

Impuls für die 1. Adventswoche

HOFFNUNG



Bild: Verena Meurer



HOFFNUNG

Material

Texte, Bibel, Papier, Stifte, Meditationsmusik, CD-Player/ Laptop, evtl. Kerzen

Vorbereitung

gemütliche Atmosphäre schaffen, evtl. Kerzen bzw. Kerzen am Adventskranz anzünden, ruhige Musik auflegen...

Ablauf

Text

Hoffnung

Nicht aufgeben trotz großer Dunkelheit, sondern ein kleines Licht anzünden. Nicht mit dem Schlimmsten rechnen, sondern mit einem kleinen Wunder. Den Kopf nicht hängen lassen, sondern ihn an die Schulter guter Freunde lehnen. Die Hände nicht in den Schoß legen, sondern sie dem Glück entgegenhalten. Sich trotz allem nicht verschließen, sondern die Tür zum Herzen öffnen.

Autor: Jochen Mariss, <https://shop.gwbi.de/artikel/-/a/detail/7912>

Aktion

Was gibt mir Hoffnung?

Alle sind nun eingeladen, sich darüber Gedanken zu machen, was ihnen Hoffnung gibt. Als Methode dafür eignet sich das Akrostichon. Keine Angst, es klingt „hochtrabender“ als es ist ☺.

Dazu wird das Wort „Hoffnung“ senkrecht auf ein Blatt Papier geschrieben. Wie bei einem Kreuzworträtsel darf nun jeder seine Assoziationen zum Thema „Hoffnung“ an die Buchstaben schreiben, einzelne Worte, Sätze... - alles, was einem wichtig ist. Hier ein Beispiel:

Hoffnung? Warum hoffe ich?

Ohne

Familie,

Freunde,

Natur,

Urlaub...

Nicht!

Große Geschenke Gottes für mich!

Bibelstelle

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe.

Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg; darum werde ich nicht wanken.

Wie lange rennt ihr an gegen einen Einzigen, stürmt alle heran wie gegen eine fallende Wand, wie gegen eine Mauer, die einstürzt?

Ja, sie planen, ihn von seiner Höhe zu stürzen; Lügen ist ihre Lust. Sie segnen mit ihrem Mund, doch in ihrem Herzen fluchen sie.



Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe; denn von ihm kommt meine Hoffnung.
Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg; darum werde ich nicht wanken.
Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre; Gott ist mein schützender Fels, meine Zuflucht.²
Vertrau ihm, Volk (Gottes), zu jeder Zeit! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Denn Gott ist unsere
Zuflucht.

Psalm 62,1-9

Irischer Weihnachtssegen

Mein Wunsch für dich

Nicht, daß von jedem Leid verschont du mögest bleiben,
noch daß dein künftiger Weg stets Rosen für dich trag
und keine bitt' re Träne über deine Wange komme
und niemals du den Schmerz erfahren sollst.

Dies alles, nein, das wünsche ich dir nicht.

Denn kann das Herz in Tränen nicht geläutert,
kann's nicht im Leid geadelt werden -

wenn nämlich Schmerz und Not dich aufnimmt in die Gemeinschaft mit Maria und dem Kind,
so daß ihr Lächeln Zuversicht und Trost gewährt?

Mein Wunsch für dich ist vielmehr dieser:

Mögest du dankbar und allezeit bewahren nur in deinem Herzen die kostbaren Erinnerungen der
guten Dinge in deinem Leben.

Daß mutig stehest du in deiner Prüfung,
wenn hart das Kreuz auf deinen Schultern liegt,
und wenn der Gipfel, den es zu ersteigen gilt,
schier unerreichbar scheint,

ja selbst das Licht der Hoffnung zu entschwinden droht,
daß jede Gottesgabe in dir wachse

und mit den Jahren sie dir helfe,
die Herzen jener froh zu machen, die du liebst,
daß immer einen wahren Freund du hast,
der Freundschaft wehrt, der dir Vertrauen gibt,

wenn's dir an Licht gebricht und Kraft,
daß du dank ihm den Stürmen standhältst

und so die Höhen doch erreichst,
und daß in Freud und Leid das Lächeln voller Huld
des menschengeword'nen Gottessohnes mit dir sei
und du allzeit so innig ihm verbunden,
wie er's für dich ersehnt.

