Achtung Advent!

Das Buch zum Ankommen 2026



DEIN BEGLEITER DURCH EINE BEWEGENDE ZEIT.

YOU PAX
GLAUBE. LIEBE. HOFFNUNG.



Advent heißt, warten lernen. Auf das Licht, das im Inneren entsteht und nach außen strahlt.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Schauen Der Adventsbegleiter 2026 liegt auf meinem Schreibtisch. Täglich wird mir nun das Titelbild ins Auge fallen: Zwei Hände formen ein Herz. Jeden Tag schaue ich jetzt auf dieses Herz und es lässt mich an das Ziel denken: Weihnachten – Gott wird Mensch, weil er uns Menschen liebt.

Warten Advent heißt, warten lernen. Vier Wochen warten. Vier Wochen mich gedulden. Vier Wochen mich vorbereiten, damit in meinem Inneren das Licht der Botschaft von Weihnachten langsam größer werden kann: Gott wird Mensch, weil er uns Menschen liebt.

Staunen Jedes Jahr staune ich aufs Neue. Wie viel ist doch passiert in diesem Jahr! Wie viel habe ich erlebt: Fröhliches und Trauriges. Aufbauendes und Verworrenes. Und am Ende eines jeden Jahres stehen diese vier Wochen, in denen ich warte, mich gedulde und mich auf die weihnachtliche Botschaft vorbereite. Die Botschaft, die alles andere überstrahlt: Gott wird Mensch, weil er uns Menschen liebt.

Euch allen eine gute und gesegnete Zeit des Schauens, des Wartens und des Staunens!



ALLE TEXTE AUCH ALS PODCAST!

Die 33 Texte von „Achtung Advent!“ findest du als Hörfassung auf Spotify und überall, wo es Podcasts gibt. Mehr Tipps und Infos auf Seite 72–73.



Alle Texte auch zum Hören, überall, wo es Podcasts gibt

DEIN GANZER ADVENT AUF EINEN BLICK

06 Achtung!
08 Loslassen!
10 Volle Kraft!
12 Genuss!
14 Geistesblitze!
16 Sieh an!
18 Mit Gefühl!
20 Versprechen!
22 Heilig!
24 Unmöglich?!
26 Schwere los!
28 Respekt!
30 Verrückt
32 Heimlich!
34 Herrlich!
36 Pläne?!
38 Schlittern!
40 Atem!







42 Heimat!
44 Verliebt!
46 Pause!
48 Einläuten!
50 Beherzt!
52 Groß!
54 Stimmung!
56 Strahlen!
58 Himmel hoch!
60 Friedlich!
62 Geschafft!
64 Ankern!
66 Gedanken!
68 Schatz!
70 Neues Ja!

Achtung!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Gebt Acht und bleibt wach! Denn ihr wisst nicht, wann die Zeit da ist. Es ist wie mit einem Mann, der sein Haus verließ, um auf Reisen zu gehen: Dem Türhüter befahl er, wachsam zu sein.

(Mk 13,33–34)





Es ist Nacht. Das Haus ist verschlossen. Drinnen sitzt der Türhüter und wartet, dass sein Herr zurückkommt. Seine Aufgabe klingt einfach: wach bleiben, hinhören und die Tür öffnen, sobald der Herr anklopft. Drei Dinge könnten ihm das erschweren. Erstens dass er abgelenkt ist. Vielleicht ist er in Gedanken versunken oder beschäftigt sich mit etwas ganz anderem. Zweitens dass er sich nicht gut auf seinen Dienst vorbereitet hat. Wenn der Türhüter den ganzen Tag über beschäftigt war, fallen ihm nachts die Augen zu. Und drittens dass er jedes Zeichen überinterpretiert. Nicht jede Person, die am Haus vorbeikommt, ist auch sein Herr. Nicht jedes Geräusch, das so ähnlich wie ein Klopfen klingt, ist es auch. Wenn der Türhüter zu aufgeregt und ungeduldig ist, geht ihm mit der Zeit die Kraft aus. Für ihn gilt also: aufmerksam sein, ohne sich verrückt zu machen. Für uns gilt dasselbe: Achtung, Advent!

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, so wie der Türhüter nicht weiß, wann der Hausherr kommt, wissen auch wir nicht, was uns in den nächsten Wochen erwartet. Hilf mir, im Advent wachsam zu sein: für dich, für die Menschen um mich herum, für mich selbst.

EIN IMPULS FÜR DICH

Dieser Adventsbegleiter kann dir dabei helfen, wachsam durch den Advent zu gehen. Entwickle mit ihm deine eigene Routine für diese Zeit. Ob morgens vor dem Aufstehen, in der Mittagspause oder abends vor dem Schlafengehen. Ob als Podcast oder gedrucktes Heft: Finde einen Zeitpunkt am Tag, der nur dir und Gott gehört.

Loslassen!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder, Simon, genannt Petrus, und seinen Bruder Andreas; sie warfen gerade ihr Netz in den See, denn sie waren Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach. Als er weiterging, sah er zwei andere Brüder, Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und seinen Bruder Johannes; sie waren mit ihrem Vater Zebedäus im Boot und richteten ihre Netze her. Er rief sie und sogleich verließen sie das Boot und ihren Vater und folgten Jesus nach.

(Mt 4,18–22)

Was ich ein Jahr lang nicht benutzt habe, kann weg.“ So lautet ein Tipp, wenn’s ums Aufräumen geht. Trotzdem fällt es mir manchmal schwer, mich von Dingen zu trennen. Loszulassen. Da beeindruckt es mich umso mehr, dass die Jünger ihre Netze, die sie gerade noch benutzt haben, sofort liegen lassen. Sie geben etwas Neuem Platz: Jesus. Ich frage mich: Waren die Jünger das Fischen leid oder einfach begeistert von Jesus? Und: Gibt es in meinem Leben etwas, das ich nur noch aus Gewohnheit weitermache – obwohl ich längst keinen Sinn mehr darin finde und keine Leidenschaft dafür habe? Wenn mich dann auf einmal etwas Neues begeistert, muss ich: loslassen.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, wenn einer den Überblick hat, dann du. Wo liegen meine Kraft und Leidenschaft und wo nicht? Was hat Zukunft und was ist zu Ballast geworden? Hilf mir, das zu sortieren und dementsprechend zu handeln.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wer außen aufräumt, sortiert auch innerlich. Kleiderschrank, Krimskrams-Schublade, Schreibtisch, was auch immer … Nimm dir heute eine Stunde Zeit und miste aus!



Volle Kraft?!



Wie startest du in den Advent? Müde und erschöpft oder mit Vorfreude und voller Kraft? Ich glaube: Freude und Kraft sind eng miteinander verbunden. Wer sich freut, fühlt sich nie ganz erschöpft. Freude setzt Kraft und Energie frei. Jesus ist voll Freude. Er freut sich, weil Menschen Gott begegnen. Vor allem die „Unmündigen", also die, die nicht meinen, schon alles zu wissen, sondern offen sind und sich beschenken lassen. Auch mich lädt Jesus ein, ihm zu begegnen. Ihm zu vertrauen – auch dann, wenn Fragen offenbleiben. Wenn ich das mache, entdecke ich Schritt für Schritt, wer Gott ist. Vielleicht kann der Advent so für mich beginnen. Nicht damit, dass ich denke: Das kenne ich doch schon alles. Sondern damit, dass ich mein Herz offenhalte. Für den Gott, der sich finden lassen will. Für den Gott, der eine Freude schenkt, die tiefer geht als gute Stimmung. Und Kraft, die länger trägt als ein kurzer Motivationsschub.

1 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als die Zweiundsiebzig zurückkehrten, rief Jesus, vom Heiligen Geist erfüllt, voll Freude aus: „Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. Niemand erkennt, wer der Sohn ist, nur der Vater, und niemand erkennt, wer der Vater ist, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will.

