



Anselm Grün

Dein **Licht**  
schenkt uns  
**Hoffnung**

24 Rituale  
für den Advent



*Vier-Türme-Verlag*

Anselm Grün  
Dein **Licht**  
schenkt uns  
**Hoffnung**



## Advent

# Ankunft

Der Advent ist die stille Zeit, in der wir auf das Kommen Jesu warten. Advent heißt Ankunft. Wir warten auf die Ankunft Jesu in unserem Herzen. Und wir warten auf die Ankunft Jesu am Ende der Welt. Seit jeher haben die Christen den Advent als eine besondere Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten gefeiert und ihn in den Familien besonders gestaltet. In allen Völkern gibt es Adventsbräuche und Adventsrituale, die das Geheimnis von Weihnachten in den Alltag gebracht und die theologische Wahrheit so ausgedrückt haben, dass sie die Herzen der Menschen berührt. So möchte ich in diesem Buch die wichtigste Botschaft des Advents beschreiben, und dazu finden Sie für jeden Tag einen kurzen Text, der einen Aspekt dieser Botschaft aufgreift, sowie eine Übung, ein kleines Ritual, um diese zu vertiefen und im eigenen Alltag spürbar zu machen.

Hinzu kommt die Botschaft der vier Adventssonntage. Sie haben jeweils ihr besonderes Gepräge. Am ersten Adventssonntag werden apokalyptische Texte gelesen, die die Endzeit heraufbeschwören und

uns zum Wachen anhalten. Am zweiten und dritten Sonntag steht Johannes der Täufer im Mittelpunkt, der Rufer in der Wüste, der uns auf den kommenden Messias hinweist. Und am vierten Adventssonntag schauen wir auf Maria, die den verheißenen Retter gebiert. Sie ist die adventliche Gestalt, die uns auf Christus hinweist, der zu uns kommt und auch in uns geboren werden will. Daher habe ich zwischen die 24 Tage des Dezembers jeweils eine kurze Hinführung zu den Adventssonntagen gestellt. Ich möchte hier ihre Botschaft so meditieren, dass das Geheimnis des Advents in den persönlichen Alltag und in das Leben der Familie hineinleuchten kann.

In Deutschland ist es seit Langem üblich, einen Adventskalender in der Wohnung aufzuhängen und an jedem der 24 Tage ein Fenster zu öffnen. Früher fand man darin ein adventliches Symbol oder Bild oder ein Bibelwort. Heute ist der Adventskalender vor allem etwas für Kinder. Sie finden in jedem Fenster etwas Süßes oder ein kleines Spielzeug. Ich möchte für jeden Tag des Advents eine Übung angeben, die man allein für sich oder zusammen mit der Familie oder mit Freunden machen kann. Man kann z.B. am Samstagabend, zu Beginn der neuen Adventswoche, den Text über den Adventssonntag lesen und sich ein Ritual für die ganze Woche vornehmen, das die Familie gemeinsam übt. Oder aber man liest täglich

die kurze Hinführung zum jeweiligen Tag und übt dann das Ritual oder die Übung, die vorgeschlagen wird. Wenn wir so die Adventszeit bewusst gestalten, wird sie für die Familie und für jeden persönlich eine gesegnete Zeit werden, die uns in besonderer Weise auf Weihnachten vorbereitet. Und Weihnachten wird dann auf neue Weise gefeiert werden.

Heute ist die Adventszeit in Deutschland eine vorgezogene Weihnachtszeit. Da gibt es Weihnachtsmärkte, in denen schon eine Woche vor Beginn des Advents ständig Weihnachtslieder gespielt werden. Die vorgezogene Weihnachtszeit hindert uns daran, Weihnachten angemessen als Fest zu feiern. Mir ist es ein Anliegen, die ursprüngliche Bedeutung des Advents als Zeit der Stille, des Wartens und des Wachens wieder bewusst und seine heilende Wirkung neu erfahrbar zu machen.

*Ihr*

*Pater Anselm Grün*



## 1. Adventssonntag

### »Komm, Herr Jesus!«

Sowohl Matthäus als auch Markus und Lukas überliefern eine Endzeitrede. Sie ist das Evangelium des ersten Adventssonntages. Wir tun uns mit diesen sogenannten »apokalyptischen« Texten heute schwer. »Apokalyptisch« meint: aufdecken, enthüllen. Die Texte wollen uns zeigen, wie es um unsere Welt steht. Sie wird nicht ewig bestehen. Sie ist auch keine wirkliche Heimat für uns. Wir sehnen uns nach einer anderen Welt, die von Gott bestimmt wird und nicht von den Mächtigen dieser Welt. Und so ist der erste Adventssonntag geprägt von der Sehnsucht nach der Welt Gottes und vom Warten auf das Kommen Jesu. Wenn Jesus kommt, wird diese Welt für uns verwandelt.