Impuls für die 2. Adventswoche

FREUDE



Bild: pixabay



FREUDE

GEDANKEN

An Weihnachten erwarten wir die Geburt Christi, auf die wir uns als Christen besonders freuen. Damals hat der Engel den Hirten auf dem Feld die große Freude verkündet. Diese waren so gespannt, dass sie das Jesuskind gleich sehen wollten. Sie eilten zur Krippe...

Wie haben sie wohl ihre Freude gezeigt? Denn: Freude kann sich ganz unterschiedlich ausdrücken. Der Eine schreit seine Freude lauthals heraus, möchte die ganze Welt umarmen; die Andere freut sich lieber im Stillen und genießt die Freude für sich allein. Manche singen, andere tanzen...

Freude beflügelt uns in unserem Tun, schenkt uns neue Energie, die wir manchmal so nötig brauchen. Freude ist ansteckend, ich kann sie weitergeben an Freunde, Familienmitglieder, aber auch an Fremde, z.B. durch ein Wort, ein Lächeln.

IMPULSFRAGEN

- Was macht mich froh? An welche freudigen Erlebnisse und Ereignisse habe ich eine besondere Erinnerung?
- Teile ich meine Freude lauthals mit oder freue ich mich lieber im Stillen?
- Wann habe ich das letzte Mal jemandem eine Freude gemacht?
- Wann hat mir das letzte Mal jemand eine Freude gemacht?

ANREGUNG

Heute mache ich jemandem eine Freude: Durch ein Lächeln, ein nettes Wort, eine Geste oder ein kleines (selbstgemachtes) Geschenk?

Die Bibelstellen können mich dazu inspirieren.

- Ich freue mich über dein Wort wie einer, der große Beute macht. (Psalm 119,162)
- Dein Wort ward meine Speise, sooft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost; denn ich bin ja nach deinem Namen genannt, HERR, Gott Zebaoth. (Jeremia 15,16)
- Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. (Lukas 2,10-11)
- Einer aber unter ihnen, als er sah, dass er gesund geworden war, kehrte er um und pries Gott mit lauter Stimme und fiel nieder auf sein Angesicht zu Jesu Füßen und dankte ihm. Und das war ein Samariter. (Lukas 17,15-16)
- Und auch ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen. An dem Tag werdet ihr mich nichts fragen. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben. Bisher habt ihr um nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, so werdet ihr nehmen, dass eure Freude vollkommen sei. (Johannes 16,22.24)
- Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen. (Epheser 5,19)
- Mit Freuden sagt Dank dem Vater, der euch tüchtig gemacht hat zu dem Erbteil der Heiligen im Licht. (Kolosser 1,12)
- Freuet euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freuet euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. (Philipper 4,4-7)
- Juble, Tochter Zion! Jauchze, Israel! Freu dich und frohlocke von ganzem Herzen, Tochter Jerusalem! Denn der Herr hat das Urteil gegen dich aufgehoben. (Zefanja 3,14-18a)

Impuls für die 3. Adventswoche

STÄRKE



Bild: Verena Meurer

"Ich rechne mit Dir, denn Du machst mich stark"

Ein meditativer Impuls

Dieser Impuls kann beispielsweise als Morgen- oder Abendlob, für eine Früh- oder Spätschicht oder eine Roratemesse dienen. Auch einzelne Elemente können verwendet werden, z.B. der Meditations-
text nach der Kommunion in einem Gottesdienst in der Pfarrgemeinde.

Geeignet ist der Impuls für Jugendliche ab dem Firmalter und Erwachsene.