(Lk 10,21-22)

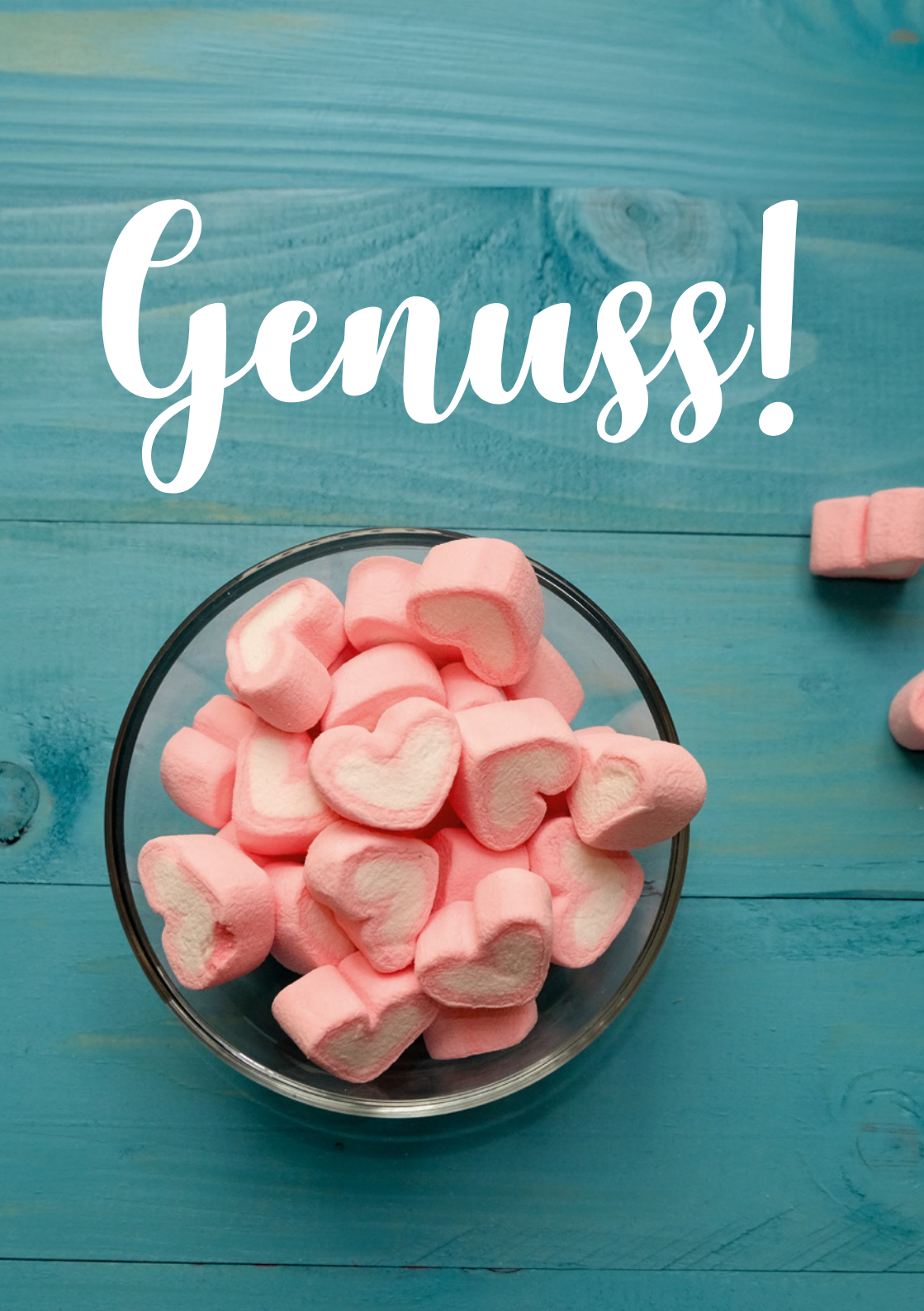
EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, hilf mir, in diesem Advent mit dir verbunden zu bleiben, um volle Kraft zu haben.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wenn du heute spürst, dass du dich festdenkst oder unter Druck gerätst, unterbrich kurz und sag innerlich: „Ich muss es nicht allein tragen.“ Dann geh weiter.




Genuss!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Jesus zog weiter und kam an den See von Galiläa. Er stieg auf einen Berg und setzte sich. Da kamen viele Menschen zu Jesus und brachten Lahme, Blinde, Verkrüppelte, Stumme und viele andere Kranke; sie legten sie ihm zu Füßen und er heilte sie, sodass die Menschen staunten, als sie sahen, dass Stumme redeten, Verkrüppelte gesund wurden, Lahme gehen und Blinde sehen konnten. Und sie priesen den Gott Israels. Jesus rief seine Jünger zu sich und sagte: Ich habe Mitleid mit diesen Menschen; sie sind schon drei Tage bei mir und haben nichts mehr zu essen. Ich will sie nicht hungrig wegschicken, sonst brechen sie auf dem Weg zusammen.

(Mt 15,29–32)

Seit drei Tagen endlich etwas zu essen haben. Das klingt mehr nach Sattwerden als nach Genuss. Doch ich glaube: Diese Mahlzeit ist für die Menschen genau das: ein Genuss. Ein himmlischer Vorgeschmack. Wenn Jesus den vielen Menschen etwas zu essen gibt, geht es weniger darum, sie durch Kalorien zu stärken. Es ist klar, dass sie am nächsten Morgen wieder hungrig sein werden, weil sie Bedarf nach Nährstoffen haben. Doch Jesus geht es darum, sie anders zu stärken. Durch seine Botschaften: Ich sehe, was ihr braucht. Ich sorge für euch. Bleibt bei mir, damit ich euch zum Vater, zur Ewigkeit, zum himmlischen Genuss führen kann: Gerechtigkeit, Frieden, Barmherzigkeit, Liebe.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du sorgst für die Menschen, die auf dich hören und zu dir gehören. Du sorgst auch für mich. Dafür danke ich dir!

EIN IMPULS FÜR DICH



Was genießt du so richtig?

Geistesblitze!



Ist das gerade wirklich passiert? Eine Aufgabe begleitet mich schon seit Tagen. Eigentlich müsste ich ihr nachgehen, aber entweder fehlen mir Mut, Motivation oder die nötige Inspiration. Oder gleich alles drei. Und dann plötzlich: ein Geistesblitz. Ich frage mich: Woher kam das denn? Und lege los. Ich glaube: Nicht jeder Geistesblitz ist Zufall. Vielleicht ist dort Gott im Spiel. Vielleicht ist es wie ein Blitz des Heiligen Geistes. Genauso wie bei den Jüngern. Jesus begegnet ihnen nach der Auferstehung. Er trägt ihnen auf: Geht in die Welt und erzählt allen, welche Liebe und welche großen Taten Gottes ihr erlebt habt. Für die Jünger, die sich nach Jesu Tod zurückgezogen haben, ist das sicher eine große Überwindung. Trotzdem gehen sie los. Auch 2000 Jahre später darf ich vertrauen. Nicht alles muss mir direkt einfallen, nicht alles muss direkt perfekt funktionieren. Ich darf vertrauen: Gott hat mich geschickt und begleitet mich. Ich kann mutig in die Welt gehen – und auf Geistesblitze hoffen.



3 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als Jesus auferstanden war, erschien er den Elf selbst. Dann sagte er zu ihnen: „Geht hinaus in die ganze Welt und verkündet das Evangelium der ganzen Schöpfung!“

(Mk 16,15)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, ich darf mit dir durch mein Leben gehen und darauf vertrauen, dass du mich mit deinem Beistand und deiner Nähe begleitest. Sende mich.

EIN IMPULS FÜR DICH

Achte heute auf die kleinen Momente, in denen Gott aufblitzt: die dir Mut machen, Hoffnung schenken oder eine neue Perspektive eröffnen.

Sieh an!



Kennst du das? Reizüberflutung. Ständig hängen meine Augen am Handy oder anderen Bildschirmen. Ich laufe mit dem Blick aufs Handy durch die Fußgängerzone oder liege mit Second Screen auf der Couch. So weit, so normal. Doch, wenn ich da mal drüber nachdenke, finde ich diesen Gedanken schon krass: Wenn ich am Handy bin, sehe ich Dinge, die nicht HIER und nicht JETZT sind. Ich sehe Urlaubsbilder, statt selbst eine Runde spazieren zu gehen. Ich höre einen Podcast, statt mich mit einem guten Freund zu treffen. Ich scrolle aus Langeweile auf Instagram, anstatt zu genießen, dass ich gerade mal nichts machen muss. Sieh an! Ist das eine Blindheit, von der ich mir wünsche, dass Jesus sie heilen könnte?





4 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit, als Jesus weiterging, folgten ihm zwei Blinde und schrien: Hab Erbarmen mit uns, Sohn Davids! Und Jesus sagte zu ihnen: Glaubt ihr, dass ich dies tun kann? Sie antworteten: Ja, Herr. Darauf berührte er ihre Augen und sagte: Wie ihr geglaubt habt, so soll euch geschehen. Da wurden ihre Augen geöffnet. Jesus aber wies sie streng an: Nehmt euch in Acht! Niemand darf es erfahren.

(Mt 9,27–31)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du kannst mein Leben verändern. Du kannst mir immer wieder einen neuen Fokus für die wichtigen Dinge des Lebens geben. Hilf mir, im HIER und JETZT zu leben. Schenke mir großartige Begegnungen mit Freunden und mit dir, damit ich das Leben in all seiner Fülle erfahren kann.

EIN IMPULS FÜR DICH

An welchen Stellen brauchst du einen klaren Fokus? Wo soll Jesus deine Blindheit heilen?

Mit Gefühl!

