath Hanh, buddhistischer Mönch, Schriftsteller, \*1926).
- ★ Maria oder Elisabeth begegnen: mit diesen biblischen Frauen in einen Dialog treten über ihre Sorgen, Ängste und Hoffnungen



## Suchen

*„Halt an, wo läufst du hin – der Himmel ist in dir; suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“*  
(Angelus Silesius, schlesischer Dichter und Mystiker, 1624-1677).

Advent und Weihnachten sind die Zeit des Suchens. Maria und Josef suchen eine Unterkunft, die Hirten und die Weisen aus dem Morgenland suchen und finden das Kind. Suchen und finden, sehnsüchtig sein und enttäuscht werden, hoffen und ängstlich sein, nicht mehr ersehnen wollen, weil man ja doch nur enttäuscht werden wird. Suchen scheint eine gemischte Angelegenheit, auch damals: Wer gebiert schon gerne den Retter der Welt im Stall? Wer kommt schon gerne aus dem Morgenland angereist und trifft auf einen sprachlosen Säugling im Dreck? Advent und Weihnachten sind die Zeit, in der das Suchen enttäuscht und doch beantwortet wird, in der tiefe Sehnsüchte auftauchen dürfen, um hier und da ohne vollkommen gestillt zu werden.

### Übung:

*suchen – loslassen – finden*

*die Sehnsucht zulassen – das Ersehnte loslassen – sich finden lassen*

Dieser Dreischritt kann Advent und Weihnachten begleiten. Dieser Dreischritt kann zur Übung werden, wenn es darum geht, Wünsche, Erwartungen und Sehnsüchte zuzulassen und zu benennen, sie gleichzeitig loszulassen und sich zu öffnen für das, was einem/einer dennoch geschenkt wird.

Dieser Dreischritt kann innerlich bedacht und bewegt werden oder auch in einer Körperübung Ausdruck finden: aufrecht stehend die Arme zum Himmel strecken, dabei die Dehnung spüren, dann vom Kopf bis zu den Füßen den Körper mit den Händen abstreichen, aufrecht stehend die Arme weit geöffnet halten und verweilen

### Was Erwachsene im Advent und in der Weihnachtszeit noch tun können ...

- ★ Mit Liebe und Muße die Wohnung Schritt für Schritt dekorieren.
- ★ Einen Adventskalender täglich lesen und betrachten.
- ★ Einen Gottesdienst besuchen.
- ★ Sich an früher erinnern, als man selber Kind war, als die eigenen Kinder klein waren, ...
- ★ Die Dunkelheit genießen und sie als bergenden schützenden Raum erleben.
- ★ Familie treffen, sich auf die Begegnungen freuen und gelassen bleiben, wenn nicht alles glatt läuft. Eine besondere Zeit wird manchmal auch durch besondere Auseinandersetzungen, auch wenn sie schmerzhaft sind, wertvoll.