Material

- große Kerze und Zündhölzer/Feuerzeug
- Liedblätter bzw. Liedbücher (Troubadour für Gott, ...)
- Gitarre bzw. andere Instrumente
- Instrumentalmusik, CD-Player oder Laptop/Boxen
- evtl. Decken/Isomatten für die Meditation,
- Bibelstellen auf einzelnen kleinen Zetteln (mindestens in der Anzahl der Teilnehmenden)
- verschiedenes (buntes bzw. besonderes) Papier
- verschiedene Stifte bzw. Pinsel und Farben (gerne auch Tusche und Federn)

Ablauf

In Stille wird eine große Kerze angezündet - sollte der Impuls in der Kirche stattfinden, gerne die Osterkerze.

Einleitung

Kraftvoll, stark sein - wer möchte das nicht? Doch niemand ist immer stark.

Lied

"Herr, ich bin schwach, doch Du bist in mir mächtig" (Troubadour für Gott Nr. 762)

Meditationstext (dazu wird Instrumentalmusik eingespielt)

Mach' es Dir bequem und schließe die Augen.

Achte auf Deinen Atem - atme gleichmäßig ein und aus...

"Du hast mich gewollt und geschaffen mit Gaben und Grenzen" haben wir gerade im Lied gesungen.

Was sind meine Gaben, meine Fähigkeiten, meine Stärken? Was kann ich richtig gut?

Was sind meine Grenzen, meine Schwächen? Wo tue ich mir schwer?

"Ich bin wie gelähmt, ich wage nicht zu handeln, ich fürchte zu versagen."

Wann geht es mir so? Wann weiß ich nicht, was ich tun soll, fühle mich ohnmächtig?

"Ich bin nicht ich selbst, ich spiele meine Rolle und lebe ein Leben, das nicht das meine ist."

Habe ich das schon erlebt? Wann trage ich eine Maske, bin nicht so, wie ich wirklich bin? Bei wem kann ich "echt" sein?

Woraus gewinne ich Kraft? Welche Situationen, welche Menschen schenken mir Energie? Habe ich schon 'mal erlebt, wie Gott mich gestärkt hat? Wie zeigt er sich mir?

Guter Gott, lass' mich stark sein durch Deine Gnade,
Deine Kraft, sie breite sich in meiner Schwachheit aus!

Komm' nun langsam wieder hier in den Raum zurück, öffne die Augen und strecke Dich ein wenig!

Aktion

In der Bibel finden sich viele Stellen, in denen Gott den Menschen Kraft und Stärke schenkt. Einige sind hier auf den Zetteln abgedruckt. Wählt Euch einen aus, der Euch anspricht und der Euch immer daran erinnern kann, dass Gott Euch für Euer Leben bestärkt. Wer einen Text für sich gefunden hat, darf sich Papier und Stifte auswählen, um ihn ganz oder in Teilen, die für ihn wichtig sind, abzuschreiben, ihn schön zu gestalten oder dazu zu malen.

(Dazu kann wieder Instrumentalmusik laufen.)

Mögliche Bibelstellen (- weitere könnt Ihr finden, indem Ihr unter www.die-bibel.de/konkordanz z.B. das Stichwort "stark" eingibt):

Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Luther-Bibel 2Korinther 12,9

Ich rechne mit dir, denn du machst mich stark; du, Gott, gibst mir sicheren Schutz.
Gute Nachricht-Bibel Psalm 59,10

Gott gibt Kraft zum Durchhalten

Ihr Leute von Israel, ihr Nachkommen Jakobs, warum klagt ihr: »Der Herr kümmert sich nicht um uns; unser Gott lässt es zu, dass uns Unrecht geschieht«?

Habt ihr denn nicht gehört? Habt ihr nicht begriffen? Der Herr ist Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit, seine Macht reicht über die ganze Erde; er hat sie geschaffen! Er wird nicht müde, seine Kraft lässt nicht nach; seine Weisheit ist tief und unerschöpflich.

Er gibt den Müden Kraft und die Schwachen macht er stark.