Jesus will in jedem Augenblick zu uns kommen. Um diese Ankunft in jedem Augenblick geht es Jesus, wenn er uns im Markusevangelium das Gleichnis vom Türhüter erzählt. Wir sollen wie ein Türhüter sein, der auf das Kommen seines Herrn wartet. Er lässt keine fremden Menschen in das Haus, sondern öffnet die Tür nur für seinen Herrn. Evagrius Pon-

ticus, ein Mönch aus dem vierten Jahrhundert, hat mit dem Bild des Türhüters die Haltung der Mönche beschrieben. Wir sollen wie der Türhüter vor der Tür unseres inneren Hauses wachen, damit nicht fremde Gedanken und Emotionen bei uns eintreten. Oft sind wir nicht mehr Herr unseres Hauses. Es ist belagert von irgendwelchen Hausbesetzern, von Verletzungen, die uns bestimmen, von Ärger, der sich in uns eingenistet hat, von Angst und Enttäuschung, die uns bewohnen. Wir sollen vor der Tür unseres Herzens jeden Gedanken, der eintreten will, befragen, wer er ist und was er möchte, ob er uns eine wichtige Botschaft vermittelt oder ob er ein Fremder ist, der uns das Hausrecht streitig machen will. Nur so können wir unterscheiden, wen wir einlassen und wen nicht. Und wir sollen so wachsam vor der Tür unseres inneren Hauses sitzen, damit wir wirklich da sind, wenn der Herr kommt und bei uns eintreten möchte. Das ist ja das Ziel unseres Wachens, dass wir bereit sind, den Herrn zu empfangen, der an der Tür unseres Hauses klopft, um einzutreten.

Natürlich wissen wir, dass der Herr schon da ist. Aber weil wir nicht bei uns, weil wir nicht in unserem Hause daheim sind, erleben wir den Herrn als den Kommenden. Im Advent erwarten wir die Ankunft des Herrn, das Kommen des Herrn in unser Haus. Der sehnsüchtige Ruf »Komm, Herr Jesus!«, der die

frühe Kirche prägte, ist heute zugleich der Ruf, dass wir zu uns selbst kommen, dass wir bei uns selbst, in unserem Herzen ankommen. Nur wenn wir bei uns sind, kann der Herr zu uns kommen und eintreten. Advent will uns vom Schlaf aufwecken, damit wir die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Advent will uns auf die Ankunft des Herrn vorbereiten, damit wir daheim sind, wenn er bei uns anklopft. Der Herr kommt täglich zu uns. Er kommt in den Brüdern und Schwestern zu uns, denen wir begegnen. Er kommt in der Stille zu uns, wenn der Lärm unserer lauten Gedanken verebbt. Und er klopft an unsere Tür durch die leisen Impulse unseres Herzens. Wenn wir ihm öffnen, dann vollzieht sich heute für uns Advent, Ankunft des Herrn, Kommen des Ersehnten, Einzug des Königs der Herrlichkeit in das Haus unseres Herzens.

Wenn das Evangelium vom Ende der Welt spricht, brauchen wir uns keine Gedanken zu machen, wann diese Welt aufhört zu existieren. Das Ende der Welt tritt für jeden von uns im Tod ein. Da kommt die Welt für jeden an ihr Ende. Da bricht das Reich Gottes für uns an. Da wird Gott uns ganz und gar verwandeln. So ist die Adventszeit auch die Zeit, in der wir uns der Endlichkeit unseres Lebens bewusst werden. Der Gedanke an den Tod, in dem die Welt für uns zu Ende ist, will uns einladen, jetzt bewusst

zu leben, das Geheimnis unseres Lebens in jedem Moment zu erspüren. Gerade weil unser Leben endlich ist, sind wir aufgefordert, ganz im Augenblick zu sein und uns zu überlegen, welche Lebensspur wir in diese Welt eingraben möchten.

1. Dezember

## Licht

Wir hören in der Adventszeit die wunderbaren Texte aus dem Propheten Jesaja. Oft sprechen sie vom Licht, das unsere Finsternis erleuchtet. Georg Friedrich Händel hat den Beginn des neunten Kapitels aus dem Propheten Jesaja wunderbar in einer Bassarie vertont. Der Text heißt:

Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf.

