

Hoffnungsweg Weihnachten

Dieses Jahr ringt uns viel ab. Situationen gilt es zu meistern, an die wir nie gedacht hätten. Abstand halten ist das Gebot der Stunde. Dabei sind wir soziale Wesen, die Kontakt brauchen. Und wir haben als „Friedenskinder“ nie gelernt, Verzicht zu üben. Und jetzt kommt Weihnachten und auch da wird es nicht so sein, wie wir es gewohnt sind. Womöglich gibt es bei den wenigen Plätzen in den Kirchen auch keinen Platz für uns.

Aber wir wissen auch, dass an jedem Platz dieser Welt Zeit für uns und Gott ist. Wir müssen uns nur auf den Weg zu uns machen. Dazu möchte ich einladen. Geh los zu Dir! Geh los und nimm Dir Zeit für Deinen Weg. Es soll ein Hoffnungsweg werden.....es soll dein persönlicher Hoffnungsweg Weihnachten werden.

Und das brauchst Du dafür: 6 Zettel, Bleistift, ein Teelicht und Streichhölzer.

Vielleicht hast Du zu Hause schon eine Krippe aufgestellt. Wenn ja, stell zu dieser Krippe das Teelicht - aber nicht anzünden. Das kommt erst später. Wenn Du keine Krippe hast, dann solltest Du ein Gefäß an einen Dir guten Platz stellen, in dem Teelicht Platz hat. Aber wie gesagt - anzünden kommt erst ganz zum Schluss.

Was war besonders schwer in diesem Jahr für Dich?

Schreibe bitte auf drei Deiner Zettel jeweils ein Stichwort oder einen Satz zu dem jeweils Schweren auf. Drei ist vermutlich zu wenig für das viele Schwere. Aber vielleicht kannst Du Dich auf drei Dinge mit Dir einig werden.

Die beschrifteten Zettel steckst Du in Deine Jackentasche. Nimm die Zettel und den Bleistift und natürlich auch diese Anleitung mit.

Such Dir einen Weg, der dich vielleicht eine halbe Stunde in die Natur führt. Einfach einen Weg von dem Du weißt, dass Du nicht vielen Menschen begegnen wirst. Auf Deinem Weg werden Dich Texte von Pierre Stutz und das Lied „Meine engen Grenzen“ (EG 589) begleiten. Lies Dir die erste Strophe vor oder singe sie, noch bevor Du Dich auf den Weg machst.

„Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor Dich. Wandle sie in Weite: Herr erbarme dich. Wandle sie in Weite, Herr erbarme dich.“

Und jetzt mach Dich auf.....

Denk dran, gut und tief durchzuatmen, die Luft zu genießen, die Dich umströmt. Und vielleicht kannst Du an einem geschützten Punkt stehen bleiben und in die Natur hören. Vielleicht einfach nur mal 2 Minuten hören, was die Natur zu sagen hat. Und jetzt richte Deinen Blick in den Himmel. Sind da Wolken? Was kannst Du erkennen?

Meine Wolken

*Die Kunstausstellung am Himmel besuchen
Beflügelt werden zum staunenden Wolken-Blick*

*Das wechselnde Schauspiel genießen
blauer Himmel - bedeckter Horizont
helle und dunkle Wolkenzüge
erlauben mir auch vielstimmig zu sein*

*Glück kommt mir jeden Tag entgegen
Glück zieht vorbei wie Wolken am Himmel*

*Meine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen
Damit mir im Innehalten unhaltbares Glück bleibt.*

Nimm jetzt einen Deiner beschrifteten Zettel aus der Jackentasche und schau Dir das Schwere darauf an. Was können Deine Ohren, die genau auf die Natur gehört haben und Deine Augen, die den Himmel beobachtet haben, diesem Schweren entgegensetzen. Gibt es ein gutes Wort, das sich gegen das Schwere stellen kann. Wenn ja, schreibe es auf einen der leeren Zettel auf. Wenn nicht, dann lass es einfach gut so sein. Mit Vers 2 gehe Deinen Weg weiter.....

„Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich. Wandle sie in Stärke: Herr erbarme dich. Wandle sie in Stärke: Herr erbarme dich.“

Suche einen Baum, an dem Du verweilen kannst. Lies folgendes Gedicht von Pierre Stutz und versuche danach, es zu spüren.