Jesus will helfen – und er hat im Gefühl, was die Menschen, die müde und erschöpft sind, brauchen: Orientierung. Ohne Orientierung fühlen wir uns schnell ausgepowert, erschöpft, hilflos. Es kostet Kraft, wenn wir ständig über Entscheidungen nachdenken, uns im Kreis drehen und nicht wissen: Wofür machen wir das alles eigentlich? Am Ende eines vollen, lauten Jahres kann der Advent eine Chance sein, wieder Orientierung und Kraft zu finden. Bei Jesus.





5 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Jesus zog durch alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen, verkündete das Evangelium und heilte alle Krankheiten. Als er die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren müde und erschöpft wie Schafe, die keinen Hirten haben. Da sagte er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter. Bittet also den Herrn der Ernte, Arbeiter für seine Ernte auszusenden!

(Mt 9,35–38)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du hast Mitgefühl mit uns Menschen. Gib uns Orientierung, um das zu finden, was uns in diesem Advent guttut.

EIN IMPULS FÜR DICH

Positive Emotionen können Energie freisetzen, negative Energien kosten. Heute hast du die Chance, Orientierung in deine Gefühlswelt zu bringen:

1. Mach dir eine Liste mit allen Emotionen, die du in diesen Tagen erlebst.
2. Wohin führen diese Emotionen? Stimmen sie dich positiv oder negativ? Woher könnten sie kommen?
3. Sprich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin über das, was dich gerade beschäftigt.
4. Nimm deine Emotionen mit ins Gebet und teile sie so mit Gott.

Versprechen!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Ganz Judäa und alle Einwohner Jerusalems zogen zu ihm hinaus; sie bekannten ihre Sünden und ließen sich im Jordan von ihm taufen. Johannes trug ein Gewand aus Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Hüften und er lebte von Heuschrecken und wildem Honig. Er verkündete: Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich.

(Mk 1,5-7)



Versprochen ist versprochen und wird auch nicht gebrochen. Wenn ich jemandem etwas verspreche, kann sich derjenige darauf verlassen, dass ich alles in meiner Macht Stehende tun werde, um mein Versprechen zu halten. Leider ist das manchmal nicht viel – das, was in meiner Macht steht. Auch Johannes weiß, dass er nicht der Größte und Mächtigste ist. Seine Nahrung und Kleidung weisen schon darauf hin. Seine Aufgabe ist, an das Versprechen zu erinnern, das jemand vor langer Zeit gegeben hat, dessen Macht ohne Grenzen ist: Gott. Er hält sein Versprechen. Warte ab!

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du bist treu. Du stehst zu deinem Wort und zu dem, was du tust. In der Taufe hast du zu mir gesagt: „Mein Kind!“ Und das gilt. Ewig. Lass mich das zutiefst begreifen und erfülle mich mit Vertrauen auf dich.

EIN IMPULS FÜR DICH

Welche Versprechen hast du gegeben? Was bedeuten sie dir? Und womit hängen sie zusammen?



Heilig!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit sprach Jesus: Ich bin der gute Hirt. Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe. Der bezahlte Knecht aber, der nicht Hirt ist und dem die Schafe nicht gehören, sieht den Wolf kommen, lässt die Schafe im Stich und flieht; und der Wolf reißt sie und zerstreut sie. Er flieht, weil er nur ein bezahlter Knecht ist und ihm an den Schafen nichts liegt. Ich bin der gute Hirt; ich kenne die Meinen und die Meinen kennen mich, wie mich der Vater kennt und ich den Vater kenne; und ich gebe mein Leben hin für die Schafe.

(Joh 10,11–15)

Was tust du, weil du es musst? Und was tust du, weil es dir wirklich wichtig ist? Was dir heilig ist, bestimmt, wie du handelst. Was dir heilig ist, lässt dich bleiben, wenn es schwer wird. Der bezahlte Knecht erfüllt seine Aufgabe. Nicht mehr. Wenn es schwierig wird, geht er. Der gute Hirte bleibt. Nicht, weil er muss. Sondern weil die Schafe zu ihm gehören. Weil sie ihm am Herzen liegen. Im Evangelium macht Jesus deutlich, wie nah er seinen Schafen ist. Wie er sich für sie einsetzt. Nicht aus Pflicht, sondern aus Hingabe. Hingabe aus Liebe, sogar bis zum Kreuz. Er sagt uns allen: Du bist mir nicht egal. Du bist mir heilig.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du kennst mich. Nicht oberflächlich, sondern ganz. Danke, dass du für mich der gute Hirte bist. Zeig mir, was in meinem Leben wirklich zählt. Was mir heilig sein darf. Und hilf mir, nach diesen Werten mein Leben zu gestalten.

EIN IMPULS FÜR DICH

Was ist dir heilig? Schenke heute einer Sache oder einer Person, die dir heilig ist, deine volle Aufmerksamkeit.







Unmöglich?!

Nichts ist unmöglich?! Es gibt in meinem Leben schon Dinge, die ich nicht mehr ändern kann. Ich kann unmöglich zu einer anderen Zeit, von anderen Eltern oder in einem anderen Land geboren werden. Ob ich Rechts- oder Linkshänder bin, ist genetisch genauso vorgegeben wie meine Augenfarbe. Und: Auch dabei, welche Hobbys ich bis jetzt erlernt habe, welchen Weg ich nach der Schule gegangen bin, welche Lebensentscheidungen ich getroffen und welche Chancen ich verpasst habe, kann ich die Zeit nicht rückgängig machen. Trotzdem sagt der Engel zu Maria: Für Gott ist nichts unmöglich. Aber was meint er damit? Ich glaube: Dass Gott mich wachsen lässt, so wie er das Jesuskind im Bauch einer Jungfrau hat wachsen lassen. Dass er reifen lässt, was Zeit braucht. So macht er vieles, was unmöglich erscheint – und vielleicht auch unmöglich ist – möglich. Immer mit dem einem Ziel: zu uns Menschen zu kommen und Heil zu wirken.

8 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Der Engel antwortete Maria: Heiliger Geist wird über dich kommen und Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. Siehe, auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar gilt, ist sie schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich.

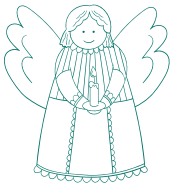
(Lk 1,35–37)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, lass mich in meinem Leben aufmerksam sein für die Momente, in denen du Unmögliches möglich machst, um uns Menschen nahe zu sein.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wo hast du in deinem Leben erfahren, dass etwas, was unmöglich schien, auf einmal möglich wurde und dich hat wachsen lassen?





Manche Dinge fühlen sich an wie ein Rucksack, der einfach zu schwer ist. Die Last drückt auf die Schultern und kostet bei jedem Schritt extra Kraft. Viele von den Themen, die ich mit mir rumtrage, würde ich gern schnell loswerden. Rucksack absetzen und stehenlassen. Abends einschlafen in der Hoffnung, dass sich das Problem morgens in Luft aufgelöst hat. Doch so leicht ist es nicht. Auch mit Jesus an der Seite löst sich nicht jedes Problem wie von selbst. Viel wichtiger ist, dass er mir versichert: Ich interessiere mich für deine Last. Ich höre dir immer zu. Ich halte es mit dir aus. Und gemeinsam können wir mehr schaffen. Gemeinsam sind wir stärker. Mit Gott in meinem Leben kann ich so manchen Rucksack tragen. Wenn ich mit allem, was mich bewegt, zu ihm komme, finde ich neue Kraft. Und werde einen Teil meiner Schwere los.

9 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit sprach Jesus: Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.

(Mt 11,28)



EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du kennst mein Herz und die schweren und guten Gedanken in meinem Kopf. Hilf mir, das Schwere zu tragen. Schenke meinem Herzen Ruhe.

EIN IMPULS FÜR DICH

Was trägst du gerade mit dir herum? Schreib eine Sache auf, die dich gerade belastet, und bitte Gott, sie mit dir zu tragen.

.....

.....


Respekt!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als die Jünger des Johannes gegangen waren, begann Jesus zu der Menge über Johannes zu reden: Was habt ihr denn sehen wollen, als ihr in die Wüste hinausgegangen seid? Ein Schilfrohr, das im Wind schwankt?

(Mt 11,7)

Ein Doppelklick mit dem Daumen und – zack! – ist der Like gegeben. Wenn ich einen Beitrag bei Insta oder TikTok like, sehe ich immer auch, wie viele Likes der Beitrag schon hat. Und oft denken wir: Mehr Likes heißt auch mehr Wertschätzung und Respekt. Jesus stellt uns heute Johannes den Täufer vor. Er spricht über ihn voller Wertschätzung und Respekt. Johannes gibt vielen Menschen Orientierung und Sicherheit. Aber er redet den Leuten auch nicht einfach nach dem Mund. Seine Botschaft ist kantig und stößt bei manchen an. Statt Likes erntet er auch harten Widerspruch. Ich glaube, Jesus will uns zeigen: Respekt entsteht nicht durch große Reichweite und viel Jubel, sondern durch Ehrlichkeit, Leidenschaft und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Gott einem gegeben hat.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Gott, du hast mir Talente und Fähigkeiten gegeben. Du liebst mich und schenkst mir allein dadurch schon Anerkennung. Hilf mir, mich selbst nicht über andere stellen zu wollen, und schenke mir immer wieder Mut, deine Botschaft von unverdienter Liebe in der Welt zu verbreiten.

