O KOMM!

GEISTLICHES ZENTRUM REICHENAU

Exerzitien im
Advent

EXERZITIEN IM ADVENT

GEISTLICHES ZENTRUM REICHENAU

Warten
Ins Licht treten
Raum schaffen



Während um uns herum die Geschäfte immer voller werden, die Innenstädte immer heller und geschmückter und unsere Zeit sich noch einmal beschleunigt, lädt uns die Kirche genau zum Gegenteil ein: langsamer zu werden. Zu warten. Die Dunkelheit wahrzunehmen. Und unsere Sehnsucht nach Christus neu zu entdecken.

Diese Exerzitien möchten dich auf diesem Weg begleiten. Das Wort Exerzitien stammt vom lateinischen exercitium und bedeutet: Übung. Es sind geistliche Übungen, die helfen, aufmerksamer für Gottes Gegenwart zu werden. Nicht irgendwo fern vom Alltag, sondern mitten in ihm.

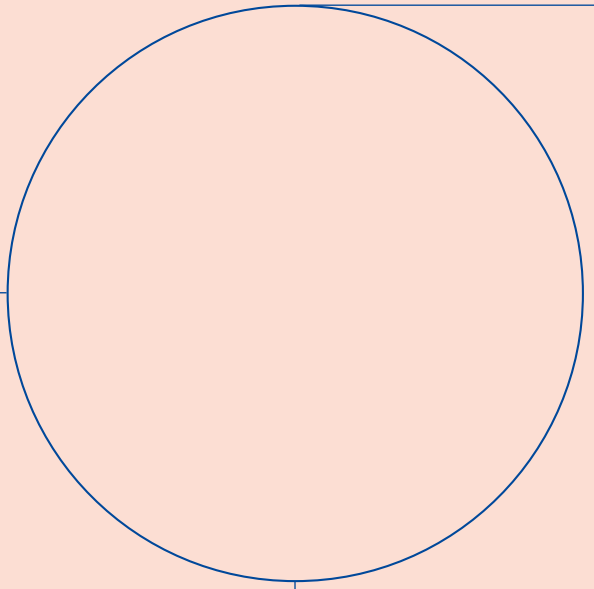
An den ersten vierzehn Tagen begleiten uns die großen Worte, die am Anfang des Johannesevangeliums stehen. Gleich zu Beginn seines Evangeliums öffnet Johannes den Blick weit über Bethlehem hinaus. Noch bevor vom Stall, von Hirten oder Engeln die Rede ist, begegnen wir Christus als dem ewigen Wort Gottes, als dem Licht der Welt und als dem Leben selbst. Die Texte der ersten vierzehn Tage laden ein, unsere eigenen Vorstellungen von Gott zu hinterfragen und Christus neu kennenzulernen.

In den letzten neun Tagen des Advents wechseln wir die Perspektive. Nun begleiten uns die uralten O-Antiphonen, die seit vielen Jahrhunderten in den Klöstern und Kirchen vor Weihnachten gesungen werden. Sie geben der Sehnsucht der Kirche eine Stimme. Jeden Abend erklingt derselbe Ruf:
„O komm!“

Es ist der Ruf einer Welt, die noch auf Erlösung wartet. Der Ruf einer Kirche, die auf Christus hofft. Und vielleicht auch der Ruf unseres eigenen Herzens. Die Advents-Exerzitien möchten helfen, diesen Ruf neu zu entdecken. Denn Advent bedeutet nicht nur, sich an Jesu erstes Kommen an Weihnachten zu erinnern. Advent bedeutet ebenso, seine Gegenwart heute zu suchen und auf seine endgültige Wiederkunft zu hoffen.

DER TAGESRHYTHMUS

Jeder Tag folgt einem einfachen geistlichen Rhythmus.



Morgens

- Nimm dir nach Möglichkeit etwa zwanzig bis dreißig Minuten Zeit.
- Beginne mit dem Eröffnungsgebet und einigen ruhigen Atemzügen.
- Lies anschließend den angegebenen Bibeltext langsam – gern mehrmals.
- Achte darauf, welche Worte dich ansprechen. Danach lies die Meditation und nimm dir Zeit für die Fragen. Es geht dabei nicht darum, möglichst viele Gedanken zu produzieren. Oft genügt ein einziger Satz oder Gedanke, der dich durch den Tag begleitet.

In den letzten sieben Tagen laden wir dich ein, zusätzlich täglich die jeweilige (kurze) O-Antiphon in einer Vertonung von Arvo Pärt zu hören. Höre sie weniger als Musikstück, sondern als Gebet. Lass die Worte und Klänge in dir nachhallen. Das große „O komm!“ der Kirche darf langsam auch zu deinem eigenen Ruf werden.

Schließe deine Gebetszeit mit dem vorgeschlagenen Gebet des Tages, dem täglich gleich bleibenden Schlussgebet und – wenn möglich – einigen Minuten stillen Verweilens vor Gott.

Mittags

Unterbrich den Tag für wenige Minuten. Das kurze Mittagsgebet hilft dir, dich neu auf Gottes Gegenwart auszurichten. Lass den Morgenimpuls noch einmal in dir anklingen und nimm bewusst wahr, dass Christus mitten in deinem Alltag gegenwärtig ist.

Abends

Am Abend blickst du gemeinsam mit Gott auf den vergangenen Tag zurück.

- Wofür bist du dankbar?
- Wo hast du Gottes Gegenwart erfahren?
- Wo brauchst du Vergebung, Trost oder einen neuen Anfang?

Lege den Tag in Gottes Hände und gehe in seinem Frieden in die Nacht.

Einige Hinweise

Suche dir einen festen Ort
Ein Platz, an dem du möglichst ungestört bist, hilft deinem Herzen, leichter zur Ruhe zu kommen. Vielleicht zündest du jedes Mal eine Kerze an oder legst eine Bibel oder ein Kreuz bereit. Mit der Zeit wird dieser Ort zu einem Ort der Begegnung mit Gott.

Plane feste Zeiten.
Geistliche Übungen geschehen selten zufällig. Trage dir die Zeiten möglichst in deinen Kalender ein. Wenn einmal ein Tag ausfällt, beginne einfach am nächsten Tag neu. Exerzitien leben nicht von Perfektion, sondern von Treue.

Lass die Worte langsam wirken.
Diese Exerzitien sind kein Buch, das möglichst schnell gelesen werden möchte. Weniger und langsamer ist in der Regel mehr. Es geht darum, das eigene Herz vor Gott zu öffnen und zur Ruhe zu bringen.

Schreibe auf, was dich bewegt.
An vielen Stellen findest du Raum für Notizen. Halte Gedanken, Gebete, Fragen oder Erfahrungen fest. Oft erkennen wir erst im Rückblick, wie Gott uns geführt hat. Außerdem hilft das Schreiben dem Denken: es gewinnt durch das Schreiben meist an Tiefe und Präzision.

Zum Schluss
Advent lebt nicht von Antworten. Advent lebt von einer Sehnsucht. Von dem leisen, beharrlichen Herzens-Ruf:
„O komm!“
Möge dieser Ruf auch in dir wachsen.



DER GEISTLICHE (MORGEN) RAHMEN FÜR JEDEN TAG

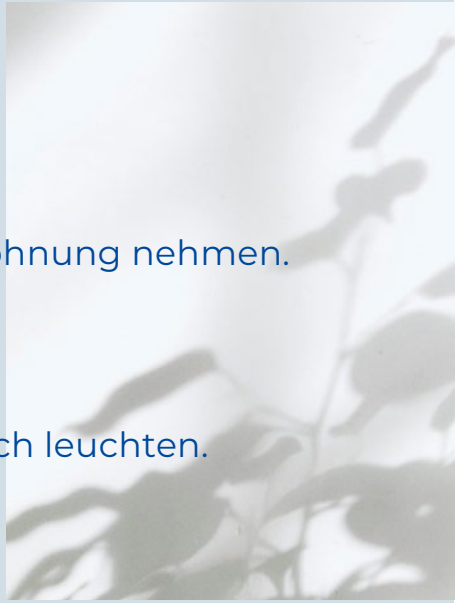
Vorbereitung

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Eröffnung (gerne hörbar beten):

Komm, wahres Licht der Erde.
Komm, ew'ges Leuchten, du.
Komm, Rettung aus der Nacht.
Komm, Herr der Auferstehungskraft.
Komm, meiner Seele Sehnsucht.
Komm, Freude ohne Ende.[1]

Jeweiliger Tages-Impuls mit Gebet



Schlussgebet:

Vater,
lass dein Wort in mir Wohnung nehmen.