JESAJA 9,1

Das Licht, das in Jesus in unsere Welt kommt, will unsere innere Dunkelheit erhellen. Wer im Land der Finsternis wohnt, in dessen Herz ist es dunkel und traurig. Wenn das Licht Gottes in diese Finsternis hineinstrahlt, dann wird alles Licht und unsere Stimmung hellt sich auf. Die Adventszeit lädt uns ein, unsere Dunkelheit anzuschauen und sie vom Licht Christi erleuchten zu lassen.

## • Übung •

Zünde in deinem Zimmer eine Kerze an und setze dich schweigend davor. Schau, wie das milde Licht der Kerze alles in deinem Zimmer erleuchtet und auf alles einen milden Schein wirft. Stell dir vor, dass an Weihnachten Christus selbst sein zärtliches Licht in alle Räume deines Herzen fallen lässt: in deine Angst, in deine Unruhe, in deine Oberflächlichkeit, in deine Wut, in deine Eifersucht.

Schließe jetzt die Augen und schau mit deinen inneren Augen, wie das Licht der Kerze in deinem Leib leuchtet, in deinem Brustraum, in deinem Herzen, in deinem Hals, in deinen Händen, in deinem Beckenraum, ja, wie die warmen und hellen Strahlen bis in die Fußzehen dringen. Lass das Licht vor allem dorthin wandern, wo du es jetzt am nötigsten brauchst.

Und dieses Licht Christi will auch in deine Wohnung fallen: in dein Arbeitszimmer und alles, was du tust, in dein Schlafzimmer, in dem du dich ausruhst, aber manchmal auch von Unruhe hin- und hergeworfen wirst, in dein Wohnzimmer, in dem du mit deiner Familie zusammen bist, in alle Konflikte und Spannungen deiner Familie.

Traue diesem scheinbar so schwachen Licht zu, dass es über dein ganzes Leben einen hellen Schein wirft, dass es in deine Wohnung das Geheimnis der göttlichen Liebe bringt, damit du dort, wo du bist, wahrhaft daheim sein kannst. Denn daheim sein kann man nur, wo das Geheimnis wohnt. Heimat finden wir nur dort, wo Gott uns als Licht und Liebe besucht und unsere Fremde in Heimat verwandelt.

2. Dezember

## Warten

Warten gehört zur Grundstruktur unseres Lebens. Der Mensch ist immer in Erwartung. Wir alle kennen die Erfahrung, dass wir auf jemanden warten. Wir warten auf einen Freund und sind ungeduldig, bis er kommt. Wir warten auf einen Anruf und schauen auf die Uhr, wann der andere endlich anruft. Wir haben doch einen Termin für den Anruf ausgemacht. Und wir warten in der Schlange vor dem Schalter der Fluglinie und hoffen, dass wir noch rechtzeitig an die Reihe kommen. Warten prägt unser Leben. Viele tun sich schwer mit Warten. In Amerika habe ich erlebt, wie die Leute geduldig stundenlang am Schalter warten, bis sie den ausgefallenen Flug umbuchen können. Da würden bei uns in Deutschland die Leute längst rebellieren.

Advent ist die Zeit, in der wir darauf warten, dass Gott in unser Herz kommt. Und wir wissen in unserem Innern genau: Wenn Gott kommt, dann wird alles gut. Wenn Gott zu uns kommt, kommen wir bei uns selber an. Und dann kommen wir in Berührung mit unserer Sehnsucht, die über diese Welt hinaus

reicht. Wir können es bei uns aushalten. Wir werden eins mit uns selbst. Und wir sind dann ganz in diesem einen Augenblick. Wir bleiben stehen, weil dieser eine Augenblick schon alles beinhaltet, was unser Leben ausmacht. Wir sind einfach nur da, gegenwärtig, präsent, aufmerksam, achtsam.

### • Übung •

Achte heute einmal besonders auf die Wartezeiten, die du erlebst: warten auf den Aufzug, warten auf den Zug, warten auf den Bus, warten im Supermarkt vor der Kasse, warten im Stau, warten auf einen Besuch.

Und dann übe dich ins richtige Warten ein. Spüre deine Ungeduld. Und sage dir: Es ist gar nicht so wichtig, wann ich drankomme. Jetzt bin ich ganz im Augenblick, bei mir. Ich warte nicht nur, bis der Zug kommt. Ich warte auf Gott, der jetzt schon da ist, der jetzt zu mir kommen möchte, wenn auch ich ganz da bin.