EIN IMPULS FÜR DICH

Like die Nachricht einer Freundin oder eines Freundes, die/der vielleicht in letzter Zeit ein wenig mehr Anerkennung gebrauchen kann.



Verrückt!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als die Jünger des Johannes gegangen waren, sagte Jesus zu der Menge: Mit wem soll ich diese Generation vergleichen? Sie gleicht Kindern, die auf den Marktplätzen sitzen und anderen zurufen: Wir haben für euch auf der Flöte gespielt und ihr habt nicht getanzt; wir haben die Totenklage angestimmt und ihr habt euch nicht an die Brust geschlagen. Denn Johannes ist gekommen, er isst nicht und trinkt nicht und sie sagen: Er hat einen Dämon. Der Menschensohn ist gekommen, er isst und trinkt und sie sagen: Siehe, ein Fresser und Säufer, ein Freund der Zöllner und Sünder! Und doch hat die Weisheit durch ihre Taten Recht bekommen.

(Mt 11,16–19)



Was sollen die andern denken? Ich hasse es, wenn mir dieser Gedanke in den Kopf kommt, weil er mich richtig aus dem Konzept bringen kann. Eigentlich weiß ich, dass ich frei entscheiden kann. Dass ich selbst wissen muss, was für mich richtig und wichtig ist. Und doch gibt es diese andere Stimme, die mir sagt: Aber du willst auch nicht, dass die anderen dich komisch finden oder für verrückt halten. Wenn ich mir vorstelle, Johannes der Täufer und Jesus hätten ihr Handeln davon bestimmen lassen, was wohl die anderen denken … Das will ich mir gar nicht ausmalen! Zum Glück waren beide verrückt genug, etwas anderes an die erste Stelle zu stellen: Vater … dein Reich komme, dein Wille geschehe!

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, mit dir in Beziehung zu sein und zu wissen, dass ich von dir geliebt bin, macht mich frei und unabhängig von der Meinung und Bewertung anderer. Stärke dieses Bewusstsein in mir und hilf mir, den Menschen liebevoll zu begegnen.

EIN IMPULS FÜR DICH

Na, wie wär's? Mach heute einfach mal was, wo du sagen kannst: Was andere darüber denken? Mir doch egal!

Heimlich!



Da erlebt man so etwas Außergewöhnliches und darf nicht drüber sprechen. Wie unfair eigentlich. Aber für die drei Jünger hat das einen guten Grund. Petrus, Jakobus und Johannes erleben, wie Jesus verklärt wird. Es heißt: Sein Angesicht leuchtete wie die Sonne, und seine Kleider wurden weiß wie das Licht (Mt 17,2). Zeichen für die Herrlichkeit Gottes. Die Jünger begreifen nicht, was da vor ihren Augen geschieht. Ich kann mir gut vorstellen, dass sie ratlos, unruhig, aufgewühlt sind. Dass sie sich fragen: Was sollte das heimliche Erlebnis? Den Moment auf dem Berg werden die Jünger verstehen, wenn Jesus auferstanden ist. Das zeigt mir: Gott schenkt uns manchmal Erfahrungen, die wir für den Moment nicht kapieren, aber worauf wir später zurückgreifen können. Wie oft wünsche auch ich mir eindeutige Zeichen oder schnelle Lösungen?! Dann brauche ich Geduld, Mut und Ausdauer, um auch bei Unsicherheit dranzubleiben. Mit Verschwiegenheit und einer positiven Heimlichkeit.



12 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Während Petrus, Jakobus und Johannes den Berg hinabstiegen, gebot ihnen Jesus: Erzählt niemandem von dem, was ihr gesehen habt, bis der Menschensohn von den Toten auferweckt ist!

(Mt 17,9)



EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, stärke mein Vertrauen in dich, damit ich dir auch dann folge, wenn ich nicht alles verstehe. Die Gewissheit, dass du auferstanden bist, sei mein Grund zu glauben.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wann hast du im Rückblick verstanden, dass Gott dich geführt hat?

Herrlich!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Ein Mensch trat auf, von Gott gesandt; sein Name war Johannes. Er kam als Zeuge, um Zeugnis abzulegen für das Licht, damit alle durch ihn zum Glauben kommen. Er war nicht selbst das Licht, er sollte nur Zeugnis ablegen für das Licht.

(Joh 1,6–8)





Johannes weiß, wer er ist. Und wer er nicht ist. Er ist nicht das Licht. Nicht der Mittelpunkt. Nicht der, um den sich alles dreht. Er zeigt auf das Licht. Genau darin zeigt sich seine Größe. Wir kennen es oft anders: Sich zeigen. Sich beweisen. Sich selbst darstellen. Sich fragen: Wie will ich gesehen werden? Doch Johannes lebt klar, ausgerichtet, frei. Er weiß: Das Entscheidende bin nicht ich. Aber es kann durch mich sichtbar werden. Das nimmt Druck. Und schenkt Würde. Manchmal reicht es, dass etwas durchscheint: eine Hoffnung, die trägt. Eine Haltung, die über mich hinausweist. Ich kann ein Mensch sein, durch den etwas von Gottes Licht aufscheint. Leise. Echt. Unaufdringlich. Das wäre herrlich!

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, ich will nicht um mich selbst kreisen. Und doch tue ich es oft. Schenke mir Klarheit, zu erkennen, wer ich bin – und wer ich nicht bin. Lass mich offen werden für dein Licht. Und hilf mir, es weiterzugeben, ohne mich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

EIN IMPULS FÜR DICH

Heute musst du nicht glänzen. Aber du kannst auf etwas Gutes hinweisen. Ein Wort der Hoffnung. Ein ehrliches Zuhören. Ein kleines Zeichen von Aufmerksamkeit. Nicht groß. Nicht auffällig. Aber echt. Du bist nicht das Licht. Aber vielleicht wird es heute durch dich sichtbar.

Pläne?!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Jesus sagte zu den vielen Menschen, die ihn begleiteten: Wer nicht sein Kreuz trägt und hinter mir hergeht, der kann nicht mein Jünger sein. Denn wenn einer von euch einen Turm bauen will, setzt er sich dann nicht zuerst hin und berechnet die Kosten, ob seine Mittel für das ganze Vorhaben ausreichen? Sonst könnte es geschehen, dass er das Fundament gelegt hat, dann aber den Bau nicht fertigstellen kann. Und alle, die es sehen, würden ihn verspotten und sagen: Der da hat einen Bau begonnen und konnte ihn nicht zu Ende führen.

(Lk 14,25.27–30)

Meine eigenen Pläne habe ich. Was brauche ich, um sie zu verwirklichen? Geschick, Energie, Enthusiasmus, Selbstdisziplin … Dann gibt es auch die Pläne, die Gott hat. Was braucht es dafür? In diesen Wochen erfahren wir, was Gottes großer Plan an Weihnachten ist: Er möchte zu den Menschen kommen. Ich finde: Es ist besonders, dass Gott seinen Plan mit der Geburt Jesu verwirklicht, indem er Menschen mit einbezieht: Maria, Josef, die Hirten und all die anderen. Was Gottes Plan für mich ist? Dem kann ich auf die Spur kommen, wenn ich die Bibel aufschlage, die vielen Gleichnisse Jesu lese und die Art und Weise erlebe, wie er den Menschen gegenübergetreten ist. Dementsprechend heißt Jünger Jesu sein, nach seinen Plänen zu fragen. Und zu schauen, wie ich an seinem großen Ziel mitarbeiten kann: dass er bei den Menschen ist.

EIN GEBET FÜR HEUTE



Jesus, du willst bei uns Menschen sein. Hilf mir, bei diesem großen Plan mitzuarbeiten.

EIN IMPULS FÜR DICH

Welches Gleichnis oder welche Begegnung Jesu fasziniert dich? Wie hörst du da heraus, dass sich deine und Gottes Pläne kreuzen?



Schlittern!

Zwei Botschaften berühren mich an dem Evangelium besonders. Erstens: Ich darf meine eigenen Entscheidungen treffen. Und zweitens: Es ist okay, dabei ins Schlittern zu geraten und meinen Weg infrage zu stellen. Ich kenne das gut vom Schlittschuhlaufen. Wenn ich da ins Schlittern komme, kann ich mal durch Wedeln mit den Armen das Gleichgewicht wiederfinden. Mal falle ich hin und muss wieder aufstehen. Ich ziehe mich an der Bande hoch, stütze mich mit den Händen ab oder lasse mir helfen. Und mal merke ich, dass ich nicht mehr genug Kraft habe und lieber runter vom Eis sollte. So ist es im Leben auch. Aber noch einmal: Ich darf meine Entscheidungen selbst treffen. Einen eigenen Weg einschlagen – MEINEN Weg – und darauf vertrauen, dass Gott mitgeht. Für mich heißt das: Sein Licht leuchtet den Weg. Und seine Liebe schenkt, wenn nötig, immer wieder eine zweite Chance.