Jesus,
lass dein Licht durch mich leuchten.

Heiliger Geist,
halte meine Hoffnung wach,
bis Christus einmal alles in allem sein wird.

Amen.

Abschluss

Gerne mit einigen Minuten der Stille vor Gott.

[1] Aus dem Lied „Komm, wahres Licht", nach dem Gebet des Heiligen Symeon (949-1022)

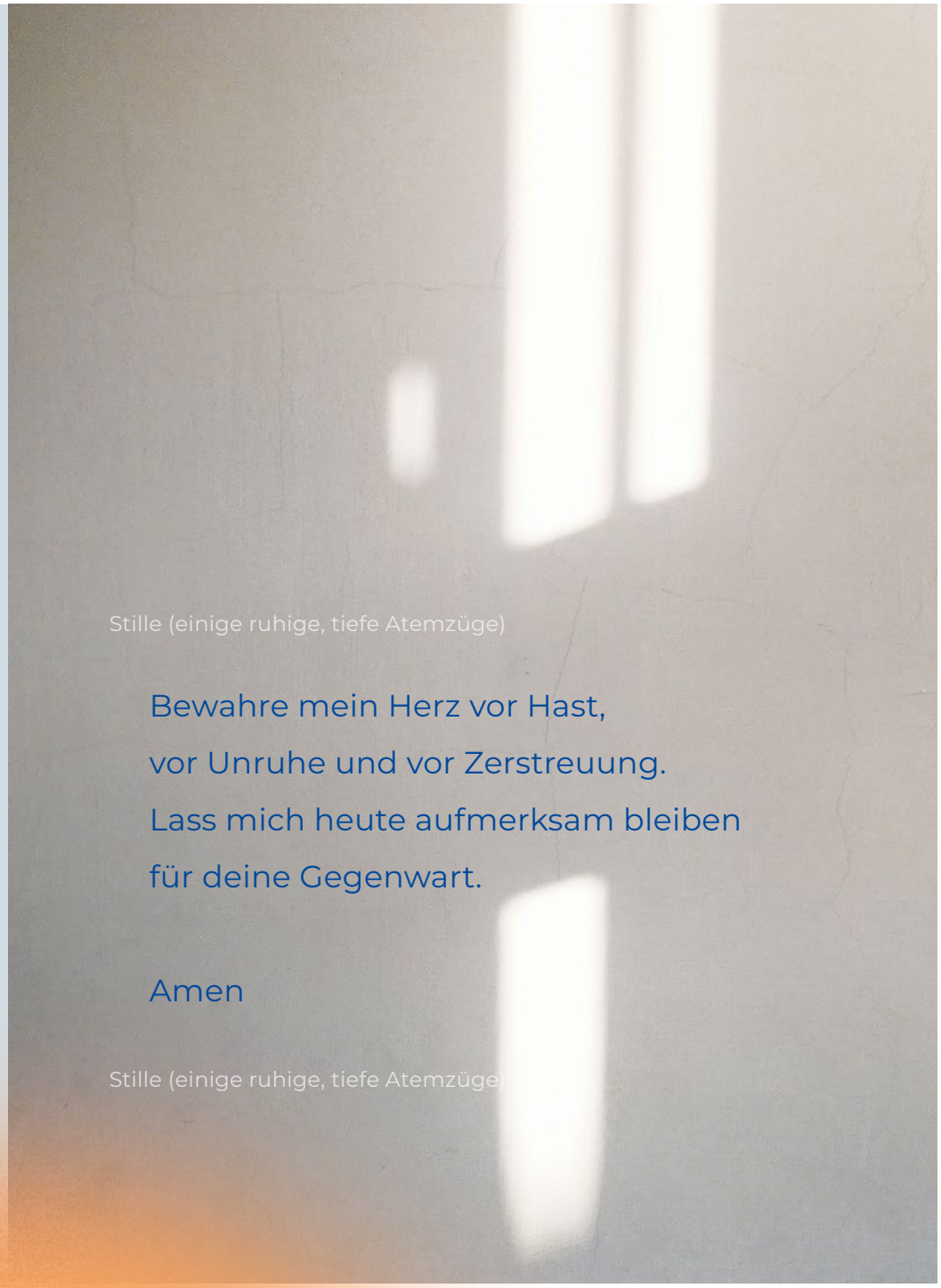
DAS MITTAGSGEBET FÜR JEDEN TAG

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Jesus, ich unterbreche,
was ich gerade tue.
Ich werde still.

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Du bist da.



Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Bewahre mein Herz vor Hast,
vor Unruhe und vor Zerstreuung.
Lass mich heute aufmerksam bleiben
für deine Gegenwart.

Amen

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

DAS ABENDGEBET FÜR JEDEN TAG

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Es ist Abend geworden.
Der Tag liegt hinter mir.
Jesus, du warst da.

Öffne mir die Augen für
deine Gegenwart in
diesem vergangenen Tag.

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Wofür danke ich dir heute?
Welcher Augenblick war Geschenk?

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Wie hast du dich mir heute gezeigt?
Wo hast du zu mir gesprochen, mich überrascht,
getröstet, geführt oder beschenkt?

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Wo habe ich heute deine Gegenwart übersehen?
Wo habe ich nicht aus Liebe gehandelt?
Wo brauche ich deine Vergebung und einen
neuen Anfang?

Stille (einige ruhige, tiefe Atemzüge)

Jesus, ich lege diesen Tag in deine Hände.
Was schwer war, vertraue ich dir an.
Schenke mir morgen erleuchtete Augen
des Herzens, damit ich erkenne, wie und wo
du zu mir kommst.

Schenke mir eine gute Nacht.
Amen.

DER ANFANG

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Durch ihn entstand alles, was ist. Nichts in der ganzen Schöpfung entstand ohne ihn. Durch ihn entstand alles, was ist. In ihm war das Leben. Dieses Leben war das Licht der Menschen. Das Licht leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht auslöschen können.

Da trat ein Mensch auf. Er war von Gott gesandt und hieß Johannes. Er kam, um als Zeuge auf das Licht hinzuweisen. Alle sollten durch ihn daran glauben. Johannes selbst war nicht das Licht. Sein Auftrag war es, auf das Licht hinzuweisen.



Der, auf den er hinwies, war das wahre Licht, das für jeden Menschen leuchtet. Er war in der Welt, ja, die Welt entstand durch ihn, und doch hat die Welt ihn nicht erkannt. Er kam in die Welt, die ihm gehört, doch sein eigenes Volk nahm ihn nicht auf.

Doch denen, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, verlieh er das Recht, Kinder Gottes zu werden. Sie wurden dies weder durch ihre Abstammung noch durch menschliches Bemühen oder Absicht, sondern durch eine Geburt aus Gott.

Er, der das Wort ist, wurde ein Mensch von Fleisch und Blut und wohnte mitten unter uns. Wir sahen seine Herrlichkeit, eine Herrlichkeit voller Gnade und Wahrheit, wie nur er als der einzige Sohn sie besitzt, er, der vom Vater kommt. (...) Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen: Gnade um Gnade und immer neu Gnade.

(Johannes 1, 1-16)

Johannaes-Prolog

TAG 1



Hören

„Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott.“
(Johannes 1,1)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Im Anfang war das Wort.
Barbara Brown Taylor schreibt: „Die lebendigen Worte Gottes heilen unsere Verletzungen und erweichen unsere Herzen; sie geben uns einen klaren Blick und leiten unsere Schritte.
Wie eine Rettungsleine, die vom Anfang der Zeit bis zum Ende gespannt ist, zeigen sie uns einen Weg durch alle Stürme von Kultur, Natur und Geschichte hindurch. Sie zeigen uns den Weg zum Wort jenseits aller unserer Worte, in dessen Gegenwart wir endlich unsere Sprache finden.“[2]

Welche Verletzungen in mir brauchen Heilung?
Wo ist mein Herz hart geworden?

