



### **Nicht die Chance verpassen**

Viel Unruhe umgibt uns zurzeit. Ein Paradox. Der Advent war einmal eine Zeit der Ruhe und Besinnung. Stille zu finden im Advent ist äußerst schwer. Trotzdem versuchen Sie, dem Advent seine ursprüngliche Bedeutung in Ihrem Leben zurückzugewinnen. Innerlich zur Ruhe kommen, die Seele ausschwingen lassen, aufgewühlte Gedanken klären, aggressive Empfindungen und aufregende Erlebnisse einmal „setzen lassen“ - all das ist eine wertvolle Kunst, die uns die heilige Zeit des Advents wirklich bieten kann. Ein paar Vorschläge in dieser Hinsicht.

Planen Sie sich Zeiten der Besinnung und der Ruhe richtig ein. Gerade wenn Sie in der Advents- und Weihnachtszeit viele Termine, Pflichten und Pläne haben - gönnen Sie sich selbst wertvolle Zeit zur Stille.

Wehren Sie sich bewusst gegen das Gefühl, dass Sie jetzt Zeit verschwenden oder etwas im Fernsehen versäumen. Zeit aktiver Stille ist nie vergeudete Zeit.

Bereiten Sie für Ihre Stille die richtige Umgebung vor. Zünden Sie Kerzen an - und dann lassen Sie das Licht der Kerzen auf sich wirken. Es kann auch helfen, in die Natur zu gehen und die Geräusche dort ganz neu und bewusst zu hören. Nehmen Sie Gedanken und Gefühle, die Sie dabei empfinden, bewusst wahr. Lassen Sie auch ungewöhnliche Empfindungen zu. Vielleicht erleben Sie Trauer oder Enttäuschung, Dankbarkeit und tiefe Freude. Empfangen Sie all diese Gedanken freundlich.

Begegnung mit Gott ist leichter möglich in einem stillen Rahmen, in einem ruhigen Raum, im Nichtstun, als in hektischer Betriebsamkeit. Darum gönnen Sie sich etwas Gutes, indem Sie versuchen, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Nehmen Sie sich vor, einmal am Tag fünf bis zehn Minuten Zeit zu haben für Stille - vielleicht am Adventskranz. Wer mehr Zeit hat, kann eine kurze Geschichte für sich persönlich lesen oder auch der Familie vorlesen.

Solche regelmäßige Zeiten schaffen nicht nur adventliche Stimmung, sie geben den Tagen vor Weihnachten auch ein besonderes Gepräge, sie schenken mehr Ausgeglichenheit und damit auch mehr Lebensqualität. Versuchen Sie es einfach!

Dr. Waldemar Styra  
Pfarrer