15 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Als Jesus in den Tempel ging, sagte er: Ein Mann hatte zwei Söhne. Er ging zum ersten und sagte: Mein Kind, geh und arbeite heute im Weinberg! Er antwortete: Ich will nicht. Später aber reute es ihn und er ging hinaus. Da wandte er sich an den zweiten und sagte zu ihm dasselbe. Dieser antwortete: Ja, Herr – und ging nicht hin. Wer von den beiden hat den Willen seines Vaters erfüllt? Sie antworteten: Der erste.

(Mt 21,28–31)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, in manchem Schlittern suche ich nach Halt. Ich bitte dich: Begleite mich auf meinem Weg. Schenk meinem Leben Licht und meinen Schritten Halt. Hilf mir, immer wieder aufzustehen und den Weg mit dir weiterzugehen.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wobei fühlst du dich gerade unsicher? Wo kannst du heute einen kleinen Schritt in die richtige Richtung gehen, auch wenn du gestern vielleicht noch am Schlittern warst?



Atem!



Halte die Luft an! Zähle bis fünf, dann atme wieder aus. Es kann sich schon ewig lang anfühlen, nur ein paar Sekunden auf den nächsten Atemzug zu warten. Denn Luft und Sauerstoff sind für uns überlebenswichtig. Die Menschen zur Zeit Jesu haben auch auf etwas Wichtiges gewartet: den Messias. Als Jesus gefragt wird, ob er derjenige ist, antwortet er nicht einfach mit Ja. Er zeigt auf das, was geschieht: Blinde sehen, Lahme gehen, Kranke werden gesund, Armen wird die frohe Botschaft verkündet. Daran sollen die Menschen erkennen, wer er ist. Mir hilft das, zu verstehen: Gott zeigt sich auch heute nicht zuerst in großen Worten, sondern dort, wo Menschen einander aufrichten, Hoffnung schenken und füreinander da sind. So wie wir die Luft zum Atmen brauchen, brauchen wir auch Zuwendung, Freundschaft und Vertrauen. Mit ihnen können wir aufatmen.





16 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit rief Johannes der Täufer zwei von seinen Jüngern zu sich, schickte sie zum Herrn und ließ ihn fragen: Bist du der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen andern warten? Jesus antwortete ihnen: Geht und berichtet Johannes, was ihr gesehen und gehört habt: Blinde sehen wieder, Lahme gehen und Aussätzige werden rein; Taube hören, Tote stehen auf und Armen wird das Evangelium verkündet.

(Lk 7,18–19.22)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Gott, du gibst mir nicht nur Sauerstoff, sondern deinen göttlichen Lebensatem. Lass mich immer wieder erkennen, dass dein Sohn Jesus der Messias ist, der mir einen neuen Zugang zu dir ermöglicht hat.

EIN IMPULS FÜR DICH

Welche Beobachtungen machen dir Hoffnung? Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit und schreib es auf.


Heimat!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Buch des Ursprungs Jesu Christi, des Sohnes Davids, des Sohnes Abrahams: Abraham zeugte den Isaak, Isaak zeugte den Jakob, Jakob zeugte den Juda und seine Brüder. Obed zeugte den Isai, Isai zeugte David, den König. David zeugte den Salomo mit der Frau des Urija. Salomo zeugte den Rehabeam. Jakob zeugte den Josef, den Mann Marias; von ihr wurde Jesus geboren, der der Christus genannt wird. Im Ganzen sind es also von Abraham bis David vierzehn Generationen, von David bis zur Babylonischen Gefangenschaft vierzehn Generationen und von der Babylonischen Gefangenschaft bis zu Christus vierzehn Generationen.

(Mt 1, 1–2.5–7.16–17)

Heimat ist mehr als ein Zuhause. Häuser hat das Volk Israel in seiner Geschichte immer wieder verlassen, mal war es Vertreibung, mal war es Befreiung. Wo sie immer geblieben sind? In ihren Beziehungen! In ihrer Stammes- und Volksfamilie. Wenn ich mit Menschen zusammen bin, die bedingungslos zu mir gehören, dann ist da Heimat. Mit einer Beziehung tat sich das Volk Israel manchmal doch schwer: zu Gott. Doch er hat das Volk Israel nie aufgegeben. Von Generation zu Generation galt für ihn: Ihr seid mein Volk und ich bin euer Gott! Das hat er absolut klargemacht mit der Menschwerdung seines Sohnes: Ich bin jetzt einer von euch! Orte ändern sich, diese Beziehung bleibt.

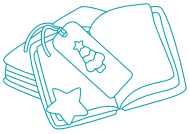
EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, lass mich bei dir geborgen sein und mich sicher fühlen, immer und überall.

EIN IMPULS FÜR DICH

Versuch, deinen Stammbaum so weit es geht zurückzuverfolgen. Wo haben die Menschen gelebt, die deine Vorfahren sind?


Verliebt!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Mit der Geburt Jesu Christi war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete. Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Als Josef erwachte, tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte.

(Mt 1,18–20.24)

Verliebt, verlobt, verheiratet – was oft so romantisch einfach klingt, ist in Wirklichkeit harte Arbeit. Das wusste schon Josef. Er hat erlebt, dass es in seiner Beziehung zu Maria auch schwierige Momente gibt. Erlebnisse, die er nicht versteht. Den Gedanken, dass es besser wäre, sich zu trennen. Aber trotzdem: Josef bleibt bei Maria. Er vertraut darauf, dass Gott ihm helfen wird. Verliebt zu sein heißt nicht, einfach nur mit einer rosaroten Brille durch die Welt zu laufen und sich zu trennen, sobald es schwer wird. Wer jemanden wirklich liebt, kann auch Herausforderungen gemeinsam meistern, wenn das Leben anders läuft als geplant.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, hilf mir, dass auch ich in meinen Beziehungen stark sein und Herausforderungen annehmen kann.

EIN IMPULS FÜR DICH

Was macht für dich eine gute Beziehung aus – ob in einer Partnerschaft, Freundschaft oder Familie? Notiere dir drei Werte, die du von anderen erwartest und auch selbst leben möchtest.

.....



Pause!

Pause. Wir mögen Pausen, wenn wir sie selbst planen. Urlaub. Wochenende. Feierabend. Schwieriger wird es, wenn das Leben uns anhält. Wenn nichts vorangeht. Wenn wir warten müssen. Wenn wir nichts mehr in der Hand haben. Genau das passiert Zacharias. Jahrelang hat er gebetet. Endlich kommt Gottes Antwort. Und ausgerechnet jetzt kann er sie nicht glauben. Zu unwahrscheinlich. Zu spät. Zu schön, um wahr zu sein. Der Engel diskutiert nicht. Er gibt Zacharias keine weiteren Beweise. Manches wächst gerade dann, wenn wir meinen, alles steht auf Pause.





19 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Der Engel sagte: Fürchte dich nicht, Zacharias! Dein Gebet ist erhört worden. Deine Frau Elisabet wird dir einen Sohn gebären. Zacharias sagte zu dem Engel: Ich bin ein alter Mann und auch meine Frau ist in vorgerücktem Alter. Der Engel erwiderte ihm: Ich bin Gabriel, der vor Gott steht. Und siehe, du sollst stumm sein und nicht mehr reden können bis zu dem Tag, an dem dies geschieht.

(Lk 1,13.18–20)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, wenn ich an deinen Möglichkeiten zweifle, schenke mir den Mut, still zu werden. Öffne mein Herz für dein Wirken und stärke mein Vertrauen, dass du auch dann handelst, wenn ich den Eindruck habe, nichts geht voran.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wo empfindest du Pausen gerade als Stillstand? Halte heute bewusst kurz inne. Frag dich: Was, wenn Gott gerade hier etwas wachsen lässt?

Einläuten

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria. Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden.

(Lk 1,26–30)



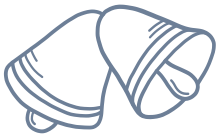
Heute ist der 4. Advent, noch vier Tage bis Heiligabend! Es ist höchste Zeit, Weihnachten einzuläuten. Auch Gott läutet die Geburt Jesu ein. Er setzt seinen Plan in Gang. Ich finde es immer wieder bemerkenswert, dass es Menschen sind, die Gott in seinen Plan mit einbezieht. Mir zeigt das, wie wichtig wir ihm sind. Wie viel er in uns sieht. Wie er die Welt mit uns verwandeln will. Gleichzeitig kann ich gut nachvollziehen, dass Maria erschrickt: Warum kommt ein Engel zu mir? Was hat Gott mit mir vor? Kann ich das? Will ich das? Bringt das nicht mein ganzes Leben durcheinander? Maria sagt schließlich Ja. Sie vertraut auf Gott und spürt, dass er ihr das zutraut. Das hilft ihr, sich selbst zu vertrauen. Wenn etwas Neues eingeläutet wird, ist das vielleicht das beste Motto: Vertrauensvoll die Dinge angehen, die anstehen.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, stärke in mir das Vertrauen auf dich, damit ich Selbstvertrauen habe, wenn Neues eingeläutet wird.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wann hattest du das letzte Mal den Eindruck, dass etwas Neues eingeläutet wird? Wie bist du das angegangen?