Raum für Notizen



Beten

Vater, ich vertraue darauf, dass deine Worte wirksam sind. Dass sie Leben spenden, heilen und meine Schritte lenken. In der Stille bitte ich dich um dein leises Reden, dein Heilen und neue Lebenskraft.

Gebetsstille

In einer weiteren Stille bete ich für Menschen in meinem Umfeld, deren Herz hart geworden ist.

Heile sie durch dein lebendiges Wort.

Gebetsstille

[2] Barbara Brown Taylor, The Preaching Life (Canterbury Press, 2013), S. 83.

TAG 2



Hören

„Im Anfang war das Wort und das Wort
war bei Gott und das Wort war Gott.
Und das Wort wurde Mensch und lebte
mitten unter uns.“
(Johannes 1,1.14)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Raum für Notizen



Meditation/ Nachdenken

Es gibt eine alte Fabel über einen Bauern, der eine Gruppe von Vögeln in einem Sturm dabei beobachtete, wie sie versuchten, sich in Sicherheit zu bringen, indem sie sich gegen ein verschlossenes Fenster warfen.

Der Bauer tat sein Bestes, diesen kleinen Vögeln zu zeigen, dass der Weg in die Sicherheit nicht durch das Fenster führte, sondern durch ein offenes Tor, wo sie Zuflucht in einer warmen, hell erleuchteten Scheune suchen konnten. Er versuchte es auf jede erdenkliche Weise, aber er konnte nicht zu den Vögeln durchdringen.

Er erkannte, dass sie ihn fürchteten; deshalb konnte er ihnen den Weg nicht zeigen. Er dachte sich: „Wenn ich nur ein Vogel sein könnte. Dann könnte ich ihnen sagen: Habt keine Angst. Kommt hier entlang. Dort seid ihr sicher. Wenn ich nur einer von ihnen sein könnte, ihre Sprache sprechen könnte – vielleicht würden sie es dann verstehen.“

„Im Anfang war das Wort und das Wort
war bei Gott und das Wort war Gott.
Und das Wort wurde Mensch und lebte
mitten unter uns.“
(Johannes 1,1.14)

Stille



Beten

Komm, Jesus! Ohne dich sind wir nur leere, zerbrechliche Gefäße in einer dunklen, oft bedrohlichen Welt. Wohne mitten unter uns durch deinen Geist. Rede mit uns. Stärke uns. Leuchte uns.
In der Stille bringe ich dir die Anliegen und Menschen, die dein Licht besonders brauchen.

Gebetsstille

TAG 3



Hören

„Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Durch ihn entstand alles, was ist. Nichts in der ganzen Schöpfung entstand ohne ihn."
(Johannes 1, 1-3)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Ich denke an ein schönes, handgemachtes Geschenk, das ich einmal erhalten habe: eine selbstgetöpferte Tasse, ein hervorragendes Essen, eine liebevoll gestaltete Karte, ein aufwendig gestaltetes Fotoalbum, ...

Wahre Künstler achten auf jedes Detail. Der Filmemacher N.D. Wilson schreibt: „Für einen künstlerischen Schöpfer mit unendlichen Möglichkeiten und tiefer Liebe zu seinem Kunstwerk, gibt es keine unwichtige Ecke, keinen überflüssigen Pinselstrich und keinen losen Faden, der nicht sorgfältig in den Rahmen oder in die Handlung eingewoben wird."[3]

Gibt es Erfahrungen meines Lebens, die mir bisher nur Bruch, Fehler oder Zufall zu sein scheinen? Kann ich glauben, dass Gott auch diese schmerzhaften oder scheinbar überflüssigen Teile mit in das Kunstwerk meines Lebens integriert?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, ich heiße deine schöpferische Liebe in meinem Leben willkommen. Nimm, was nicht passt in meinem Leben, was zerbrochen, hässlich oder dunkel ist. Ich lasse es los und gebe es dir.

Und für heute bitte ich dich: zeig mir einen Weg, wie ich Farbe, Sinn und Heilung in das Leben eines Menschen hineinsprechen kann, der das Gefühl hat, dass sein Leben belanglos oder überflüssig ist.

In der Stille bete ich für Menschen in meinem Umfeld, deren Leben zerbrochen ist. Lass sie neu entdecken, dass sie von dir geschaffen, geliebt und gewollt sind.

Gebetsstille

[3] N. D. Wilson, Notes from the Tilt-A-Whirl (Thomas Nelson, 2009), S. 29.

TAG 4



Hören

Durch ihn entstand alles, was ist. In ihm war das Leben. Dieses Leben war das Licht der Menschen. Das Licht leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht auslöschen können.
(Johannes 1, 4-5)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Ich schließe die Augen. Einen Moment lang lasse ich die Dunkelheit auf mich wirken. Langsam gewöhnen sich meine Augen an das Dunkel. Ich nehme wahr, wie ganz von selbst die Sehnsucht nach einem Licht wächst. Nach einer Weile in Dunkelheit öffne ich meine Augen und lese die Worte aus dem Johannes-Evangelium über das Licht noch einmal.

Der Dichter Frederik Buechner schreibt: „Advent bedeutet Ankunft, Kommen. Das, was (bzw. wer) da kommt, ist das Licht. Das Licht der Welt. Christus. Darin liegt der große Trost der Adventszeit. Die Herausforderung der Adventszeit liegt darin, dass Christus noch nicht ein für alle Mal gekommen ist. Die Wiederkunft Jesu am Ende aller Tage steht noch aus. In der Zwischenzeit sind wir im Dunkeln, und das Dunkle ist, weiß Gott, auch in uns. Wir wachen und warten auf eine Helligkeit, die uns heilt und heiligt, die uns aus der Dunkelheit befreit. Der Advent ist wie die dunkle Stille im Theater, kurz bevor sich der Vorhang hebt.[4]

Im Theater ist die Dunkelheit kein Zeichen dafür, dass nichts geschieht. Im Gegenteil: Gerade in der Dunkelheit wächst die Erwartung. Das Licht wird kommen. Der Vorhang wird sich öffnen.

Was verändert sich in meinem Leben, wenn ich darauf vertraue, dass die Finsternis nicht das letzte Wort haben wird?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, lass meine Seele still werden wie einen dunklen Theatersaal, kurz bevor sich der Vorhang hebt. Schenke mir geduldiges Warten-Können und öffne meine Augen für dein Licht, das schon da ist und meine Welt hell macht.

Heiliger Geist, ich halte dir die Dunkelheit unserer Welt hin: dunkle Gedanken, dunkle Worte, dunkle Handlungen und dunkle Macht. Lass dein heiliges Licht dort hineinfallen. Vertreibe alle Finsternis und wecke neues Leben.

Gebetsstille

[4] Aus: Frederik Buechner, The Clown in the Belfry. Writings on faith and fiction

TAG 5



Hören

Dieses Leben war das Licht der Menschen. Das Licht leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht auslöschen können. Das wahre Licht, das für jeden Menschen leuchtet, kam in die Welt.
(Johannes 1, 4.5.9)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

„Das wahre Licht, das für jeden Menschen leuchtet …“

Das wahre Licht leuchtet für jeden Menschen. Für alle. Für Reiche und Arme. Für Kinder und Alte. Für Indigene Völker und später Zugewanderte. Für Stille und Laute. Für Gescheiterte und Erfolgreiche. Für Popstars und Waisen. Für Gläubige und Zweifelnde. Für Linksradikale und Rechtsradikale. Für alle eben.

Christus, das Licht, sprengt die Grenzen meiner Liebe. Er stellt meine Urteile infrage und öffnet meinen Blick für Menschen, die ich längst eingeordnet oder abgeschrieben habe.

Für welche Menschen fällt es mir schwer zu glauben, dass auch sie von Christus geliebt sind? Welchen Menschen (einzelnen und Gruppen) gegenüber bin ich ganz selbstverständlich lieblos?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, ich bekenne, dass meine Liebe begrenzt ist. Weite meinen Blick und mein Herz. Zeige mir heute einen Menschen, den du liebst und den ich neu sehen lernen darf. Lass mich ihm mit deiner Barmherzigkeit begegnen.

In der Stille bete ich für einen Menschen, den ich nur schwer lieben kann. Öffne sein Herz und meines.