„Ich umarme einen Baum“

Ich stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden.

Ich begrüße einen Baum und danke ihm für sein Dasein.

Ich atme tief ein- und aus, meine Knie sind nicht durchgestreckt, damit mein Atem fließen kann.

Ich umarme einen Baum, schaue mit offenen Augen himmelwärts.

Ich umarme einen Baum, schaue mit geschlossenen Augen herzwärts.

Ich betaste ihn, damit ich be-greifen kann, wie Kraftvolles und Verwundetes zu einem Leben in Fülle gehören.

Ich verweile im Augen-blick, lasse mich vom Baum berühren, von seiner Lebensweisheit, und ich danke ihm für sein Mitsein.

Nimm jetzt einen weiteren beschrifteten Zettel und schau, was Dir der Baum als Gutes zu diesem Schweren hat sagen können. Notiere es, wenn Du magst, wenn nicht, ist es auch gut.

Mit Vers 3 mache Dich weiter auf Deinen Weg:

„Mein verlorne Zutraun, meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich. Wandle sie in Wärme: Herr erbarme dich. Wandle sie in Wärme: Herr erbarme dich.“ Unterwegs schaue ich, was mir der Weg in die Hand legen will. Ein welches Blatt, einen Stein, ein Stück Holz, was auch immer.... Ich bleibe stehen und schaue mir den Gegenstand an, fühle, taste.... Was will er mir sagen?

Endlich nicht mehr perfekt sein

Ganz Mensch sein

lustvoll und begrenzt

kraftvoll und verwundet

Scheitern dürfen

Grenzen erfahren

die eine Weite schenken

Versagen dürfen

endlich nicht mehr perfekt sein müssen

Ganz Mensch sein

selbstbewusst

solidarisch

wütend

humorvoll

ambivalent

mitfühlend

leidenschaftlich

gelassen

Mein dritter schwerer Zettel hat jetzt Zeit und Platz. Will ich ihm etwas Gutes entgegensetzen? Wenn ja, was fällt mir dazu ein - wenn nicht, dann ist es auch gut.

Und mit Vers 4 geht es weiter in Richtung Wohnung:

„Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich. Wandle sie in Heimat: Herr erbarme dich. Wandle sie in Heimat: Herr erbarme dich.“

Zu Hause angekommen gehe ich zu der Krippe und zünde die Kerze dort an. Oder ich gehe zu dem Gefäß, das auf mich gewartet hat und stelle mir vor, es wäre die Krippe. Und jetzt zünde ich auch dort die Kerze an.

Mit all meinem Schweren, mit all meinen Gedanken, mit all dem Vielen, was der Weg mit mir bis hierher gemacht hat, stehe ich an dieser Krippe und singe:

„Ich steh an deiner Krippen hier, o Jesu, du mein Leben: Ich komme, bring und schenke dir, was Du mir hast gegeben. Nimm hin es ist mein Geist und Sinn, Herz, Seel und Mut, nimm alles hin und lass dirs wohl gefallen.“

Ich lege die schweren und vielleicht auch die leichten Karten oder vielleicht auch die Karten ohne Worte in die Krippe oder um das Licht und voller Vertrauen singe ich auch die letzte Strophe:

„Eins aber, hoff ich, wirst du mir, mein Heiland, nicht versagen: dass ich dich möge für und für in, bei und an mir tragen. So lass mich doch dein Kripplein sein; komm, komm und lege bei mir ein dich und all deine Freuden.“

Und mit dem Segen geh in dieses Weihnachten:

Sei gesegnet

*Gesegnet sei
dein Genießen der Fülle des Lebens
damit du immer mehr Ja sagen kannst
zu deinen Grenzen und deiner Endlichkeit*

*Gesegnet sei
deine Verletzlichkeit und deine Zerbrechlichkeit
damit du ein einfühlsamer Mensch bleibst
der auch in dunklen Stunden Hoffnungsfunken erahnt*

*Gesegnet sei
deine Annahme von Gegensätzen in dir
damit du toleranter wirst
und die Angst vor dem Fremden verlierst*

*Gesegnet sei
dein Klagen und Weinen
damit dein Mitgefühl Kreise ziehen kann
und echten Trost spendet*

Frohe Weihnachten!

Texte: © Pierre Stutz www.pierrestutz.ch

Idee und Umsetzung: Kerstin Jeutter