Beherzt!



Beherzt – ein Wort, das ich erst mal kurz bei Google eingeben musste. Es bedeutet: mutig, entschlossen, unerschrocken. Passt das zu Maria? Ganz unerschrocken ist sie nicht, als sie die Nachricht erhält, dass sie den Sohn Gottes zur Welt bringen wird. Da muss der Engel noch zu Maria sagen: „Fürchte dich nicht." Doch jetzt, als sie beherzt zu Elisabet eilt, wirkt Maria schon mutiger, entschlossener, unerschrockener. Sie hat ihre besondere Aufgabe angenommen – und die Nachricht, die sie in die Welt trägt, steckt an. Sie ist Grund zur Freude, nicht nur für das Kind in Elisabets Leib. Auch wir dürfen die Botschaft von Weihnachten dieses Jahr wieder neu beherzigen: Gott wird Mensch. Jesus, die Hoffnung der Welt, kommt zu uns.



21 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Und es geschah, als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib.

(Lk 1,41)



EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, wir erwarten dich. Hilf mir, mich von Marias Stimmung anstecken zu lassen und mich auf deine Geburt zu freuen. Lass mich wie sie die Botschaft von Weihnachten mutig und unerschrocken in unsere Welt tragen.

EIN IMPULS FÜR DICH

Unsere Welt braucht mehr Freude. Wo kannst du heute beherzt vorangehen und dich für das Gute einsetzen?



Gross!

Groß sein – das wollen wir alle! Wer groß ist, feiert Erfolge, bekommt Anerkennung, hat Macht. Wer klein ist, fühlt sich unbedeutend, nutzlos, schwach. Aber so einfach ist das nicht. Maria spricht von einem Gott, der die Kleinen sieht und groß macht. Mit Maria, der kleinen Magd, hat Gott Großes vor. Gott traut Maria zu, sein Wort – Jesus Christus – zur Welt zu bringen. Und Maria vertraut Gott, obwohl – oder vielleicht gerade weil – sie das Gefühl hat, unbedeutend zu sein. Gottes Größe zeigt sich nicht in Stärke, Macht und Erfolgen, so wie ich sie mir oft vorstelle, sondern in: Liebe, Freundschaft und Zutrauen. Ganz besonders sehen wir das an Weihnachten – der große Gott wird in Jesus Christus selbst ganz klein und schutzlos. Dann begegnen sich Gottes Größe, Marias Niedrigkeit und ihr großes Vertrauen – und verändern die Welt.



22 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

In jener Zeit sagte Maria: Meine Seele preist die Größe des Herrn und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter. Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter. Denn der Mächtige hat Großes an mir getan und sein Name ist heilig.

(Lk 1,46–49)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, Maria hat erfahren, wie groß Gott ist. Er hat in ihrem Leben das Unmögliche möglich gemacht. Zeig dich auch mir immer wieder als ein Gott, der mich groß machen will.

EIN IMPULS FÜR DICH

Was macht dich groß? Schreib deine Stärken auf!

.....

.....



Stimmung!

Da kommt richtig Stimmung auf! Zacharias lobt und dankt Gott dafür, dass er ihm und Elisabet einen Sohn geschenkt hat. Die lange Zeit der Unsicherheit ist vorbei. Oder doch nicht? Die Menschen, die erleben, wie Zacharias plötzlich wieder sprechen kann, geraten in Furcht. Sie fragen sich, was aus diesem Kind wohl werden wird. Eine erwartungsvolle, gespannte Stimmung liegt in der Luft. Ich frage mich: Kann genau das auch die Stimmung für uns einen Tag vor Heiligabend sein? Heißt Weihnachten, sich auf Ungewohntes einzulassen, aus dem gewohnten Trott auszubrechen, offen zu sein für neue Wege? Klar ist: Auch an Weihnachten passiert Überraschendes: Gott wird Mensch und will uns begegnen.





23 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Da fragten sie Zacharias durch Zeichen, welchen Namen das Kind haben solle. Er verlangte ein Schreibtäfelchen und schrieb darauf: Johannes ist sein Name. Und alle staunten. Im gleichen Augenblick konnte er Mund und Zunge wieder gebrauchen und er redete und pries Gott. Und alle ihre Nachbarn gerieten in Furcht und man sprach von all diesen Dingen im ganzen Bergland von Judäa.

(Lk 1,62–65)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, jedes Jahr erwarte ich wieder neu das Fest deiner Geburt. Nun ist es wieder so weit: Weihnachten steht vor der Tür. Öffne mein Herz, damit ich bereit bin, Ungewohntes zu erleben.

EIN IMPULS FÜR DICH

Schau auf die vergangenen Wochen des Advents zurück: Was hast du erlebt? Wem bist du begegnet? Wo bist du gewachsen? Formuliere dein persönliches Dankgebet, das du an Weihnachten in einem passenden Moment für dich beten kannst.


Strahlen!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Da erfüllten sich die Tage, dass Maria gebären sollte, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war. In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.

(Lk 2,6–12)

Das ist so schön! Mittags am ersten Weihnachtstag. Die Hl. Messe ist gerade zu Ende. Die tief stehende Wintersonne scheint durch die großen Kirchenfenster. Der Weihrauch hängt noch in der Luft und da kann man sie sehen: die Sonnenstrahlen! Das Licht wäre natürlich eh da, aber erst durch den Weihrauch wird es geradezu greifbar. So ist das an Weihnachten auch. Gott ist eh da. Durch die Geburt Jesu wird ER wirklich sichtbar und begreifbar! In der Heiligen Nacht feiern wir das. Heute erstrahlt ein Licht unter uns: Christus, der Herr!

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du bist nicht sichtbar für meine Augen und doch bist du da. Wie kann ich dich erkennen? Schenk mir Sensibilität für die Zeichen, in denen du mir begegnen und in meiner Seele aufstrahlen möchtest.

EIN IMPULS FÜR DICH

Fallen dir weitere Dinge ein, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind, aber durch Zeichen erkennbar werden?





Himmel hoch!

Wenn ich in den Himmel hochschaue, sehe ich Wolken, die Sonne, den Mond oder die Sterne. Ich kann nur erahnen, wie weit all das entfernt ist. Wie unendlich groß das All ist. Wie unendlich viel größer Gott sein muss, der all das geschaffen hat. Der alles umfängt, was ist. Meine Welt und die Welt aller Menschen. Die unendlichen Freuden und schrecklichen Kriege, die Liebe und all die Nöte dieser Erde. Wenn ich heute, an Weihnachten, auf die Krippe schaue, sehe ich Jesus. Ich erahne, dass dieser unendliche und unvorstellbar große Gott uns ganz nahekommt. Nicht laut, nicht mächtig, sondern als kleines Kind. Je schutzloser es scheint, desto mehr Frieden geht von ihm aus. Je ärmer es wirkt, desto mehr Reichtum kann es den Herzen schenken. Je dunkler der Stall, desto heller strahlt der Stern. Gott schickt uns seinen eigenen Sohn – aus Liebe. Er macht sich ganz klein, um uns Menschen nahe zu sein – aus Liebe. Sein Licht soll besonders die Dunkelheiten dieser Welt erreichen – aus Liebe. Jesus ist geboren. Gott ist unendliche Nähe. Frohe Weihnachten!



25 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott. Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt.

(Joh 1,1.9)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, öffne heute mein Herz für die Liebe, die du schenkst. Öffne meinen Blick für die Wunder unserer Welt. Hilf mir, all das weiterzutragen und dein Licht in dieser Welt leuchten zu lassen.