Gebetsstille

TAG 6



Hören

Da trat ein Mensch auf. Er war von Gott gesandt und hieß Johannes. Er kam, um als Zeuge auf das Licht hinzuweisen. Alle sollten durch ihn daran glauben.
(Johannes 1, 6-7)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Jesus sagt über Johannes:

„Unter allen Menschen, die je geboren wurden, ist keiner aufgetreten, der größer ist als Johannes der Täufer.“
(Matthäus 11,11)

Und doch ist Johannes hier nur eine Randfigur. Gerade darin liegt seine Größe. Johannes will nicht im Mittelpunkt stehen. Er verweist auf einen anderen.

Unsere Welt lädt uns ein, sichtbar zu werden: Aufmerksamkeit zu gewinnen, uns zu präsentieren, Eindruck zu machen. Johannes zeigt einen anderen Weg. Sein Leben bekommt Bedeutung, weil Johannes auf Christus verweist. Er schaut und zeigt so aufmerksam auf Jesus, dass er selbst fast durchsichtig wird.

Wohin zeigt mein Leben?
Worauf richte ich die Aufmerksamkeit anderer?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, richte meinen Blick weg von mir selbst und hin zu dir. Bewahre mich davor, Aufmerksamkeit für mich selbst zu suchen.

Heiliger Geist, lass heute durch meine Worte und mein Handeln etwas von deinem Licht sichtbar werden.

In der Stille bete ich für alle, die auf Christus hinweisen. Stärke sie in ihrem Dienst.

Gebetsstille

TAG 7



Hören

Johannes selbst war nicht das Licht. Sein Auftrag war es, auf das Licht hinzuweisen. Der, auf den er hinwies, war das wahre Licht, das für jeden Menschen leuchtet.
(Johannes 1, 8-9)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Johannes selbst war nicht das Licht.

Das gilt auch für mich. Ich bin nicht das Licht. In mir ist bisweilen mehr Schatten als Licht. Diese Erkenntnis tut weh. Aber sie befreit auch. Denn sie bedeutet: Ich muss und kann nicht alles lösen. Ich muss und kann nicht allen helfen. Ich muss und kann nicht immer stark sein.

Ich bin nicht das Licht. Christus ist das Licht.
Meine Aufgabe ist: mich immer wieder dem Licht zu zuwenden.

Wo verhalte ich mich, als wäre ich selbst das Licht?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, erlöse mich aus der Gefangenschaft meines eigenen Ichs.

Befreie mich von der Sehnsucht, gesehen, bestätigt und bewundert zu werden.

Befreie mich von dem Druck, alles selbst lösen und allen Menschen helfen zu müssen.

Erfülle mich mit dir und deinem Licht.
In der Stille bringe ich dir Menschen aus meinem Umfeld, die sich für alles verantwortlich fühlen. Schenke ihnen Entlastung.

Gebetsstille

TAG 8



Hören

Er war in der Welt, ja, die Welt entstand durch ihn, und doch hat die Welt ihn nicht erkannt. Er kam in die Welt, die ihm gehört, doch sein eigenes Volk nahm ihn nicht auf.
(Johannes 1, 10-11)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Ein wesentliches Hindernis für die Entdeckung der Gegenwart Gottes sind falsche Erwartungen. Niemand hatte erwartet, dass Gott als Kind kommt. Als Zimmermann und Wanderprediger. Als einer, der müde wird und weint und leidet. Als einer, der mit Sündern isst und Aussätzige anrührt. Als einer, der seinen Feinden vergibt und einen schmachvollen Tod stirbt.

Was, wenn Jesus auch heute, in diesem Moment, anders da ist, als ich erwarte? Nicht in großen religiösen Gefühlen, sondern in meiner Müdigkeit. Nicht im ersehnten Erfolg, sondern in den vielen kleinen Niederlagen meines Alltags. Nicht im Außergewöhnlichen, sondern im ganz Gewöhnlichen. Nicht im klaren Reden, sondern im Schweigen. In der Stille versuche ich, etwas von seiner Gegenwart zu spüren.

Wo könnte Christus mir heute begegnen – ganz
anders, als ich es erwarte?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du bist da. Seit Anbeginn der Welt. Öffne meine Augen für deine Gegenwart. Löse mich von falschen Bildern. Unterwandere und übertriff meine Erwartungen, damit ich dich erkenne und aufnehme, wie du wirklich bist.

In der Stille bete ich für Menschen,
die dich, Gott, suchen. Öffne ihnen die
Augen für deine Gegenwart.

Gebetsstille

TAG 9



Hören

Das Licht ist in die Welt gekommen,
aber die Menschen liebten die Finsternis
mehr als das Licht, denn ihre Taten waren
böse. Wer Böses tut, scheut das Licht.
Er kommt nicht ans Licht, damit seine Taten
nicht aufgedeckt werden.
(Johannes 3,19-20)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Nicht nur falsche Erwartungen oder Unkenntnis verhindern, dass wir Jesus in unser Leben aufnehmen. Ein anderer Grund ist unbequemer: Jesus bringt manches ans Licht, das wir lieber im Verborgenen lassen würden.

Wir ahnen: Er wird Fragen stellen. Er wird Ausreden entlarven, mit denen wir uns rechtfertigen. Er wird Mauern zum Einsturz bringen, die wir mühsam errichtet haben. Er wird uns den Groll nehmen wollen, an dem wir festhalten. Und manche lieb gewordene Gewohnheit wird er wohl ebenfalls infrage stellen.

Es tut weh, wenn Licht auf Dunkelheit trifft. Nicht weil das Licht verletzen will, sondern weil es heilen möchte. Doch Jesus kommt nicht, um unser Leben angenehmer zu machen, sondern um es neu zu machen.

In welche Bereiche meines Lebens will ich Jesus nicht hineinlassen? Warum genau?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du drängst dich nicht auf. Du klopfst immer nur an. Beharrlich. Wieder und wieder. Bringe Licht in meinen Unwillen und in meine Unfähigkeit, dich in alle Bereiche meines Lebens einzulassen. Gib mir den Mut, dich auch dort willkommen zu heißen, wo dein Licht mein Leben verändern will.

In der Stille bete ich für Menschen, die sich vor deinem Licht fürchten. Lass sie erfahren, dass dein Licht heilt.

Gebetsstille

TAG 10



Hören

„Doch denen, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, verlieh er das Recht, Kinder Gottes zu werden. Sie wurden dies weder durch ihre Abstammung noch durch menschliches Bemühen oder Absicht, sondern durch eine Geburt aus Gott.“
(Johannes 1, 1213)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Wir verbinden „Glaube“ oft mit Überzeugungen. Johannes verbindet Glauben mit Empfangen. Ein offenes Herz. Ein „Sei willkommen!“ Voraussetzung für Glauben ist nicht, alles zu verstehen oder keine Zweifel zu haben, sondern Jesus aufzunehmen.

Das Ergebnis dieser Aufnahme: ein Leben als Kind Gottes. Wer Christus aufnimmt, erhält eine neue Herkunft. Er wird aus Gott geboren. Das bedeutet: Ich lebe nicht mehr nur aus meiner Vergangenheit, meinen Prägungen und meiner Leistung. Ich darf aus Gott leben. Aus Gott leben heißt: Ich muss meinen Wert nicht selbst begründen. Ich bin geliebt, bevor ich etwas leiste. Ich darf vertrauen statt mich von Angst leiten zu lassen. Und ich darf darauf hoffen, dass Gottes Wirklichkeit und Gottes Möglichkeiten größer sind als alles, was mir zusetzt.

Welche alten Muster bestimmen zurzeit Vieles in meinem Denken und Handeln? Welches Muster soll heute pausieren? Wie könnte ich stattdessen aus meiner Identität als Kind Gottes leben?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, dich nehme ich auf. Ich heiße dich willkommen. Erlöse mich von allem, was mich klein macht und vor sich hertreibt. Ich entscheide mich heute für Vertrauen. Ich gehöre zu dir.

Gebetsstille

In der Stille bete ich für Menschen in meinem Umfeld, die ihren Wert verloren haben. Lass sie erfahren, dass sie von dir geliebt sind.

Gebetsstille

TAG 11



Hören

Er, der das Wort ist, wurde ein Mensch von Fleisch und Blut und wohnte mitten unter uns. Wir sahen seine Herrlichkeit, eine Herrlichkeit voller Gnade und Wahrheit, wie nur er als der einzige Sohn sie besitzt, er, der vom Vater kommt.