Selbst junge Leute werden kraftlos, die Stärksten erlahmen.

Aber alle, die auf den Herrn vertrauen, bekommen immer wieder neue Kraft, es wachsen ihnen Flügel wie dem Adler. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und brechen nicht zusammen.

Gute Nachricht-Bibel Jesaja 40,27-30

Wie glücklich ist das Volk, das dich mit Jubelrufen begrüßt! Es lebt in deiner segensreichen Nähe. Es freut sich täglich, weil du sein Gott bist. Durch deine Treue machst du es groß.

Du gibst ihm deine wunderbare Kraft. Weil du uns liebst, sind wir stark.

Gute Nachricht-Bibel Psalm 89,16-18



Ich kann Not leiden,
ich kann im Wohlstand leben;
mit jeder Lage bin ich vertraut.
Ich kenne Sattsein und Hungern,
ich kenne Mangel und Überfluss.
Allem bin ich gewachsen
durch den, der mich stark macht.
Gute Nachricht-Bibel Philipper 4,12-13

Ihr, die ihr auf den Herrn vertraut, seid stark, fasst Mut!
Gute Nachricht-Bibel Psalm 31,15

Kein anderer als der Herr ist Gott!
Nur er, unser Gott, ist ein schützender Fels!
Er gibt mir Kraft und Stärke
und öffnet mir einen geraden, gut gebahnten Weg.
Er macht meine Füße gazellenfink
und standfest auf allen steilen Gipfeln.
Er bringt meinen Händen das Fechten bei
und lehrt meine Arme, den Bogen zu spannen.
Herr, du bist mein Schutz und meine Hilfe;
dass du mir nahe bist, macht mich stark.
Du hast den Weg vor mir frei gemacht,
nun kann ich ohne Straucheln vorwärts gehen.
Gute Nachricht-Bibel 2Samuel 22,32-37

Abschluss

Zum Abschluss kann eine der Bibelstellen noch gemeinsam gelesen oder gebetet werden.

Weiterarbeit:

Lied "Stark" von "Ich&Ich" (CD "Vom selben Stern")

Impuls für die 4. Adventwoche

LICHT



Bild: pixabay



LICHT

1000 Lichterketten
in den Straßen
helleuchtende Weihnachtsbäume
in den Gärten und auf öffentliche Plätze
schillernde Leuchtreklame
in den Schaufenstern der Kaufhäuser...

... und trotzdem berührt mich

der zarte Schein einer kleinen Flamme,

der in der Heiligen Nacht

mein Herz mit Licht & Wärme

durchflutet.

Isolde Löb

Je näher wir auf die Weihnachts-Festtage zusteuern, je heller leuchten die Straßen und Wohnungen. Besondere Mühe geben sich alle Jahre wieder die Veranstalter der Christkindl-Märkte.

Haben Sie in diesem Jahr schon einen besucht?

Die großen Märkte in den Städten, kleine Kunsthandwerksmärkte auf den Dörfern, heimelig beleuchtet oder Lichterkette an Lichterkette.

Egal, welche Vorlieben Sie haben, welche Wünsche Sie sich dort erfüllen möchten. Vielleicht schafft es in der letzten Woche vor Weihnachten ein Besuch auf dem Christkindlmarkt, Ihre Stimmung in der gestressten Adventszeit aufzuhellen, die Augen zum Leuchten zu bringen, so dass sich eine innere Freude verbreitet.

Wenn es „von innen heraus“ leuchtet, dann ist Weihnachten nicht mehr weit!

Jesus sagt: „Ich bin das Licht der Welt“ ... ich will es hell machen in deinem Herzen.

Wann kann ich von „innen heraus“ leuchten, strahlen, froh sein?

Spüre ich innere Freude, inneres Licht?

Wie kann ich diese freudige, warme Stimmung verbreiten?

Bin ich bereit, mein Herz für das „Licht der Welt“ zu öffnen?

Wenn es „von innen heraus“ leuchtet, dann ist Weihnachten nicht mehr weit!