



Quelle: Download-Materialbörse auf [www.kirche-mit-kindern.de/download](http://www.kirche-mit-kindern.de/download)  
Alle Rechte bei den Autoren – danke, dass Sie Ihre Ideen mit anderen teilen!  
© Sabine Bäuerle, Dorothea Hillingshäuser, Evang. Kirche in Hessen-Nassau (EKHN)

## **Adventsmeditation**

*In der Kirche liegt auf dem Boden eine begehbare Spirale aus Tannenzweigen. Auf dem Altar brennen die Altarkerze und die Kerzen des Adventskranzes, in der Mitte der Spirale brennt ein Licht. Am Eingang der Spirale stehen kleine (Marmeladen-)Glasschälchen mit Teelichtern bereit. Möglich ist auch, dass in dem „Adventsgärtlein“ auch schon einige Lichter „blühen“ und darauf verweisen, dass auch vor uns bereits Menschen ihre Wege gegangen sind.*

## **Glockengeläut (18 Uhr)**

### **Begrüßung**

Herzlich willkommen zu unserer Adventsmeditation.

*LiturgIn und MusikerIn werden kurz mit Namen vorgestellt*

Zur Ruhe kommen.

Im Dunkeln sitzen.

Uns Zeit nehmen.

Warten und nichts tun.

Schweigen und hören.

Uns auf den Weg machen.

Die Adventsspirale begehen  
und Licht holen.

Singen und beten.

Herzlich willkommen zur Adventsmeditation.

Wir stellen einen Raum und eine Zeit dafür zur Verfügung.

Im Raum liegt eine Spirale aus Tannenzweigen.

Sie hilft uns im ersten Teil, zur Ruhe zu kommen und zu warten. Wir werden eine Zeit schweigen und hören, im Dunkeln sitzen und einfach Zeit haben. Wir werden warten und wahrnehmen, wie sich das Warten anfühlt. Wir werden meditieren und nichts tun – wie immer das geht. Die Spirale in der Mitte wird uns dabei unterstützen.

Auch im zweiten Teil steht die Spirale im Mittelpunkt. In der Mitte brennt eine Kerze. Wir werden singend in einem Kreis um die Spirale in Bewegung sein und wer will, wird sich in der Mitte begeben und Licht aus der Mitte holen.

Advent liegt in der dunklen Jahreszeit. Es ist eine Zeit im Jahr, die eine ganz besondere Qualität hat. Wir sind gerne zu Hause, halten inne, schauen nach innen und halten Einkehr im Rhythmus der Jahreszeit.

In der Adventszeit bereiten wir uns auf Weihnachten vor.

Wir haben kein Liedblatt, wir singen die Lieder so oft, dass alle einfach in den Gesang mit hereingenommen werden. Wer mitsingen will, singt mit, wer zuhören möchte, hört zu.

### **Votum**

„Du sei bei uns“

*Drei Mal bzw. mehrfach gesungen*

### **Hinführende Meditation zum Sitzen im Dunkeln**

Adventszeit ist eine Zeit des Wartens.

Die Dunkelheit unterstützt beim Warten.

In der Mitte brennt ein Licht (brennen Lichter), auf das (die) Sie sich konzentrieren können.

Wir haben Zeit.

Sind einfach da und schweigen.

Im Schweigen ereignen sich unterschiedliche Dinge.

Es kann sein, dass ich sofort zur Ruhe komme oder merke, wie unruhig ich bin.

Es kann sein, dass ich Angst habe zu husten oder andere zu stören.

Es kann sein, dass ich meine Erschöpfung spüre oder Wachheit und Klarheit in mir entdecke.

Alles darf so sein, wie es im Moment ist. Lassen Sie das geschehen, was jetzt geschehen will und vertrauen Sie darauf, dass es gut ist.

Wir werden 5 Minuten schweigend sitzen. Ich werde diese Zeit mit einem Ton beginnen und beenden, so dass Sie sich in der Zwischenzeit um nichts kümmern müssen.

Im Dunkeln sitzen und Zeit haben.

Warten und nichts tun müssen.

Loslassen.

Mich überlassen.

Schweigen und hören.

Hier und Jetzt.

### **Im Dunkeln sitzen**

*Beginn und Ende der Stille werden mit dem Ton einer Klangschale markiert.*

## **Lied**

O klare Sonn, EG 7,5

### **Hinführende Meditation zum Begehen der Spirale**

Die Spirale ist eine Form, die beides ermöglicht: einen Weg in die Mitte, und einen Weg aus der Mitte heraus.

Einen Weg in die Mitte. Hin zur Mitte meines Lebens, zum Wesentlichen, zu dem, was mir wichtig ist, was mir Kraft gibt und mich trägt.

Und einen Weg aus der Mitte heraus, in die Verbindung zur Welt. Dabei haben wir dann die Kraft im Rücken, sie stärkt uns.

In der Mitte ist ein Licht.

Von Jesus Christus heißt es, dass er das Licht der Welt ist. Von diesem Licht gibt es genug für alle. Und es gibt uns das, was wir im Moment brauchen. Für uns und für andere.