(Johannes 1,14)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Jesus ist nicht nur ein großer Lehrer oder Prophet. In ihm zeigt Gott sein tiefstes Wesen. Wer Jesus sieht, begegnet Gott selbst. Seine Herrlichkeit wird sichtbar – als Gnade und Wahrheit.

Das griechische Wort für „wohnen“ bedeutet wörtlich: „sein Zelt aufschlagen“. Das erinnert an das Zelt der Begegnung in der Wüste zur Zeit des Mose. Damals wohnte Gott mitten unter seinem Volk – nicht fern und unerreichbar, sondern beweglich, fürsorglich, wegweisend und gegenwärtig.

Genau das geschieht in Jesus. Gott schlägt sein Zelt unter den Menschen auf. Er zieht nicht in einen Palast ein. Er wartet nicht darauf, dass wir zu ihm kommen. Er kommt selbst. Er teilt unser Leben. Unsere Freude und unsere Trauer. Unsere Arbeit und unsere Müdigkeit. Unsere Fragen und unsere Hoffnung. Bis heute ist genau dies seine Art, unter uns zu wohnen: mitten in unserem Leben – gegenwärtig, fürsorglich, wegweisend und voller Gnade.

Wo ist Jesus in meinem Leben aktuell erkennbar gegenwärtig?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du hast dein Zelt unter uns aufgeschlagen. Du bist gegenwärtig.
Sei gegenwärtig heute in meiner Freude wie in meiner Müdigkeit, in den Begegnungen des Tages wie in den stillen Momenten. Tauche meinen Tag heute sowohl in das Licht deiner Gnade wie in das Licht deiner Wahrheit.

In der Stille bete ich für Menschen in meinem Umfeld, die sich nach Nähe sehnen. Schlage dein Zelt in ihrem Leben auf.

Gebetsstille

TAG 12



Hören

„Aus seiner (= Jesu) Fülle haben wir alle empfangen: Gnade um Gnade und immer neu Gnade.“

(Johannes 1,16)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

„Fülle“ – ein wunderbares Wort. Wobei „Fülle“ hier kein Sammelbegriff ist für alle nur denkbaren guten Gaben Gottes. Stattdessen meint „Fülle“: die ganze, volle Wirklichkeit und Wesensfülle Gottes. Gott selbst ist in Jesus, auf dessen Geburt wir uns vorbereiten, ganz und gar da.

Alles, was Gott ist, begegnet uns in Jesus: seine Liebe. Seine Gnade. Seine Wahrheit. Sein Leben. Sein Licht. Sein Friede. Seine Freude. Seine Heiligkeit. Seine Treue. Seine Barmherzigkeit. Alles da: in Jesus. Die volle Fülle.

Und von Jesus (seinem Leben, Sterben und Auferstehen) geht dann die Fülle „allen geistlichen Segens“ (Epheser 1,3) aus: unser Erwählt-Sein. Unsere Kindschaft („Kind Gottes“). Zugang zum Vater. Erlösung. Vergebung. Heilung. Versöhnung. Ein neues Herz. Ewiges Leben. Der Heilige Geist.

All das empfangen wir nicht losgelöst von Jesus. All dies kommt mit Jesus mit in unser Leben. Wenn wir ihn in unserem Leben willkommen heißen, empfangen wir: Gnade um Gnade und immer neu Gnade.

Spüre ich in mir ein Interesse an Jesus selbst,
eine Sehnsucht nach seiner Gegenwart?
Oder locken mich vor allem seine Gaben?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du Fülle Gottes. Komm in mein Leben: mit deiner Liebe. Mit deiner Gnade. Mit deiner Wahrheit. Erfülle, was leer geworden ist und lass mich aus deiner Fülle leben.

In der Stille bete ich für Menschen in meinem Umfeld, die sich innerlich leer fühlen. Erfülle sie mit deiner Gegenwart.

Gebetsstille

TAG 13



Hören

„Aus seiner (= Jesu) Fülle haben wir alle empfangen: Gnade um Gnade und immer neu Gnade.“
(Johannes 1,16)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Bei Jesus ist Fülle. Gewaltige, unbegrenzte Fülle.

Zu unserem Menschsein dagegen gehören Grenzen, Mangel und Schwachheit. Doch unsere Schwachheit ist nicht das eigentliche Problem. Als Paulus unter seinen Grenzen leidet, hört er von Gott:

»Lass dir an meiner Gnade genügen.
Denn meine Kraft ist gerade in der
Schwachheit mächtig.«
(2. Korinther 12,9)

Gerade dort, wo wir unsere Schwachheit nicht vor Jesus verstecken, öffnet sie uns für seine Gegenwart. Für seine Gnade. Für seine Liebe. Für seine Kraft.

Schwierig wird es erst, wenn wir vor unserer Schwachheit fliehen: wenn wir sie überspielen, verdrängen oder resigniert aufgeben.

Aus der Fülle Christi leben heißt deshalb nicht, ein Leben in möglichst ungebrochener Stärke zu leben. Es heißt, auch mit meinen Grenzen und Schwachheiten präsent zu bleiben – vor Gott und vor den Menschen. Ehrlich zu beten. Hilfe anzunehmen. Fehler zuzugeben. Nicht aus eigener Kraft leben zu wollen, sondern aus seiner.

Welche Schwächen oder Grenzen möchte ich nicht länger verstecken – weder vor Jesus noch vor den Menschen?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, ich bringe dir nicht meine Stärke, sondern meine Schwachheit. Meine Grenzen. Mein Scheitern. Erfülle meine Leere mit deiner Gegenwart. Schenke mir deine Gnade, deine Liebe und deine Kraft. Lass mir an deiner Gnade genügen.

In der Stille bete ich für Menschen, die an ihren Grenzen leiden. Berühre sie mit deiner Gegenwart und Gnade.

Gebetsstille

TAG 14



Hören

Niemand hat Gott jemals gesehen. Nur der Eine und Einzigartige, der selbst Gott ist und am Herzen des Vaters ruht, hat ihn uns bekannt gemacht.
(Johannes 1,18)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

„Niemand hat Gott je gesehen."
Wie ist Gott wirklich? Wer ist Gott? Was dürfen wir von ihm erwarten?

Es gibt so viele Gottesbilder, die uns von Gott fernhalten. Der richtende Gott, der ständig nur Fehler sucht. Der Gott, der nie zufrieden ist. Der Gott, der Leid als Strafe schickt. Der unbeteiligte Gott, der die Welt laufen lässt und nicht eingreift. Der wabernde Gott, irgendwo über den Dingen, aber ohne Gesicht. Der Gott meiner eigenen Vorstellungen, der letztlich nur bestätigt, was ich ohnehin denke.

Die christliche Antwort ist: Wie Gott ist, sehen wir, wenn wir auf Jesus schauen. Er lebt am Herzen des Vaters. Alles, was er sagt, alles, was er tut, erzählt von Gott. Zeigt Gott.

Wer Jesus sieht, sieht den Vater. Darum konnte Michael Ramsey, der ehemalige Erzbischof von Canterbury, schreiben: „Gott ist wie Christus, und in ihm gibt es nichts, was nicht wie Christus ist."[5] Oder noch kürzer: Gott ist wie Jesus.

Welches Bild von Gott prägt mich am stärksten?
Entspricht es dem Gott, der mir in Jesus begegnet?

Raum für Notizen



Beten

Vater im Himmel, wo ich Angst vor dir habe, zeige mir Jesus. Wo ich dich missverstehe, zeige mir Jesus. Wo ich dich suche, zeige mir Jesus. Denn in ihm erkenne ich dich.

In der Stille bete ich für Menschen, die Angst vor dir haben, Gott. Zeige ihnen dein Gesicht in Jesus Christus.

Gebetsstille

[5] A. M. Ramsay, God, Christ and the World (SCM Press, 1969), S. 98.

WEISHEIT

ADONAI

SPROSS AUS
ISAIS WURZEL

SCHLÜSSEL DAVIDS

MORGENSTERN

KÖNIG ALLER VÖLKER

IMMANUEL



TAG 15



Hören

Du bist doch unser Vater! „Unser Erlöser von jeher“ wirst du genannt. Wir sind geworden wie solche, über die du nie geherrscht hast, wie Leute, über die dein Name nie genannt wurde. Ach dass du den Himmel zerrissest und führest herab!

