



## **Mit meiner Sehnsucht unterwegs Für stille Momente vor dem Weihnachtsfest**

(An Ihrem Ruheort haben Sie eine Kerze, den Text und ein Gesangbuch bereitgelegt, ebenso einen Stift und eine Sternschablone.)

Dies will eine Einladung sein, im Alltag einen Raum der Stille zu finden und ihn immer wieder zu finden, wann immer Sie möchten. Nutzen Sie die Zeiten des Tages, an dem das Licht des Morgens noch am Kommen ist oder die Abendzeit, in der es dämmt oder die Nacht hereingebrochen ist.

An Ihrem bewusst gewählten Ort zünden Sie sich eine Kerze an. Verweilen Sie mit Ihren Augen auf dem Schein der Kerze. Lassen Sie nach einem Moment die Augen in die Weite gehen und schauen Sie dem Leuchten der Kerze nach.

### **Öffnen Sie sich für ein Gebet:**

Ich sitze hier vor dir, Gott,  
ich bemühe mich aufrecht und entspannt zu sein.  
Mein Gewicht lasse ich sinken.  
Ich merke, worauf ich sitze und spüre den Boden unter meinen Füßen.  
Ich bleibe ganz bei mir, lasse alles los:  
Meine Gedanken, meine Pläne, meine Sorgen und Ängste.  
Ich lege Sie in deine Hände.  
Erwartungsvoll öffne ich mich für dich.  
Du durchströmst mich mit deinem Geist.  
Du bist Grund meines Seins.  
Öffne mich für deine Gegenwart.  
Du bist bei mir. Amen.

Bearbeitet nach Dag Hammarskjöld

**Lied:** Er ist die rechte Freudensonn, EG 2

**Licht in der Dunkelheit** – Schon immer warten die Menschen in der dunklen Jahreszeit auf die Wiedergeburt des Lichtes.

Der jahreszeitlichen frühen Dunkelheit, dem dämmernden Licht setzen wir Leuchten und Lampen und das Licht von Kerzen entgegen

Die jüdische Bevölkerung feiert Chanukka, ein Lichterfest zur Erinnerung an das Wunder, dass ein Ölkrug im Tempel weit über sein Fassungsvermögen hinaus 8 Tage lang Licht spendete. Am Adventskranz zünden wir jede Woche eine weitere Kerze an, im Adventsrad nach dem Hamburger Theologen Johann Hinrich Wichern tun wir es jeden Tag und bereiten uns auf das Fest Christi Geburt vor.

In den Wochen und Tagen vor dem Weihnachtsfest fühlen wir die freudige Erwartung.

Gott deine Güte reicht weit. Wir Menschen bergen uns im Schatten deiner Flügel, dort suchen wir Zuflucht. Wir freuen uns an der Schönheit und Weisheit deiner Worte. Du machst unser Leben reich. Denn bei dir ist die Quelle des Lebens. In deinem Licht schauen wir das Licht. Sei uns gnädig. (Aus Psalm 36, in eigene Worte gefasst.)

### **Dem eigenen Stern folgen.**

Jeden Tag bin ich auf dem Weg des Lebens. Ich begegne anderen Menschen. Es macht mich froh, wenn ich es zulassen kann, sie in ihrem ganzen Menschsein zu erkennen. Es macht mich froh, wenn



ich mich auf Beziehungen einlassen kann, wenn ich aus der Verbundenheit mit Menschen schöpfen kann. Dankbarkeit steigt in mir auf, denn ich bin nicht allein. Auch all die anderen folgen dem Stern.

Wie in der Weihnachtsgeschichte erzählt folgten die Hirten und die Könige dem Stern. Sie verließen ihren Alltag, folgten ihrem inneren Wissen und brachen auf zur Suche.  
Ich will mich vertiefen, will meinen Antrieb finden, dem Stern zu folgen.  
Was treibt mich an? – Stille -

**Lied:** Die Nacht ist vorgedrungen, EG 16

### **Das Licht finden**

Alle Lichter, die wir anzünden, zeugen von dem Licht, das da erschienen ist in der Dunkelheit, so drückte es Friedrich von Bodelschwingh aus.

Die Ahnung vom Licht, die Ausdruck findet in der Sehnsucht, gibt Kraft und Mut das Leben in all seinen Schattierungen zu bestehen.

Das Licht will uns aufzeigen, was Gott uns Menschen als Wahrheit mitgibt. Sein menschliches Leben in der oft so unmenschlichen Welt. Gott wird unter uns Menschen sein. Mitten im Leid und mitten in unserer Freude, nimmt Gott Gestalt an, mitten im Leben, mitten in mir und dir.

Spüre ich Gottes Anfang in mir? Spüre ich die Hoffnung? Ich will dem Raum geben und darüber nachdenken. – Stille -

**Lied:** Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht, EG 572

Gott, ich bitte dich:

sei du die Quelle menschlicher Weisheit.

Steh mir zur Seite mit deiner Liebe,

hilf mir in meinem Ringen um Erkenntnis.

Du bist mir Vater und Mutter zugleich,

bei dir bin ich geborgen.

Lass mich darauf vertrauen zu allen Zeiten meines Lebens.

Deiner Liebe und deinem Licht vertraue ich mich an. Amen.

### **Segen**

Gott, die Ewige, sei mit dir. Schenke dir Schutz und Segen.

Die Liebe Christi stärke dich in deinem Tun.

Die heilige Geistkraft führe dich in Momenten der Stille zu neuen Ufern.

Es segne Dich Gott in der Dreifaltigkeit. Amen.

### **Abschluss:**

Wenn Sie mögen schreiben Sie das eine oder mehrere Stichworte, die sich Ihnen während der Stille aufgetan haben, jeweils auf eine Sternschablone. Sammeln Sie im Laufe der Besinnungszeiten alle Sterne in einer Schale oder knüpfen Sie sie zu einem Band.

Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.