

Wege hin zu Weihnachten: 4. Advent Stärkt eure Herzen!

Für unseren vierten Impuls auf dem Weg hin zu Weihnachten haben wir die Karte des Gottesdienstes zum 2. Sonntag im Advent gewählt: „Stärkt eure Herzen!“ Vielleicht sind Sie ihr im Gottesdienst begegnet.

Im Zusammenhang mit dieser Liturgie gibt es im Materialheft zum Gottesdienst eine Andacht und eine Annäherung an die Bibelstelle. Dieser Adventsimpuls hier entwickelt weitere Gedanken zum Bild. Sie können ihn in einem Zuge durchlesen oder ihn sich auf die Woche verteilen. Bitte beginnen Sie dann immer mit dem Gebet.

Bitte vier Kerzen am Adventskranz anzünden und die Postkarte (s. nächste Seite) bereitlegen.

Gebet:

Gott, du siehst mich, wie ich bin.
Ich danke dir für den Raum, den du mir gibst.
Ich will die Zeit des Advents bewusst begehen.
Lebendige, öffne meinen Geist und mache mein Herz weit,
du bist mein Heil und meine Hilfe.
Dein Licht wird kommen, darauf vertraue ich.
Seht die gute Zeit ist nah, Gott kommt auf die Erde, kommt und ist für alle da, kommt dass Friede werde. Amen
Wenn Sie mögen, hören Sie diese Musik:

In der Stille angekommen

<https://youtu.be/-Zo5X7yTm4E>



Impuls:

Seit es Menschen gibt, schaukeln wir. Schon in der minoischen Kultur, anderthalbtausend Jahre vor Christi Geburt, wurden Vasen mit diesem Motiv geschmückt. An vielen Orten in der Welt gehören Schaukeln zu Festen und religiösen Feiern. In Europa hat sich das Schaukeln vor allem in der Zeit des Rokoko als Teil der höfischen Gartenkultur hervorgetan. Es war zunächst eine reine Frauensache, später wurde es zum Kinderspaß.

Bildmeditation: Auf der Schaukel

Den Schwung und die Freude der alten Frau auf der Schaukel haben Sie mit dem Titelbild vor Augen. Nun möchte ich Sie einladen, diesem Bild nachzugehen.

Entsinnen Sie sich ans Schaukeln - in Ihrer Kindheit und Jugend oder bei einer anderen Gelegenheit.

Es gibt Kinderschaukeln, es gibt das Schaukelpferd, aber es gibt auch Gartenschaukeln, auf denen Erwachsene gerne hin und her schaukeln. Es gibt den Schaukelstuhl, ein Sitzelement für Jung und Alt.

Oft hängt die Schaukel im Garten. In der Natur lässt sich beim weiten Schwung die Luft, der Wind spüren.

Immer stellt sich beim Bild der Schaukel die Bewegung, das Hin- und Herschwingen mit ein. Erinnern Sie sich, wie Sie den Schwung spüren, den Wind, die eigene Kraft, den Einsatz des ganzen Körpers beim Vor und Zurück. Wie habe ich den Anfang gemacht, mich abgestoßen und in Schwung versetzt? Wurde ich von hinten angeschubst?

Die Freude ist da, ich lasse mich auf die Bewegung ein und schwingen mit. Ich setze meine Kraft ein, ich halte das Schaukeln in Schwung. Ich spüre den Wechsel und den Aufbau der Bewegung, die Kraft, die darin liegt.

Ich atme tief ein und zufrieden aus. Ich halte mich fest und lasse mich aufs Schaukeln ein.

Mein Vergnügen an der Schwingung wird durch jedes Vor und Zurück verstärkt. Ich fühle mich. Ich genieße den Wechselrhythmus in vollen Zügen. Ich bin ganz bei mir.

Vom Schaukeln geht unwiderruflich ein Zauber aus: Sommererlebnisse, Kindheitserinnerung, das Schaukelpferd, der Schaukelstuhl – im Hin und Her der Bewegung sind leibliche Erfahrungen fest verankert. Gefühle tauchen auf, werden fassbar.

Auch in der Adventszeit begegnen uns oft Kindheitserinnerungen, Sehnsüchte und warme Gefühle.

Fühle den Schwung!



Stärkt eure Herzen

Der Impuls greift die Postkarte zum Gottesdienst am zweiten Sonntag im Advent auf.

Foto: Pixabay / Löwenherz Design

Wenden Sie sich dem Lichtschein der vier Kerzen zu und lassen Sie beim Betrachten eigene Adventserinnerungen aufkommen.