(Jesaja 63, 16-19)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Die sogenannten O-Antiphonen gehören zum Abendgebet der Kirche in den sieben Tagen vor Weihnachten – vom 17. bis zum 23. Dezember. An jedem Abend erklingt eine von ihnen.

Ihr Anfang ist nur ein einziger Buchstabe: „O“. Kein nüchterner Satzanfang, sondern ein Seufzer, ein Aufschrei, ein Ruf der Sehnsucht. Und wenig später folgt die Bitte, die jede Antiphon trägt: „Komm!“

Die O-Antiphonen entstanden vermutlich bereits im 6. Jahrhundert und verbreiteten sich in den folgenden Jahrhunderten in den Klöstern Europas. Es waren unruhige Zeiten: politische Umbrüche, Kriege, Hungersnöte und Seuchen prägten das Leben vieler Menschen. Dazu kam die weit verbreitete Erwartung, dass sich mit dem nahenden Jahr 800 oder später dem Jahr 1000 eine entscheidende, apokalyptische Wende der Weltgeschichte ankündigen könnte.

Aus dieser Zeit stammt der eindringliche Ruf der O-Antiphonen. Sie geben der tiefen Sehnsucht Ausdruck, dass Christus kommt und die Welt vollendet: dass er endlich ganz und gar alle Dunkelheit mit seinem Licht verwandelt. Dass er den Gefangenen Freiheit schenkt und alle Stricke löst. Dass er dauerhaft und in der Tiefe Frieden stiftet. Sie rufen den, der Weisheit und Herr, Wurzel und Schlüssel, Morgenstern, König und Immanuel ist. Sie rufen: Komm doch! Endlich! Mach endlich alles gut!

Welche Not unserer Zeit lässt mich nach
Gottes Eingreifen rufen?
Und wo berührt sie mein eigenes Leben?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du bist der Kommende. Komm in unsere aufgewühlte, beschädigte Welt. Komm auch in das, was in mir dunkel, verwundet und unfertig ist. Lass mich in diesen Tagen neu auf dich hoffen und dein Kommen herbeiwarten.

In der Stille bringe ich dir die Not unserer Zeit, die mich aktuell am stärksten bewegt …

Gebetsstille

TAG 16



Hören

Siehe, ich komme bald (…). Ich bin das A und das O, der Erste und der Letzte, der Anfang und das Ende.

(Worte Jesu aus dem letzten Kapitel der Bibel, Offenbarung 22, 12-13)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?



Meditation/ Nachdenken

Heute reisen wir in Gedanken nach Bethlehem, zur Geburtskirche. Seit fast 1700 Jahren kommen Menschen hierher, um den Ort zu besuchen, an dem Jesus geboren wurde.

Tritt ein durch die niedrige „Demutspforte“ – sie ist gerade einmal 1,20 Meter hoch. Spüre, wie du dich hinunterbeugst und klein machst. Über eine schmale Treppe steigst du hinab in die Geburtsgrotte. Dort, unter dem Altar, verkünden lateinische Inschriften sieben große Namen Jesu: Weisheit, Herr, Wurzel Isais, Schlüssel Davids, Morgenstern, König der Völker und Immanuel (= „Gott mit uns“).

Es sind diese sieben Namen, denen die O-Antiphonen gewidmet sind. In den letzten Tagen des Advents schauen wir – gemeinsam mit den O-Antiphonen – nicht zuerst auf unsere menschlichen Sorgen und Bedürfnisse, sondern auf Christus. Lassen uns von Worten aus dem Alten Testament vor Augen malen, wer da an Weihnachten kommt. Und wer der ist, dessen erneutes, endgültiges Kommen wir so sehnsuchtsvoll erwarten.

Bevor wir in den nächsten Tagen in die tiefere Bedeutung der Namen eintauchen, lasse ich sie heute einfach auf mich wirken: Weisheit, Herr, Wurzel Isais, Schlüssel Davids, Morgenstern, König der Völker und Immanuel (= „Gott mit uns“). Welcher dieser Namen berührt mich? Warum?

Raum für Notizen



Beten

Jesus, du hast viele Namen. Und doch bist du einer. Zeige mir in diesen Tagen neu, wer du für mich bist. Öffne mein Herz für dein Kommen und lass mich dir begegnen.

In der Stille bete ich für Menschen, die sich nach einer neuen Begegnung mit dir sehnen.

Gebetsstille

TAG 17

Hören

Aus Isais [Davids Vaters] Stumpf wird ein Spross hervorwachsen, aus seinen Wurzeln ein neuer Trieb. Auf ihm wird ruhen der Geist des Herrn, der Geist der Weisheit und des Verstands, der Geist des Rates und der Kraft, der Erkenntnis und der Furcht des Herrn.
(Jesaja 11, 1-2)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Weisheit, hervorgegangen aus dem Munde des Höchsten, die Welt umspannst du von einem Ende zum andern, in Kraft und Milde ordnest du alles. O komm! Offenbare uns den Weg der Weisheit und der Einsicht!
(erste O-Antiphon)

Der Weg durch die O-Antiphonen beginnt beim Anfang. „Hervorgegangen aus dem Mund des Höchsten“ erinnert an den Beginn der Schöpfung: „Gott sprach: Es werde Licht.“ Und es erinnert an den Anfang des Johannesevangeliums: „Im Anfang war das Wort.“ Im Alten Testament ist die Weisheit weit mehr als Klugheit oder Wissen. Sie ist Gottes schöpferische Gegenwart in der Welt.

Schon vor aller Zeit ist sie bei Gott, begleitet die Schöpfung und durchdringt alles Leben. In Kraft und Milde ordnet sie die Welt und weist den Menschen den Weg des Lebens.

Die christliche Tradition erkennt in dieser Weisheit Christus selbst. Er ist das ewige Wort Gottes, durch das alles geworden ist. Er kommt nicht nur, um uns mehr Wissen zu schenken, sondern um unser Leben zu ordnen, Orientierung zu geben und uns auf Gottes guten Weg zu führen.

Wo in meinem Leben brauche ich gerade am dringendsten Gottes Weisheit – seinen Rat, seine Klarheit und seine Führung?

Raum für Notizen

Beten

Als Gebet hören wir in den kommenden Tagen jeweils die entsprechende O-Antiphon in einer Vertonung des estnischen Komponisten Arvo Pärt. Pärt gehört zu den bedeutendsten lebenden Komponisten geistlicher Musik. Seine Werke zeichnen sich durch große Schlichtheit und Weite aus. Sie laden nicht dazu ein, Musik zu analysieren, sondern in ihr zu verweilen und mitzubeten.

Höre. Verweile. Und lass das „O komm!“ der Kirche zu deinem eigenen Gebet werden.

Spotify

Youtube

Höre die Antiphon als Gebet. Lies (zumindest beim ersten Mal) den Text nicht mit. Lass nur die Worte und die Musik auf dich wirken. Die Musik in dieser Antiphon wirkt weit und licht. Lange, ruhige Linien lassen den Eindruck entstehen, als breite sich die göttliche Weisheit über die ganze Schöpfung aus. Das wiederkehrende „O“ klingt wie ein staunender Atemzug.

TAG 18

Hören

Da sagte Mose zu Gott: „Aber was ist, wenn ich zu den Israeliten komme und ihnen sage: ‚Der Gott eurer Vorfahren hat mich zu euch geschickt' und sie mich dann fragen: ‚Wie ist sein Name?' Was soll ich ihnen dann sagen?". Da sprach Gott zu Mose: JHWH (etwa „Ich bin, der ich bin", oder „Ich werde da sein", oder „Ich bin für Euch da"). Sag den Israeliten: JHWH (‹Der› Ich-werde ‹da› sein) hat mich zu euch geschickt."

(2. Mose 3, 13-14)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Adonai, Herr und Führer des Hauses Israel, im flammenden Dornbusch bist du dem Mose erschienen und hast ihm auf dem Berg das Gesetz gegeben.

O komm! Befreie uns mit deinem starken Arm!

(zweite O-Antiphon)

„Adonai" ist das hebräische Wort für „Herr". Die Juden sprechen es immer dann, wenn im biblischen Text der Gottesname JHWH steht. Aus Ehrfurcht wird dieser Name bis heute nicht ausgesprochen.

