

Sehnsucht - mit Jesaja 52,7**1**

Wie willkommen sind auf den Bergen
die Schritte des Freudenboten,
der Frieden ankündigt, der eine frohe Botschaft
bringt und Rettung verheißt.

Der geistliche Begleiter:

Willkommen im Advent!
Willkommen die Schritte des Freudenboten.
Moment einmal: die Schritte?
Geht es denn nicht um die Botschaft selbst?
Und mehr noch, um ihre Bestätigung?
Und wieso auf den Bergen -
und nicht vor unserer Haustür?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... segne jeden kleinen Schritt...

Sehnsucht - mit Lukas 7, 19c**2**

...oder sollen wir
auf einen anderen warten?

Der geistliche Begleiter:

Warten ist eine herausfordernde Sache:
Wann ist es soweit?
Wann sind wir endlich da?
Wann ist es endlich vorbei, dieses Corona?
Wir sehnen uns nach Normalität.

Wen können wir verantwortlich machen?
War alles nur ein Heilsversprecher?

Mein verlornes Zutraun, meine Ängstlichkeit,
meine ganze Ohnmacht, was mich beugt,
und lähmt, meine kurze Sicht, meine engen
Grenzen: bringe ich wem?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... wandle sie, Herr, erbarme dich...

Sehnsucht - mit Genesis 3,9**3**

Wo bist du?

Der geistliche Begleiter:

Ist das nicht eigentlich
unsere Frage? Zumal an Gott?
Aber:
Wer sagt das eigentlich zu wem?
Wer ist hier auf der Suche,
und wer ist es, der sich hier verbirgt
- und aus welchem Grund?

Wer hört hier wessen Schritte?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... so will ich mich von euch finden lassen...

Sehnsucht - mit Psalm 121**4**

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen,
woher kommt mir Hilfe?

Der geistliche Begleiter:

Schon wieder die Berge -
sind es dieselben, auf denen schon
die Schritte der Freudenboten zu hören sind,
oder meine Schritte als Freudenbote?

Oder sind es all die mächtigen Dinge,
die mich wie Berge umgeben und bedrängen?
Vielleicht stimmt ja beides.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

ich schaue auf zu den Bergen,
Gott aber schaut auf mich und blickt mich an.

Sehnsucht - mit Psalm 85,7 und 8**5**

Willst du uns nicht wieder neu beleben,
damit dein Volk sich über dich freut?
Herr, lass uns wieder deine Güte sehen!

Der geistliche Begleiter:

Ein seltsamer Grund: damit wir uns freuen.
Reicht es nicht, dass wir zerschlagen sind,
dass uns Corona das Leben aussaugt?
Und nun soll Grund und Ziel der Hilfe sein,
das wir uns freuen - über Gott?

Wo Trauer ist und Bedrückung
soll Freude entstehen und wachsen.
Wir sollen Güte erkennen können,
wenn wir sie erfahren.
Die Freude an Gott hat ein Ziel -
denn sie verwandelt sich nicht und niemals
in Verantwortungslosigkeit.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... damit ich mich über Dich freuen kann!

Sehnsucht - mit Lukas 2,25**6**

Dieser Mann war gerecht und fromm
und wartete auf den Trost Israels
und der Heilige Geist ruhte auf ihm.

Der geistliche Begleiter:

Am Anfang,
als die Erde noch wüst war und leer,
ruhte der Geist Gottes über der Urflut.

Und nun auf einem Menschen?
Einem Menschen, der,
den Menschen und der Schöpfung verbunden,
auf Trost wartet,
nicht nur für sich, sondern für alle.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Gottes Kraft schafft Leben...

Trost - mit Micha 5,1**7**

Seht, es kommen Tage - Spruch des Herrn -
da...

Der geistliche Begleiter:

Nun, Tage kommen und gehen,
es wird Abend und Morgen,
ein neuer Tag...