Wenn du spürst, dass du ungeduldig wirst, dann halte Gott deine Ungeduld hin. Und auf einmal wirst du ruhig und fühlst dich von Gott beschützt. Du wirst frei von dem Druck, die Erwartungen ande-

rer erfüllen zu müssen. Richte dein Warten jetzt in diesem Augenblick auf Gott aus. Dann verliert es das Unangenehme. Es gibt deinem Leben vielmehr Spannung und Lebendigkeit.

3. Dezember

## Wachen

Die Adventszeit ist die Zeit des Wachens, der Wachsamkeit und Achtsamkeit. Die Kirchenväter sahen den Zustand des Menschen als einen Schlafzustand. Die Menschen sind eingelullt von irgendwelchen Illusionen. Sie meinen, sie würden bewusst leben. Aber in Wirklichkeit lassen sie ihren Geist einnebeln von den Meinungen, die ihnen durch die Medien aufgedrängt werden. In der Adventszeit lassen sich viele betäuben von den Weihnachtsliedern, die uns im Kaufhaus oder auf dem Weihnachtsmarkt dauerberieseln. Sie erzeugen eine unwirkliche Atmosphäre, sie wollen uns in eine Scheinwelt holen.

Aus dieser Scheinwelt sollen wir aufwachen. Der indische Jesuit Anthony de Mello versteht unter Mystik das Aufwachen zur Wirklichkeit. Ich wache auf, um die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie wirklich ist.

## • Übung •

Eine Form des Wachens ist die Achtsamkeit. Versuche heute, achtsam zu leben. Wenn du aufstehst, achte darauf, dass du in einen neuen Tag hinein aufstehst, in einen Tag, an dem dir Gott begegnen möchte. Wenn du dich wäschst, achte darauf, was du tust. Genieße es, dich zu reinigen von allem inneren und äußeren Schmutz. Wenn du frühstückst, achte darauf, was du isst, und genieße jeden Bissen.

Achte auf die Menschen, denen du begegnest, und nimm sie bewusst wahr. Achte auf die Schritte, die du tust. Du gehst nicht einfach nur von einem Punkt zum anderen. Das Gehen ist vielmehr ein Bild, dass du innerlich auf dem Weg bist, dass du dich nicht einrichten kannst in deinem Leben, sondern immer weiter gehen, wandern, immer weiter dich wandeln musst.

Achte auf das, was du beginnst. Und achte auf das, was du beendest. Und schließe das Zu-Ende-Gebrachte wirklich ab, damit du achtsam in dem sein kannst, was danach auf dich zukommt. Mach dir bewusst, dass dich Gottes Segen in jedem Augenblick einhüllt wie ein schützender Mantel. Dann gehst du anders durch die Straßen.

4. Dezember

## Sehnsucht

Die Adventszeit ist die Zeit, in der wir mit unserer Sehnsucht in Berührung kommen. Es ist die Sehnsucht nach Heimat und Geborgenheit, die Sehnsucht nach Liebe und Glück.

Jede Zeit des Kirchenjahres ist eine heilende Zeit. Die Adventszeit ist die Zeit, in der unsere Süchte in Sehnsucht verwandelt werden sollen. Sucht ist immer verdrängte Sehnsucht. Die Sehnsucht geht über das Irdische hinaus. Kein Mensch, kein Vermögen, kein Erfolg kann unsere tiefste Sehnsucht stillen. Sie kann letztlich nur von Gott erfüllt werden. Daher führt uns die Sehnsucht über das Alltägliche hinaus in Gott hinein. Sie ist – so sagen manche Dichter – das, was die Würde des Menschen auszeichnet.

Marcel Proust, ein französischer Schriftsteller, sagt:

Die Sehnsucht lässt die Dinge erblühen.

Und die Sehnsucht ist die Spur, die Gott in unser Herz gegraben hat. Viele beklagen sich, dass sie Gott

nicht spüren. Gott können wir nicht immer erfahren, aber seine Spur in unserem Herzen, die können wir immer spüren. Und in der Sehnsucht nach Gott ist schon Gott. In der Sehnsucht nach Liebe ist schon Liebe.