Als Mose Gott am brennenden Dornbusch nach seinem Namen fragt, antwortet Gott: „JHWH" (übersetzt etwa „Ich bin, der ich bin" – oder auch: „Ich werde da sein"). Es ist ein Name, der nicht zuerst Gottes Macht beschreibt, sondern seine treue Gegenwart. Gott verspricht: Ich bin für euch da. Dieses Versprechen gibt Mose den Mut, nach Ägypten zurückzukehren und Israel aus der Knechtschaft zu führen.

Auch der Name Jesus (hebräisch: Jeschua oder Jehoschua) trägt diese Verheißung in sich: „JHWH rettet." Und immer wieder spricht Jesus von sich: „Ich bin … – das Brot des Lebens, das Licht der Welt, der gute Hirte, der Weg, die Wahrheit und das Leben." So klingt in seinen Worten der Name Gottes selbst an.

An diesen Jesus richtet sich die zweite O-Antiphon. Sie bittet ihn, auch uns zu befreien: aus Dunkelheit und Angst, aus Schuld und Abhängigkeiten.

„Gott ist kein netter alter Onkel, er ist ein Erdbeben!" – so lautet ein altes hebräisches Sprichwort. Wo brauche ich aktuell mehr als die Sanftmut, die Freundlichkeit und den Trost Jesu? Wo in meinem Leben brauche ich die gewaltige Kraft von „Adonai"?

Raum für Notizen

Beten

Spotify

Youtube

Feierlich und kraftvoll. Der Klang erinnert an Gottes Offenbarung am brennenden Dornbusch und seine majestätische Gegenwart. Zugleich bleibt die Musik innig – Macht und Nähe begegnen sich.

TAG 19

Hören

Aus Isais [Davids Vaters] Stumpf wird ein Spross hervorwachsen, aus seinen Wurzeln ein neuer Trieb. (...) Er wird mit Gerechtigkeit richten. Dann werden der Wolf und das Lamm einträchtig zusammenleben. Kalb und Löwe werden Freunde. Der Säugling spielt am Schlupfloch der Otter. (...) Auf meinem ganzen heiligen Berg wird niemand mehr etwas Böses tun oder Unheil stiften, denn wie das Wasser das Meer füllt, so wird die Erde mit der Erkenntnis des HERRN erfüllt sein.

(aus Jesaja 11, 1-10)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Spross aus Isais Wurzel,
gesetzt zum Zeichen für die Völker,
dich flehen an die Völker:
O komm!
Errette uns, erhebe dich, säume nicht länger!

(dritte O-Antiphon)

Mitten im Advent richtet die Kirche unseren Blick auf einen Baumstumpf. Isai – auch Jesse genannt – war der Vater König Davids. Aus seiner Familie gingen die großen Könige Israels hervor. Doch als der Prophet Jesaja seine Worte spricht, ist von diesem einst mächtigen Königshaus kaum mehr etwas übrig. Der Baum wurde gefällt. Was bleibt, ist ein Stumpf. Eine Wurzel. Ein Bild für zerbrochene Hoffnungen und gescheiterte Zukunftsträume.

Und genau dort setzt Gottes Verheißung an: „Aus Isais Stumpf wird ein Spross hervorwachsen ...“ Nicht aus einem blühenden Baum. Nicht aus einem starken Stamm. Sondern aus dem, was längst verloren scheint.

So handelt Gott immer wieder. Er beginnt dort neu, wo wir nur noch das Ende sehen. Wo wir von Scheitern sprechen, sieht Gott die Möglichkeit eines neuen Anfangs. Wo wir einen Stumpf sehen, erkennt er bereits den ersten grünen Trieb.

Jesus selbst ist dieser Spross. Nicht zufällig kommt er als Kind in die Welt – klein, unscheinbar und leicht zu übersehen. Wie ein zarter Trieb kündigt er an, dass Gottes neues Leben begonnen hat.

Gibt es in meinem Leben Bereiche, die sich wie ein Baumstumpf, wie eine Ruine anfühlen? Eine alte Hoffnung, die ich begraben habe? Eine Beziehung, die zerbrochen ist? Eine Sehnsucht, die ich längst aufgegeben habe? Eine Verheißung Gottes, die sich nicht erfüllt zu haben scheint?

Raum für Notizen

Beten

Spotify Youtube

Aus wenigen Tönen scheint die Musik langsam hervorzuwachsen – wie ein zarter Trieb aus einem alten Baumstumpf. Hoffnung entsteht nicht plötzlich, sondern wächst behutsam.

TAG 20

Hören

Ich vertraue ihm den Schlüssel
zum Haus Davids an.
Türen, die er öffnet, kann niemand schließen;
Türen, die er schließt, kann niemand öffnen.
(Jesaja 22,22)

Ich, der Herr, habe dich geschaffen und bestimmt zum Bund für das Volk, zum Licht der Heiden, dass du die Augen der Blinden öffnen sollst und die Gefangenen aus dem Gefängnis führen und, die da sitzen in der Finsternis, aus dem Kerker.
(Jesaja 42,6-7)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Schlüssel Davids, Zepter des Hauses Israel,
du öffnest, und niemand kann schließen, du
schließt, und keine Macht vermag zu öffnen.
O komm!
Öffne den Kerker der Finsternis und die
Fessel des Todes!
(vierte O-Antiphon)

Ein Schlüssel ist meist recht unscheinbar und klein. Und doch kann er alles verändern. Er öffnet Türen, die verschlossen sind. Er schenkt Zugang, wo zuvor kein Weg war. Er befreit Menschen aus Gefängnissen und bewahrt zugleich das Wertvolle.

Der „Schlüssel Davids“ war das Zeichen königlicher Vollmacht. Wer ihn trug, durfte öffnen und schließen, entscheiden und befreien. Die O-Antiphon erkennt in Jesus den wahren Träger dieses Schlüssels. Er ist der, von dem der Prophet Jesaja sagt: „Er öffnet, und niemand kann schließen; er schließt, und niemand vermag zu öffnen.“

Jesus gebraucht seine Vollmacht nicht, um Menschen auszugrenzen, sondern um Türen zu öffnen. Er öffnet Blinden die Augen. Er öffnet Ausgestoßenen den Weg zurück in die Gemeinschaft. Er öffnet den Gefangenen die Türen zur Freiheit und den Menschen den Zugang zum Herzen Gottes.

Gibt es in meinem Leben Türen, die verschlossen scheinen? Stehe vor einer Tür, die sich trotz aller Mühe nicht öffnen will? Oder gibt es eine Tür, die aktuell aufgeht – bei der ich mir nicht sicher bin, ob auch wirklich hindurchgehen will? (Ich bedenke dabei, dass Christus nicht jede Türe öffnet, die wir öffnen möchten, sondern nur die Türen, die wirklich zum Leben führen, zu einem Leben in seiner Nähe)

Raum für Notizen

Beten

Spotify

Youtube

Von den ersten Tönen an liegt eine große Spannung in dieser Musik. Der eindringliche Ruf „O“ scheint gegen verschlossene Türen anzusingen. Immer wieder verdichten sich die Klänge, als wollten sie Fesseln sprengen und den Weg ins Freie öffnen. Erst allmählich löst sich die Anspannung. Man hört förmlich die Sehnsucht nach Befreiung – und die Hoffnung, dass Christus die Türen öffnet, die kein Mensch öffnen kann.

TAG 21

Hören

Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen im finstern Lande, scheint es hell.
(Jesaja 9,1)

Weil unser Gott voller Barmherzigkeit ist, kommt das Licht des Himmels zu uns. Es wird denen leuchten, die im Finstern sitzen und in Furcht vor dem Tod, und uns wird es leiten, den Weg des Friedens zu gehen.
(Lukas 1, 78-79)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Oriens (Morgenstern),
Glanz des unversehrten Lichtes.
Der Gerechtigkeit strahlende Sonne.
O komm!
Erleuchte, die da sitzen in Finsternis
und im Schatten des Todes.
(fünfte O-Antiphon)

Das lateinische Wort Oriens bedeutet wörtlich: „der Aufgehende“. Es bezeichnet den Sonnenaufgang, den Osten – den Ort, an dem ein neuer Tag beginnt. Die O-Antiphon nennt Christus deshalb nicht nur den Morgenstern (wie vielfach übersetzt), sondern den Anbruch des neuen Tages Gottes.