Dann aber sind da Tage,
die entstehen aus Gottes Zusage
und verwandeln die Welt.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

.. diesen Tag leg ich zurück in deine Hände...

Trost - mit Lukas 24,29**8**

Herr, bleibe bei uns,
denn...

Der geistliche Begleiter:

Jesus begegnet mir auf dem Weg
und mir brennt das Herz
mir klingeln die Ohren,
ich verstehe neu
und bin geborgen.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... weißt Du als einziger nicht, was geschehen ist?

4**Die Übung:**

Ich suche,
Anhaltspunkte der Treue Gottes.
Und sage immer wieder laut: Ja,
meine Hilfe kommt von dem Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.

Das Atemgebet:

der mich behütet ...
... schläft nicht.

3**Die Übung:**

Warum sie nicht persönlich nehmen,
diese Frage,
und antworten auf den Ruf,
und sagen, warum ich mich fürchte?

Es sind doch
die Schritte des Freudenboten
im Garten - der mich sucht,
weil er das Verlorene finden will.

Das Atemgebet:

Herr ich komme...
...zu dir

2**Die Übung:**

Worauf warte ich eigentlich?
Vielleicht weniger auf einen anderen,
als darauf, dass etwas anders wird.

Vielleicht aber,
wartet jemand auch auf mich?

Heute bin ich einen Schritt weiter
auf dem Weg als Freudenbotin:
Ich sehe den Zweifel und nehme ihn an.

Ebenso aber sage ich laut,
mir und anderen,
was ich gesehen habe von der Güte Gottes.

Das Atemgebet:

in keinem anderen ...
... ist das Heil.

1**Die Übung:**

Was, wenn ich dieser Bote wäre?
Ich bin vielleicht gar nicht der oder die,
die für alles eine Lösung parat haben.
Selbst der Friede liegt nicht
in meiner Hand
- aber doch in meinen Schritten,
an unwegsamem Orten,
auf steinigem Wegen,
hin zu denen, die sich danach sehnen.
Heute lausche ich auf
die Schritte von Freudenbotinnen und -boten.
Aber was, wenn ich selbst dieser Bote wäre?

Ist vielleicht gar nicht so schwer, heute,
wo ich gehe und stehe,
selbst ein Freudenbote - eine Freudenbotin
zu sein.

Das Atemgebet:

Deine Hoffnung...
... und deine Freude.

8**Die Übung:**

Bleibe bei uns, Jesus, denn...

Habe ich einen guten Grund,
eine tiefe Sehnsucht,
eine Sorge oder einfach einen Wunsch,
nach wohlthuender Nähe?
Habe ich Fragen oder
freue ich mich einfach an der
Gemeinschaft mit ihm?

Womit nötige ich Jesus heute,
zu bleiben?

Das Atemgebet:

das Brot des Lebens
... für mich

7**Die Übung:**

Es kommen Tage, da...

ich fülle diese Lücke:
Was soll da geschehen?
Was soll diese Tage kennzeichnen?
Was soll diese Tage prägen?

Tage, angekündigt von Gott...

Ich lese Jeremia 33,14-16.

Das Atemgebet:

siehe ich bin bei euch ...
... alle Tage.

6**Die Übung:**

wie schaffe ich Raum und Ruhe,
für den Geist Gottes,
seinen Trost und sein Wirken?

Heute mache ich mir bewusst:
Gottes Geist ist bei mir,
wirkt in mir:
So bin ich mit Gott verbunden.

Das Atemgebet:

... die Kraft...
... des Heiligen Geistes!

5**Die Übung:**

Aufmerksam gehe ich durch den Tag
und schaue,
worüber ich mich freuen *würde* -
also nicht schon,
worüber ich mich bereits freuen kann.

Diese Situationen bringe ich vor Gott.

Wie und wo soll diese Freude in Gott
Wurzeln schlagen und wachsen?

Das Atemgebet:

freut euch in dem Herrn...
... allewege