Am 4. Dezember ist das Fest der heiligen Barbara. Da ist es Brauch, Barbarazweige – meist sind es Kirschwäzweige – in eine Vase zu stellen, die dann bis an Weihnachten aufblühen sollen. Die Zweige sind Zeichen für die Liebe, die auch in dieser kalten Jahreszeit in uns aufblühen und unser Haus erfüllen möchte.

Die Barbarazweige sind Ausdruck unserer Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit, nach Wärme und Zärtlichkeit mitten in der Kälte dieser Tage. Wenn es für dich möglich ist, such dir Zweige aus deinem Garten, die du an diesem Tag in eine Vase in deiner Wohnung stellst, in der Hoffnung, dass die Zweige an Weihnachten aufblühen.

## • Übung •

Setze dich still vor eine brennende Kerze und lege deine Hände auf die Brustmitte. Dort, wo deine Hände liegen, wird es warm. So kommst du in Berührung mit deiner Sehnsucht. Stelle dir vor, wonach du dich sehnst – nach Liebe, nach Glück, nach Frieden, nach Stille, nach Gott.

Und dann stell dir vor: In deiner Sehnsucht ist schon die Liebe. Du brauchst nicht unglücklich zu sein, wenn jemand deine Liebe nicht erwidert. In deiner Sehnsucht nach Liebe spürst du schon eine Liebe, die dir niemand nehmen kann.

Dann gehe von deiner Sehnsucht in deinen Alltag. Wenn Gott deine Sehnsucht erfüllt, dann braucht weder deine Arbeit, noch deine Familie, noch deine Beziehung deine Sehnsucht erfüllen. Du kannst dankbar genießen, was dein Leben ist. Es hält mit den Erfahrungen von Erfüllung und Enttäuschung, von Gelingen und Misslingen deine Sehnsucht wach. Und in deiner Sehnsucht findest du einen tiefen inneren Frieden, den dir nichts zu nehmen vermag.

5. Dezember

## Ankommen

Wir warten im Advent auf die Ankunft Jesu Christi. Im Deutschen verwenden wir das Wort »Ankommen« auf verschiedene Weise. Wenn wir in die Ferien fahren, machen wir am ersten Tag oft die Erfahrung: Ich bin noch nicht richtig angekommen. Ich bin mit meinen Gedanken noch bei der Arbeit. Oder die Probleme daheim besetzen mich noch.

Und wir haben oft das Gefühl: Ich bin noch nicht bei mir angekommen. Ich bin nicht bis zu meinem wahren Selbst vorgedrungen. Ich lebe noch außerhalb von mir. Ich lebe wie in einem Hamsterrad: Ich bin ständig auf Achse, aber ich komme nie bei mir an. Nirgends komme ich an.

Die Adventszeit lädt uns ein, bei uns selbst anzukommen. Vom verlorenen Sohn heißt es im Gleichnis:

Da ging er in sich.

LUKAS 15,17

Im Griechischen heißt es an dieser Stelle wörtlich:

Er kam zu sich selbst.

Er hatte sein Vermögen verschleudert, hatte nur im Außen gelebt. Jetzt kommt er zu sich. Er kommt bei sich selbst an. Und da erkennt er, was er falsch gemacht hat und dass er sich von seinen Bedürfnissen hat beherrschen lassen.

Die Adventszeit lädt uns ein, zu uns selbst zu kommen, bei uns anzukommen. Dann können wir auch noch die andere Bedeutung des Ankommens erfahren. Wenn ich bei mir angekommen bin, komme ich auch gut bei anderen Menschen an. Ich werde von ihnen akzeptiert. Die anderen spüren, ob ich bei mir bin oder nicht. Wenn ich nicht bei mir bin, werde ich auch bei anderen nicht ankommen. Dann wird die Begegnung nur oberflächlich ausfallen.

### • Übung •

Nimm dir Zeit für einen Spaziergang. Gehe eine Zeit lang und dann suche dir eine Stelle, an der du allein mit dir bist. Bleibe stehen und frage dich: Bin ich jetzt bei mir selbst angekommen? Wo bin ich jetzt angekommen? Stehe ich einfach nur hier herum?

Oder bin ich ganz an dem Ort, an dem ich stehe?  
Dann stell dir vor, dass du zu dir gekommen, dass  
du durch den Lärm des Alltags hindurchgegangen  
bist, um bei dir anzukommen, um bei dir ganz still  
zu werden. Genieße es, bei dir zu sein. Und dann  
stell dir vor, dass jetzt Jesus zu dir kommen kann,  
weil du bei dir angekommen bist. Öffne dein Herz,  
damit Jesus darin einziehen kann.