

Impulse im Advent

Woche ab dem 2. Advent



sei getröstet



Die Adventszeit ist für viele eine Zeit des Trostes. Überall finden wir Zeichen der Hoffnung und Zuversicht, die wir gerade in diesem Jahr so bitternötig haben. Mit allen Sinnen können wir das Wirken dieser „Trostpflaster“ erspüren:

Trost hören

Überall erklingen in diesen Tagen alt bekannte Weihnachtslieder. Auch wenn wir in diesem Jahr nicht so viel singen können wie gewöhnlich im Advent, haben wir doch die Möglichkeit, uns vom Klang der Musik aus dem Radio oder der Boombox mitnehmen zu lassen in unsere eigene tröstende Adventswelt. Beim Hören treten wohltuende Erinnerungen an vergangene Advents- und Weihnachtszeiten in unser Gedächtnis und die Vorfreude auf die kommenden Wochen steigt.

Welches Weihnachtslied gefällt mir am besten?

Welche Gefühle löst das Lied bei mir aus?

Trost riechen

Am Wochenende roch es bei uns zu Hause nach Advent. Wir haben Plätzchen gebacken und den Adventskranz vorbereitet. Zuvor haben wir einmal richtig durchgelüftet. Es fühlte sich fast so an, also würden wir die abgestandene, stickige Luft der letzten Wochen und Monate mit allen Enttäuschungen, traurigen Erfahrungen und Verletzungen zum Fenster hinaus schicken und damit Freiraum schaffen für den tröstenden wohligen Duft dieser besonderen Tage.

Welcher Duft riecht für mich nach Advent?

Welche Erinnerung verbinde ich mit dem Duft?

Trost sehen

Die triste Dunkelheit des Novembers findet in den Lichtern des Dezembers einen Trost. Adventszeit ist die Zeit der Kerzen. In den Vorgärten und an den Fenstern erstrahlen die elektrischen Lichterketten, am Adventskranz entzünden wir jede Woche eine weitere Kerze, überall leuchtet Weihnachtsdeko auf. Und erhellt unsere Stimmung. Neben dem Licht sind es vor allem die staunenden, aufgeregten Gesichter der Kinder, die in diesen Tagen Trost schenken. Ihre Vorfreude auf Weihnachten, die Spannung beim Öffnen des Adventskalenders oder beim Blick auf den gefüllten Nikolausstiefel lassen unser Herz aufblühen.

Welcher Anblick der vergangenen Tage hat mir Trost geschenkt?

Kann ich mir etwas von der Vorfreude und dem Staunen der Kinder abschauen?

Trost schmecken

Wenn Trost einen Geschmack hat, dann ist es für mich der Geschmack nach Schokolade. Auch wenn mir bewusst ist, dass Schokolade keinen wirklichen Nährwert für die Seele hat, ist sie doch manchmal Seelenwärmer oder Trostpflaster. Stelle man sich eine Adventszeit ohne Lebkuchen, Dominosteine, Glühwein und andere süße Leckereien vor. Das wäre für die meisten unter uns doch im wahrsten Sinne des Wortes ziemlich trostlos.

Habe ich ein kulinarisches Trostpflaster? Etwas, das ich besonders dann esse, wenn es mir nicht so gut geht?

Was löst der Genuss dieses Lebensmittels bei mir aus?

Trost fühlen

Die Wärme in unserer Wohnung nach einem Spaziergang durch die kalte Winterluft oder der kuschelige Platz auf meinem Lieblingssessel – sie lassen mich Geborgenheit spüren. Auch wenn es uns im Termintrubel oft schwer fällt, sind die Adventstage eine gute Gelegenheit, es sich wie die Frau auf dem Postkartenmotiv so richtig gemütlich zu machen.

Wann habe ich es mir das letzte Mal so richtig gemütlich gemacht?

Konnte ich die Ruhe genießen?

Am Ende wird alles gut, Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.

(Oscar Wilde, 1854-1900, irischer Schriftsteller)