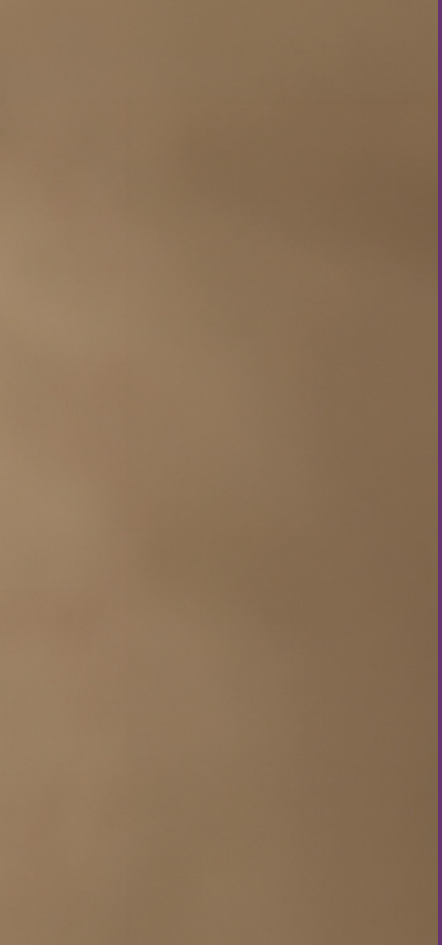
EIN IMPULS FÜR DICH

Heb heute bewusst den Blick. Wo entdeckst du Spuren von Gottes Licht – in der Welt, in anderen Menschen oder in dir selbst?



Friedlich!

Wir feiern heute das Fest des Heiligen Stephanus. Ein Märtyrer, der gesteinigt wurde. Und doch ist das Wort dieses Tages FRIEDLICH. Wie passt das zusammen? Ganz klar: Wenn ich meine, dass ich ungerecht behandelt werde, oder wenn ich sehe, dass anderen Unrecht widerfährt, dann lege ich Widerspruch ein. Dann kämpfe ich für die Gerechtigkeit. Ganz im Sinne Jesu. Auch er hat hart in der Sache gestritten. Missstände aufgezeigt. Kritisiert, dass die Pharisäer sich heuchlerisch verhalten. Aber er hat nie zu Waffen gegriffen. Und: Er hat Konflikte nie persönlich ausgetragen. Die Sache kritisieren, den Menschen wertschätzen – wenn ich Konflikte so angehe, kann ich bis zum Ende standhaft, friedlich und bei Jesus bleiben?



26 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Diese Zwölf sandte Jesus aus und gebot ihnen: Wenn sie euch aber ausliefern, macht euch keine Sorgen, wie und was ihr reden sollt; denn es wird euch in jener Stunde eingegeben, was ihr sagen sollt. Nicht ihr werdet dann reden, sondern der Geist eures Vaters wird durch euch reden. Ihr werdet um meines Namens willen von allen gehasst werden; wer aber bis zum Ende standhaft bleibt, der wird gerettet.

(Mt 10,5.19–20.22)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, lass mich stets Wege finden, um mich für die Gerechtigkeit einzusetzen und zugleich niemanden persönlich anzugreifen.

EIN IMPULS FÜR DICH

In welchen Momenten ist es für dich herausfordernd, friedlich zu sein?




Geschafft!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm. Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe. Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: Nun lässt du deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.

(Lk 2,25–32)

War das schon alles? Manchmal ist es ganz schön ernüchternd, ein Ziel zu erreichen. Lange denke ich: Wenn ich doch endlich die Bachelorarbeit abgegeben habe … Wenn ich endlich mehr Geld verdiene … Wenn ich doch endlich … Doch wenn es so weit ist, fühlt es sich oft nur kurz so schön oder erleichternd an, wie ich es mir lange vorgestellt habe. Schnell kommen die nächsten Herausforderungen und Ziele. Bei Simeon ist das anders. Sein Ziel ist eine Begegnung. Mit dem Messias. Darauf wartet er ein Leben lang. Und dann ist der Moment da. Simeon erkennt: Das ist es. Kein: War das schon alles? Sondern: Geschafft. Innere Ruhe. Zufriedenheit. Weil er das gesehen hat, was wirklich zählt.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, ich verliere mich leicht im Suchen nach mehr, nach dem Nächsten, nach dem Besseren. Schenke mir einen klaren Blick für das, was wirklich zählt. Für dich.

EIN IMPULS FÜR DICH

Wähl für heute bewusst eine Sache, die wirklich zählt. Und zieh sie durch. Frag dich am Abend: Habe ich das Wesentliche getroffen – oder mich im Rest verloren?

Ankern!



Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Boot im Sturm: laut, unübersichtlich und bedrohlich. So könnte es Maria und Josef auf ihrer Flucht ergangen sein. Mitten in der Nacht lassen sie alles zurück und brechen mit Jesus ins Ungewisse auf. Was hilft, wenn das Leben stürmisch wird? In einem Boot kann bei Sturm ein Treibanker ausgeworfen werden. Er bremst das Boot. Stellt es passend in den Wellengang, damit die Wellen nicht quer gegen das Boot schlagen und Wasser hineinläuft. Vielleicht ist für Maria und Josef Gott dieser Anker. Gott gibt ihnen Halt – aber nicht, indem sie bleiben können. Sein Halt zeigt sich in einem Weg, den sie gehen müssen. Auch mein Leben kann ins Wanken geraten. Auch ich darf wissen: Es gibt einen Halt. An Weihnachten kommt Jesus in unsere Welt. Seine Liebe trägt. Seine Hoffnung bleibt. Sein Name bedeutet: „Gott rettet." Ich darf mich darauf verlassen.



28 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Da stand Josef auf und floh in der Nacht mit dem Kind und dessen Mutter nach Ägypten. Dort blieb er bis zum Tod des Herodes. Denn es sollte sich erfüllen, was der Herr durch den Propheten gesagt hat: Aus Ägypten habe ich meinen Sohn gerufen.

(Mt 2,14–15)



EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, ich kenne Momente, in denen ich mit heftigem Wind und kräftigen Wellen zu tun habe: Schicksalsschläge, Trauer, Streit, Enttäuschungen. Hilf mir, zu vertrauen, dass du mir nah bist. Sei du mein Anker.

EIN IMPULS FÜR DICH

Was bewegt dich gerade? Vielleicht magst du es Jesus heute erzählen.

Gedanken!



EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Simeon segnete Josef und Maria und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden.

(Lk 2,34–35)

Stell dir vor, du wirst zu einem Verhör bei der Polizei eingeladen. Du kommst in einen dunklen Raum, ein Tisch, zwei Stühle, eine Lampe über dir. Auf der anderen Seite des Tisches sitzt jemand und sagt: nichts. Er schaut dich nur an. Nicht streng, nicht verurteilend, sondern: liebevoll. Er schaut dir ins Herz, hinter die Fassade. Wie lange würdest du diesen Blick aushalten? Der Prophet Simeon, dem Maria und Josef im Tempel von Jerusalem begegnen, erkennt genau das in Jesus. Jemanden, durch den die Gedanken, das Innere der Menschen, klar und greifbar wird. Jesus wird die Wahrheit ans Licht bringen, ohne anschließend zu verurteilen. Für mich heißt das: Jesus möchte, dass ich ehrlich zu mir selbst bin und so inneren Frieden finde – mit mir und allen anderen.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du schaust mich mit einem liebevollen Blick an. Vor dir muss ich nichts leisten, nicht perfekt sein. Deine Barmherzigkeit kennt keine Grenzen. Hilf mir, diese Wahrheit in mir zuzulassen. Unterstütze mich dabei, echt und authentisch zu sein, damit dein Licht durch mich in diese Welt kommt.

EIN IMPULS FÜR DICH

Es ist kurz vor dem Jahreswechsel. Schau auf 2026 zurück. Gibt es etwas, das in diesem Jahr noch geklärt, vergeben oder klargestellt werden muss?

Schatz!



Auf Kindergeburtstagen ist es der Hit: eine Schatzsuche. Man bricht auf, sucht nach Erfolg versprechenden Hinweisen und findet (manchmal auch nach längerem Suchen) den verheißenen Schatz. Der Schatz, nach dem die Prophetin Hanna jahrzehntelang sucht, ist die Begegnung mit Jesus, dem Messias. Hanna inspiriert mich, mich zu fragen: Welchen Hinweisen kann ich heute nachgehen, um Jesus zu finden? Wer oder was kann mir dabei helfen?





30 Dezember 2026

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt, eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten. Zu derselben Stunde trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten.

(Lk 2,36–38)

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, du schenkst auch mir in meinem Leben Schätze: Menschen, denen ich wichtig bin, Hoffnung in Krisenzeiten, die Schönheit der Schöpfung. Lass mich aufmerksam sein, damit ich sie in meinem Alltag finden und dankbar annehmen kann.

EIN IMPULS FÜR DICH

Oft verlieren wir den Blick dafür, was wir an Schönem in unserem Alltag erleben. Besorg dir für das neue Jahr eine Box oder ein Marmeladenglas. Wenn du kreativ bist, dann gestalte sie schön. Stell sie dann an einen gut sichtbaren Ort und leg dir ein paar Zettel mit Stift dazu. Immer, wenn du etwas erlebst, das du gerne festhalten möchtest, schreib es auf und wirf den Zettel ein. Nimm dir immer wieder Momente, um die Zettel zu lesen und dich an deine schönen Erlebnisse zu erinnern.


Neues
Ja!