Wir holen Licht aus der Mitte und geben es weiter.

Praktisch heißt das:

Wir stehen alle auf und bewegen uns – gehend – im Kreis um die Spirale herum.

Dabei singen wir einen Kanon, der mit Gehen und Unterwegssein zu tun hat und in dem von Licht und Schatten die Rede ist. Aus dem Kreis können sich Einzelne lösen und sich auf den Weg in die Mitte machen. Sie nehmen sich am Eingang der Spirale eine Teelicht in einem Glasschälchen mit, gehen auf dem vorgegebenen Weg bis in die Mitte, verweilen dort vielleicht einen Augenblick und entzünden dann Ihr Licht an der Kerze in der Mitte. Dann wechseln Sie die Richtung und nehmen Ihr Licht zunächst mit auf dem Weg nach außen. An einem Ort, der ihnen passend erscheint, stellen sie dann Ihr Licht in die Spirale. Mit der Zeit werden immer mehr Lichter die Spirale erhellen (- das Adventsgärtlein wird zum Blühen gebracht). Es ist möglich, dass drei bis vier Menschen gleichzeitig auf dem Weg der Spirale sind. Achten Sie aufeinander, dann geht das. Wir anderen gehen und singen jeweils außen - solange bis alle in der Mitte waren, die es gerne möchten.

„Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht.“

*Überleitung zum Lied, während des Summens oder Singens stehen alle auf und stellen sich in den Kreis.*

## **Lied**

Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht.

## *Begehen der Spirale*

*Waren alle in der Mitte, bleiben wir um das „blühende Adventsgärtlein“ herum stehen.*

### **Gebet**

Im Sitzen und Schweigen, im Gehen und Singen  
sind wir dem Licht und dem Schatten begegnet.  
Wir spüren den Boden unter den Füßen, der uns trägt,  
wir sehen unsere Lichter, die wir in der Spirale verteilt haben.  
Wir sind verbunden mit dem Licht in der Mitte.  
Verbunden mit unseren Lichtern.

Wir beten:

Wir bitten Dich, Gott:

stärke unsere Verbindung zu Dir,  
zum Licht,  
zu anderen Menschen  
und zur Welt.

Erhelle mit dem Licht Deiner Gnade unsere Wege,  
und lass einen hellen Schein in unseren Herzen leuchten.  
Amen.

### **Segen**

#### *Variante I*

Wir bitten Gott um Segen:

Gott segne uns und behüte uns.  
Gott gib uns Trost und begleite uns.  
Gott schenke uns Glauben und stärke uns.

#### *Variante II*

Gottes Licht und Gottes Trost erfülle uns.  
Gottes Licht und Gottes Kraft komme in unsere Häuser und in unsere Gemeinde.  
Gottes Licht und Gottes Frieden komme in unsere Welt.

(Lisa Neuhaus, aus: Im Kirchenjahr leben. Liturgien und Rituale. Materialheft 105 des Zentrums Verkündigung, S.29)

#### *Variante III*

*Liturg/Liturgin:*

Ich spreche den Segen und lade Sie ein, wenn Sie es möchten, nach der alten Tradition des Händeauflegens Ihre Hände auf die jeweiligen Stellen Ihres Körpers zu legen.

Wir bitten um Gottes Segen.

Gott segne meine Augen. (*Liturg/Liturgin legt die Hände auf die Augen, die Gemeinde ebenso*)

Segne meine Augen, dass sie dein Licht sehen.

Gott segne meine Ohren.

Segne meine Ohren, dass ich im Schweigen deine Stimme höre.

Gott segne meine Hände. (*Liturg/Liturgin legt eine Hand auf die andere*)

Segne meine Hände, dass sie in Liebe handeln und auch ruhen können.

Gott, segne mein Herz.

Segne mein Herz, dass es schlägt im Rhythmus, den du mir schenkst.

So segne mich Gott, heute, morgen und allezeit.

Amen.

### **Abkündigungen**

Einladung zu den nächsten Abenden

Eventuell Einladung zum Bleiben in der Kirche und zum alleine die Spirale gehen.

*Möglichkeit:*

*Am Ausgang bekommen alle einen kleinen Stern geschenkt. Funkelnder Begleiter im Advent, fängt etwas von dem Licht aus der Mitte der Spirale ein.*

### **Variante für eine große Anzahl von Menschen:**

*Wenn zu viele Menschen in die Andacht oder den Gottesdienst kommen, dass die Zeit nicht für alle reicht, um in Ruhe die Spirale begehen zu können, kann der Weg in Gedanken und mit den Augen abgeschritten werden. Dazu müssen alle so sitzen, dass sie die Spirale und die Kerze in der Mitte sehen können.*

*Im Anschluss an den Gottesdienst sollte dann die Gelegenheit gegeben werden, in die Spirale zu gehen:*

In der Mitte des Raums liegt eine Spirale.

Eine einfache, in die Mitte des Raums führende Form.