Schaukeln ist eine elementare Bewegung. Es ist eine aufwärtsstrebende Bewegung und eine abwärtsgehende. Das Hinauf wird dabei immer schwächer, bis es stillsteht. Am Kippunkt setzt die Fallbewegung ein. Bis zum tiefsten Punkt erreicht diese ihre größte Geschwindigkeit. Damit wird wieder die Kraft zum Steigen erschaffen. Wo die eine Kraft endet, wird die andere geboren, bis durch die Reibung der ganze Vorgang zum Stillstand kommt. Auf der Schaukel überwinden wir dieses Erlahmen durch die eigene Kraft.

In unseren Bewegungsmustern haben wir unzählige solcher Bewegungsabläufe, das Gehen, der Armschwung ... Auch der Embryo im Mutterleib wird ständig bewegt. Nicht von ungefähr also ist das Schaukeln so besonders.

Hirnforscher haben die positive Wirkung auf die

kindliche Sprachentwicklung und beim Lernen erkannt. Im Alter zeigen sich beruhigende und stärkende Einflüsse. Schaukeln ist als Bewegungsmuster im Gehirn fest verankert.

Eltern wissen seit Urzeiten um die beruhigende Wirkung des Wiegens. Auf den Arm genommen, wirkt eine sanfte Schaukelbewegung beruhigend. Dieser höchst erfreuliche Effekt mag zur Entwicklung der ersten Kinderwiegen im 13. Jahrhundert geführt haben. Ein alter Weihnachtsbrauch ist das „Kindlein wiegen“. Das Christuskind lag in einer Wiege, die Kinder der Gemeinde schaukelten es und sangen Wiegen- und Weihnachtslieder.

Fällt Ihnen da nicht ein Weihnachtslied ein?

Joseph, lieber Joseph mein, hilf mir wiegen mein Kindelein!

Ich lade Sie zu einer musikalischen Kostprobe ein. Genießen Sie die Musik, die Schwingungen und den Rhythmus. Gehen Sie, wenn Sie mö-

Fühle den Schwung!

gen, körperlich mit, lassen Sie ein oder beide Hände dazu tanzen. Wählen Sie zwischen einer klassischen und einer poppigen Version des Liedes.

Joseph, lieber Joseph mein
(Praetorius), New York Polyphony
and Anonymous

<https://youtu.be/3e91xNnxMYc>



Landesjugendchor Vorarlberg

<https://youtu.be/N85g7Lu31xo>



Stärke dein Herz

Vielleicht möchten Sie in dieser Adventszeit einmal sehr bewusst ausprobieren, den Schwung verebben zu lassen. Auf Weihnachten hin langsamer, nachdenklicher und bewusster zu leben? Das Hin und Her, der Tatendrang im Alltag kann weniger werden. Die Anforderungen, was man müsste, kann hinterfragt werden. Kein eilig, eilig und noch dies und das.

Vielleicht möchten Sie sich dem Konsum entziehen, Geschenke basteln oder Geschenke anderer Art machen. Zeit miteinander verbringen, zusammen etwas unternehmen, gemeinsame Gespräche stehen oft auf der Wunschliste. Vielleicht mal Platz für andere Gefühle schaffen.

Stellen Sie sich vor, wie schön es sein kann und wie Sie sich fühlen, so auf Weihnachten zuzugehen. Wie Sie sich der Zeit überlassen, das Auspendeln bewusst genießen und beim Stillstand ankommen. Wie der Moment der Stille und Freude im Fest der Geburt Christi sich Ihnen eröffnet. Sie spüren und genießen Ihre Gefühle. Sie ruhen in sich.

Nehmen Sie die Postkarte als Inspiration und erforschen Sie, was Ihr Herz stärkt, um diesem Ziel nahe zu kommen.

Lied:

Singet fröhlich im Advent
EG 536

<https://youtu.be/8nnU-NeAj-k>



Segen

Gott, Lebendige segne und behüte mich.
Stärke mich, dass ich zur Ruhe komme,
schenke mir Kraft für neue Wege
und bleibe mit mir. Amen

Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit

Impuls für die Woche: Nehmen Sie wahr, wo in Ihrem Alltag schwingende Bewegungen dazu gehören? Vielleicht das Schwingen der Arme beim Gehen. Seien Sie aufmerksam genau dafür. Pendeln Sie aus und genießen Sie den Moment des Stillstandes. Atmen Sie tief ein, heben Sie die Augen und gehen nun wieder los. Freuen Sie sich an den so entstandenen Pausen und dem Aufbruch. Gönnen Sie sich diese Momente der Herzens-Stärkung auf dem Weg hin zu Weihnachten.