EVANGELIUM FÜR DEN TAG

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Dieses war im Anfang bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. Und das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.

(Joh 1,1–5)

Am Anfang steht nicht mein Plan. Nicht mein Vorsatz, mein perfektes Konzept. Am Anfang steht: Gott spricht. Und Leben beginnt. Sein Wort ist mehr als Schallwellen. Es ist sein Sinn. Seine Ordnung. Sein Wort ist das Licht, das in die Welt kommt – nicht erst, wenn alles passt. Sondern mitten hinein. In das Unklare. In mein Leben, wie es ist. Ins neue Jahr. Ein neues Jahr heißt nicht: Alles besser machen. Mehr schaffen. Mich neu erfinden. Sondern: neu antworten. Die Frage ist dabei nicht: Was nehme ich mir vor? Sondern: Wozu sage ich Ja? Zu mehr Leben. Zu mehr Wahrheit. Zu dem Licht, das schon da ist – auch wenn ich es manchmal nicht wahrnehme. Ein neues Jahr beginnt nicht bei null. Es beginnt damit, dass Gott schon da ist. Sein Wort spricht. Sein Licht leuchtet.

EIN GEBET FÜR HEUTE

Jesus, hilf mir anzunehmen, was mich im neuen Jahr erwartet. Sprich du in mein Leben hinein, damit sich Licht ausbreitet und mir den Weg zeigt.

EIN IMPULS FÜR DICH

Heute, an der Schwelle: Wozu sagst du Ja – und wozu nicht mehr?



Mehr von YOUPAX!

Der Adventsbegleiter ist eine Idee von **YOUPAX** – dem jungen Glaubensportal im Erzbistum Paderborn. Mit YOUPAX hast du die Freiheit, über Themen, die dir wichtig sind, neu nachzudenken und den Glauben auf deine Weise zu entdecken. Einen ersten Eindruck von YOUPAX bekommst du auf diesen Seiten. Alles Weitere erfährst du auf youpax.de, Instagram und TikTok. Schau doch mal bei uns rein. **MIT DIR WIRD'S EIN WIR!**

TikTok:
@praystation.pb



Instagram:
@youpax.de

GLAUBE & PARTY

YOUNG MISSION ist Party und Gottesdienst, Begegnung und Austausch über Gott und die Welt. Auf den zweimal jährlich stattfindenden YOUNG MISSION Weekends lernst du andere junge Christinnen und Christen kennen und gemeinsam könnt ihr **ERLEBEN ER LEBT**. Sei dabei!

NÄCHSTE TERMINE:

6. – 7. März 2027
9. – 10. Oktober 2027

YOUNG MISSION

ERLEBEN ER LEBT.

young-mission.de
Instagram: @youngmission_hardehausen.de

Die Tagesevangelien in diesem Buch folgen der sogenannten Leseordnung der katholischen Kirche. Um „Achtung Advent!“ aber ansprechend gestalten zu können, haben wir die Textstellen zum Teil gekürzt. Die kompletten Tagesevangelien hörst du im Podcast zum Buch.

PODCAST

Alle 33 Texte gibt’s im Podcast „Achtung Advent!“ auch als gesprochene Fassung – auf Spotify und überall, wo es Podcasts gibt.

YOU PAX
youpax.de

YOUPAX IST VOR ALLEM EINS: DEINS!

#WEPOWER

#wepower ist dein Serviceportal für Glaube & Engagement mit Ideen für Gruppenstunden und Workshops, Gottesdienste und mehr.

#wepower HIER WIRKT DAS WIR! Inspired by youpax.de

youpax-wepower.de

WORKBOOKS & IMPULSBÜCHER

Alle Bücher von YOUPAX kannst du kostenlos im Online-Shop des Erzbistums bestellen:



https://shop.erzbistum-paderborn.de/youpax/

DAS AUTORENTEAM VON ACHTUNG ADVENT!



Jens Baronowsky
Wann kommt der Christbaum ins Haus? Für Jens Baronowsky, Vikar in Gütersloh, ist klar: erst am 24. Dezember. „Ich starte die Weihnachtsvorbereitung unmittelbar vor dem Fest“, sagt er. „Damit der Advent auch Advent bleiben kann.“ Das ist für ihn zweigeteilt. Am Anfang als Vorbereitung auf das Ende der Zeiten, die Wiederkunft Christi. Am Ende als Vorfreude auf Weihnachten.



Tobias Hasselmeyer
Besinnungsstress – wenn man wie Jugendpfarrer Tobias Hasselmeyer in Kirche arbeitet, kann der Advent sich schon mal so anfühlen: hier noch ein besinnlicher Gottesdienst dazu und da noch eine vorweihnachtliche Meditation extra. Alles schön und gut, aber alles on top. Da hilft ihm der Adventsbegleiter, sich nicht zu verzetteln und zielgerichtet auf Weihnachten zuzugehen.



Theresa Oesselke
Theresa Oesselke nutzt in diesem Jahr den Advent, um Körper und Geist zu verbinden. Bevor es für die Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Psychologiestudentin zum Praktikum in die Klinik geht, bekommt sie bei ihrer morgendlichen Laufrunde den Kopf frei und startet bewusst in den Tag – begleitet von „Achtung Advent!“ als Podcast.



Laura Reuter
Schon zweimal war Laura Reuter, Grundschullehrerin, die gebürtig aus dem Siegerland kommt, in Bethlehem. In der völlig überlaufenen Geburtsgrotte hat sie fasziniert, wie andächtig alle trotz der vielen Menschen um einen herum waren. Sie sagt: „Ich habe gespürt, dass dort etwas Besonderes passiert ist. Etwas, durch das sich die ganze Welt verändert hat.“



Christian Städter

Für Christian Städter, Spiritual im Priesterseminar auf dem Leocampus in Paderborn, gehört zum Advent das Schmücken seiner Wohnung: Kerzen, Sterne, Tannengrün und der Adventskranz. Dabei wird für ihn auch spürbar, worum es in dieser besonderen Zeit geht: sich Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf die Geburt Jesu vorzubereiten – äußerlich wie innerlich.



Theresa Wagner

Theresa Wagner, Gemeindereferentin in Balve, freut sich an Heiligabend auf den ökumenischen Gottesdienst in der Balver Höhle. Sie gestaltet den Gottesdienst mit, zu dem im vergangenen Jahr tausend Menschen zusammengekommen sind. „Da waren schon viele Gänsehautmomente dabei", sagt sie. „Vor allem als wir am Ende alle ‚O du fröhliche' gesungen haben."

YOUPAX-Redakteur Tobias Schulte freut sich über Feedback: **redaktion@youpax.de**

IMPRESSUM

Herausgeber: Erzbistum Paderborn KdöR | Abteilung Kommunikation | YOUPAX – Das junge Glaubensportal, Tobias Schulte, Dirk Lankowski | Domplatz 3 | 33098 Paderborn | Telefon 05251 1251558 | redaktion@youpax.de **Redaktion:** Tobias Schulte, Dirk Lankowski **Texte:** Theresa Oesselke (Seite 06/07, 18/19, 32/33, 44/45, 54/55, 68/69), Tobias Hasselmeyer (Seite 08/09, 20/21, 30/31, 42/43, 56/57), Laura Reuter (Seite 10/11, 22/23, 34/35, 46/47, 62/63, 70/71), Christian Städter (Seite 12/13, 24/25, 36/37, 48/49, 60/61), Theresa Wagner (Seite 14/15, 26/27, 38/39, 50/51, 58/59, 64/65), Jens Baronowsky (Seite 16/17, 28/29, 40/41, 52/53, 66/67), **Tagesevangelien:** Lektionar 2018 ff. Autorisierte Adaption © 2026 staeko.net **Fotos:** adobestock.com (Titel), istockphoto.com (Seite 02, 07, 21, 22, 30, 35, 44, 46, 49, 50, 64, 66), shutterstock.com (Seite 06, 08, 10, 12, 18, 24, 26, 32, 34, 36, 38, 40, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 68, 70), plainpicture.com (Seite 20), gettyimages.de.com (Seite 14), dreamstime.com (Seite 16), unsplash.com (Seite 28, 42, 48), YOUPAX (Seite 72), Fotos Autorinnen und Autoren (Seite 74/75): Besim Mazhiqi (Hasselmeyer, Oesselke, Reuter, Städter) Tobias Schulte (Wagner) | Thomas Throenle (Baronowsky) **Illustrationen:** shutterstock.com, magnific.com **Gestaltung:** K+G, Agentur für Kommunikation, Münster **Lektorat:** Dorgeist Lektorat, Münster **Druck:** Bitter & Loose, Greven. Dieses Magazin wurde auf umweltfreundlichem FSC-zertifiziertem Papier gedruckt und CO_2-neutral produziert. Mehr auf: climatepartner.com



ERZBISTUM
PADERBORN

youpax.de

YOU
PAX
GLAUBE. LIEBE. HOFFNUNG.