Die Bibel beschreibt Christus immer wieder mit Bildern des Lichts. Er ist der „Glanz des ewigen Lichtes“, die „Sonne der Gerechtigkeit“, das Licht der Welt. Wo er erscheint, beginnt die Nacht ihren Schrecken zu verlieren. Nicht, weil sie sofort verschwindet, sondern weil das Licht bereits da ist.

Das ist die Hoffnung des Advents: Gottes Licht geht auf, oft lange bevor wir seine wärmenden Strahlen ganz spüren. Wie der erste helle Streifen am Horizont verspricht der Sonnenaufgang mehr, als wir im Augenblick sehen können. Wer den Morgen erwartet, weiß: Die Dunkelheit wird nicht das letzte Wort behalten.

Manche Nächte unseres Lebens dauern lange: Krankheit. Trauer. Angst. Einsamkeit. Fragen, auf die wir einfach keine Antwort finden. Manchmal scheint kein Morgen in Sicht. Die fünfte O-Antiphon lädt mich ein, den Blick zum Horizont zu heben und neu Hoffnung zu schöpfen.

Ich stelle mir ein blasses Leuchten am Horizont vor. Die Vögel beginnen bereits zu singen. Mit ganzer Seele sehne ich mich nach dem Tagesanbruch … Wo entdecke ich die ersten Strahlen eines neuen Tages in meinem Leben?

Raum für Notizen

Beten

Spotify Youtube

Nach und nach scheint der Klang heller zu werden, als ginge die Sonne auf. Die Musik vermittelt den Eindruck eines neuen Tages, der die Dunkelheit verdrängt.

TAG 22

Hören

Ein Kind ist uns geboren, ein Sohn ist uns geschenkt; das wird der künftige Herrscher sein. Und dieser Name gehört zu ihm: wunderbarer Berater, kraftvoller Gott, Vater der Ewigkeit, Friedensfürst. Seine Macht reicht weit, und sein Frieden hört nicht auf. Er regiert sein Reich auf Davids Thron, seine Herrschaft hat für immer Bestand, denn er stützt sie durch Recht und Gerechtigkeit.
(Jesaja 9, 5-6)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O König aller Völker,
ihre Erwartung und Sehnsucht,
Schlussstein, der den Bau zusammenhält.
O komm!
Errette den Menschen,
den du aus Erde gebildet!
(sechste O-Antiphon)

Von einem König zu sprechen, klingt heute fremd. Und doch genügt ein kurzer Blick auf unsere Welt, um die Sehnsucht nach guter Führung neu zu wecken. Die Krisen stapeln sich: ökologische, wirtschaftliche und soziale Krisen, politische Spannungen und Kriege. Dazu kommen technologische Entwicklungen, die immer schneller voranschreiten und sich unserer Kontrolle zu entziehen scheinen. Alles hängt mit allem zusammen – und vieles wirkt zugleich zerrissen und überfordert.

Mitten in diese Erfahrung hinein ruft die Kirche:
„O König aller Völker!“

Sie bittet nicht um einen Herrscher, der seine Macht durchsetzt, sondern um Christus, dessen Reich auf Gerechtigkeit, Frieden und Barmherzigkeit gründet. Er ist der König, der auf einem Esel nach Jerusalem reitet. Der König, der den Menschen die Füße wäscht. Der König, dessen Thron das Kreuz wird.

Die Antiphon nennt ihn zugleich den Schlussstein, der den ganzen Bau zusammenhält. Wo Menschen sich voneinander entfernen, stiftet er Versöhnung. Wo die Welt auseinanderzufallen droht, hält er zusammen. Darum endet die Antiphon mit einer Bitte, die die ganze Menschheit umfasst:

„O komm! Rette den Menschen, den du aus Erde geformt hast.“

Für welches Land, welchen Konflikt oder welche Krise
möchte ich heute besonders beten, dass Christus als
König des Friedens eingreift?

Raum für Notizen

Beten

Spotify

Youtube

Diese Antiphon ist von einer eindringlichen Sehnsucht getragen. Das wiederholte „O“ klingt wie der Ruf einer zerrissenen Welt nach einem König, der wirklich Frieden bringt. Pärt steigert diese Sehnsucht nicht durch Lautstärke, sondern durch Konzentration und innere Spannung.

TAG 23

Hören

Der Engel sprach zu Josef: „Maria wird einen Sohn zur Welt bringen. Du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk von allen Sünden befreien.“ All das geschah, damit sich erfüllt, was Gott durch seinen Propheten angekündigt hat: »Seht! Die Jungfrau wird schwanger sein und einen Sohn gebären und er wird Immanuel genannt werden. Das heißt, Gott ist mit uns.
(Matthäus 1, 21-23)

Ich lese die Worte mehrmals.
Welche Worte berühren mich besonders?
Welche inneren Bilder, Gedanken und
Fragen entstehen in mir?

Meditation/ Nachdenken

O Immanuel,
unser König und Lehrer,
du Hoffnung und Heiland der Völker.
O komm!
Eile und schaffe uns Hilfe,
du unser Herr und unser Gott.
(siebte O-Antiphon)

Sieben Tage lang hat die Kirche Christus mit großen Namen angerufen: „Weisheit“, „Herr“, „Spross aus Isais Wurzel“, „Schlüssel Davids“, „Aufgang des ewigen Lichtes“, „König aller Völker“. Es sind majestätische Namen. Sie sprechen von Gottes Weisheit, seiner gewaltigen Macht, seinem Licht und seiner Herrschaft. Sie weiten unseren Blick bis an die Grenzen der Schöpfung und der Weltgeschichte.

Und dann, am Vorabend von Weihnachten, geschieht etwas Überraschendes. Der letzte Name ist der schlichteste, freundlichste und schönste:

„Immanuel“ – Gott mit uns.

Gott mit uns: mitten in unserem Alltag. Mitten in unserer Freude und unserer Müdigkeit. Mitten in unseren Fragen, unserer Schuld und unseren Hoffnungen. Gott repariert unsere Welt nicht von außen, er tritt in sie ein. Er setzt sich Zeit und Raum aus, begibt sich in die Endlichkeit und Verletzlichkeit unserer Welt hinein. Gott überwindet die Entfernung zu uns nicht durch Macht, sondern durch Nähe. Er erlöst die Welt, indem er sie mit seiner Gegenwart erfüllt.

Wo wünsche ich mir heute nicht zuerst eine Lösung, sondern Gottes Gegenwart? Und was würde sich verändern, wenn ich diese Wirklichkeit glaube: Immanuel – Gott mit uns?

Raum für Notizen

Beten

Spotify

Youtube

Die letzte Antiphon beginnt still und innig. Doch dann erhebt sich das „O komm!“ mit überraschender Kraft. Es ist ein heller, leuchtender Ruf voller Sehnsucht und Zuversicht zugleich. Fast scheint es, als wüsste die Musik bereits: Jetzt ist das Ziel erreicht. Der Kommende steht vor der Tür.

„UND DAS WORT WURDE FLEISCH UND WOHNTE UNTER UNS.“

(Johannes 1,14)

Das Geistliche Zentrum Reichenau ist eine Einrichtung des Evangelischen Kirchenbezirks Konstanz.

Es bietet Räume für persönliche Glaubenswege und Impulse zur Erneuerung kirchlicher Gemeinschaften.

In der App des Geistlichen Zentrums finden sich außerdem alle wichtigen Informationen zu Veranstaltungen und Anmeldung.

Einfach QR Code scannen:

Diese Exerzitien verdanken wichtige Impulse von:
24-7prayer.com und lectio365.com

Konzept und Inhalte: Sebastian Steinbach
Gestaltung: Raphaela Sigg

GEISTLICHES ZENTRUM REICHENAU

Rauhofweg 3
78479 Reichenau

info@geistliches-zentrum-reichenau.de
www.geistliches-zentrum-reichenau.de

Das Geistliche Zentrum wird gefördert von:

Gefördert durch Baden-Württemberg Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Evangelischer Kirchenbezirk Konstanz

Kofinanziert von der Europäischen Union

Crescere Stiftung Bodensee

Lechler Stiftung Gutes Tun verbindet