Ein Weg in die Mitte hinein und aus der Mitte heraus.

Die Spirale ist zum Begehen gedacht und im Anschluss an den Gottesdienst, ist es möglich, den Weg selbst zu gehen.

Im Augenblick reicht es, wenn wir mit den Augen den Weg vollziehen. Wir beginnen außen, vom Altar her und lassen uns Zeit für den Weg, lassen die Augen wandern als seien wir Schritt für Schritt unterwegs auf die Mitte zu.

Der Weg ist vorgegeben und führt uns unweigerlich in die Mitte. Nicht auf dem schnellen, direkten Weg bewegen wir uns in die Mitte, kreisend und langsam, in Bögen, um die Mitte herum und auf sie bezogen. Dorthin dürfen wir uns konzentrieren, abgeben, was uns belastet, den Tag hinter uns lassen, Ankommen hier in der Kirche. Ankommen bei den grünen Zweigen, die von immergrünen Bäumen stammen. Zeichen der immerwährenden Liebe Gottes. Ankommen bei dem Licht in der Mitte, das uns an Jesus Christus erinnert, der gesagt hat: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern das Licht des Lebens haben.“

In der Mitte angekommen, verweilen unsere Augen bei der Kerze, nehmen das Licht wahr, das für uns scheint. Hier in der Mitte können wir sein, einfach Dasein. Hier können wir in Gottes Hände legen, was der Verwandlung bedarf. So dass es nicht mehr in Finsternis wandelt, sondern vom Licht des Lebens beschienen ist.

In der Mitte ist der Ort der Besinnung und der Ort der Verwandlung.

In der Mitte kann ich ausruhen, zu mir kommen, mich auf das Wesentliche in meinem Leben besinnen.

Meine Sinne wahrnehmen: das Licht sehen, den Duft der Zweige riechen, meinen Atem hören.

Die Mitte bietet Zeit zum Nachsinnen.

In der Mitte kann ich Gott begegnen.

Meine Kerze entzünden.

In der Mitte beginnt die Verwandlung.

## *Pause*

Indem ich mich der Mitte meines Lebens zuwende und daraus Kraft schöpfe, kann ich mich drehen und den Weg, der vorher nach innen führte, nach außen gehen. Ich richte mich neu aus.

Lassen Sie wieder Ihre Augen die Führung übernehmen und folgen Sie dem Weg der Spirale, diesmal in die andere Richtung. Wie ist der Weg in diese Richtung, welche Gedanken begleiten mich? Liegt mir ein Lied auf den Lippen, das von der Größe, Liebe und Treue Gottes erzählt? Bin ich beschwingt oder nachdenklich? Spüre ich die Kraft im Rücken, gehe ruhig und gelassen. Dem Weg vertrauend, kann ich mich dem Alltag zuwenden, dem Außen, den anderen Menschen, dem, was ich in der Welt wahrnehme und sehe. Schritt für Schritt bin ich auch in dieser Richtung in Verbindung mit der Mitte. Aus der Wende in der Mitte entsteht etwas Neues, eine andere Blickrichtung, die mich langsam wieder aus der Spirale herausführt. Wo stelle ich meine Kerze ab?

## *Pause*

Draußen angekommen, schaue ich noch einmal auf die Spirale.

Sie drückt als Symbol aus, was unser Leben braucht:

Zeiten, in denen wir nach innen gehen, in die Mitte gehen, uns zentrieren und konzentrieren,

und Zeiten, in denen wir nach außen gehen und in denen wir uns dem Alltag und seinen Anforderungen widmen.

Auf allen Wegen sind wir dabei in Verbindung mit Gott, mit der Mitte. Der geführte Weg der Spirale ist Ausdruck der Begleitung durch Gott, gibt Boden unter den Füßen, Halt und Orientierung.

Gott gibt uns Kraft. Kraft für Wege nach innen und Kraft für Wege nach außen.

(Dorothea Hillingshäuser)

## **Einladungstexte für die Flyer**

### **Adventsmeditation in der Frankfurter Markuskirche (Zentrum Verkündigung)**

#### **Zur Ruhe kommen**

Wir sitzen im Dunkeln und nehmen uns Zeit.

Wir warten und tun nichts.

Wir schweigen und hören.

#### **Eine Spirale begehen**

Wir machen uns auf den Weg in die Mitte der Spirale.

Dort brennt eine Kerze.

Wir holen uns Licht.

An drei Abenden im Advent laden wir Sie in die Markus-Kirche ein, Frankfurt-Bockenheim, Markgrafenstr. 14

Jeweils Donnerstags von 18 – 19 Uhr, am 4., 11. und 18. Dezember

Nähere Informationen bei Pfarrerin Dorothea Hillingshäuser (069 -71379136)

#### **Offene Kirche im Advent**

Auf Anregung von Teilnehmenden haben wir inzwischen an anderen Abenden, die Kirche geöffnet, so dass Menschen im eigenen Rhythmus und Bedürfnis mit der Spirale aus Zweigen umgehen können.

