

ANSELM GRÜN  ANDREA LANGENBACHER

# Das große Hausbuch

für die ganze **Familie**



Vier-Türme-Verlag

ANSELM GRÜN  ANDREA LANGENBACHER

Das große Hausbuch  
für die ganze **Familie**

## Die kleinen Dinge

In diesem Haus wollen wir die kleinen Dinge lieben,  
das Zarte, das Unscheinbare,  
das Schwache und Leise,  
das in uns und zwischen uns atmet  
und nach dem Segen des Künftigen fragt.

Wir wollen die kleinen Dinge hüten,  
das Geringe, das sich seiner Größe nicht erinnert,  
das Wachsende, dem zu oft Gewalt angetan wurde,  
und das Hoffnungsvolle,  
das stiller wurde mit jeder Verletzung.

Wir wollen die kleinen Dinge ehren,  
das Beginnende, das die lauten Töne meidet,  
das Heilige, das sich in der Einfachheit des Alltags verbirgt,  
und die stillen Momente, die uns verwandeln,  
wenn wir bereit sind zu lauschen.

Wir wollen die kleinen Dinge lieben,  
sie einladen in unsere ruhende Herzmitte,  
ihnen Platz geben in unseren Räumen,  
dort, wo sie beharrlich  
die Schönheit einer neuen Welt beschwören.

GIANNINA WEDDE



ANSELM GRÜN  ANDREA LANGENBACHER

# Das große Hausbuch

für die ganze **Familie**



*Vier-Türme-Verlag*

# Inhalt

Einleitung 7



**Extra-Tipp  
zu den Liedern**

siehe Seite 255

## DER WINTER 15

- Advent **Sucht in Sehnsucht verwandeln** 18
- Barbara **Liebeszweige im kalten Winter** 27
- Nikolaus **Der väterliche Mensch** 32
- Weihnachten **Das göttliche Kind in uns** 37
- Silvester **Einen Übergang vollziehen** 45
- Neujahr **Einen neuen Anfang wagen** 53
- Epiphanie **Wir sind die Herrlichkeit Gottes** 60
- Taufe Jesu **Bedingungslos geliebt sein** 69
- Mariä Lichtmess **Das Verlorene suchen** 78
- Fastnacht und Aschermittwoch **Verzicht als  
Verstärkung des Lebens** 89

## DER FRÜHLING 97

- Mariä Verkündigung **Die Saat aussäen** 105
- Palmsonntag und die Karwoche 109
- Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag **Als  
königliche Menschen den Leidensweg gehen** 114
- Ostern **Der Sieg des Lebens** 122
- Osterzeit **Das Leben setzt sich durch** 130

Marienmonat Mai **Die Schönheit besingen** 133

Christi Himmelfahrt **Der Himmel ist in dir** 143

Pfingsten **Vom Geist erfüllt** 151

Dreifaltigkeit **Der offene Gott** 160

## DER SOMMER 165

Fronleichnam **Die Verwandlung der Welt** 168

Herz Jesu **Der verwundbare Mensch** 172

Johannes der Täufer **Sonnenwende** 176

Mariä Heimsuchung **Verwandlung durch Begegnung** 183

Verklärung **Verwandlung durch das innere Licht** 187

Mariä Himmelfahrt **Der Schönheit Raum geben** 191

Mariä Geburt und Mariä Namen **Neu geboren werden** 198

## DER HERBST 203

Michaeli **Beistand in der Not** 206

Schutzengel **Ein Begleiter, der bleibt** 213

Erntedank **Dankbarkeit als Weg zum Glück** 218

Allerheiligen **Die Wurzel entdecken** 227

Allerseelen **Die Gemeinschaft mit den Verstorbenen** 232

Sankt Martin **Den Mantel teilen** 238

Christkönig **Den König, die Königin in uns zulassen** 246

Unser Hausbuch: eigene Notizen und wichtige Daten 251



WINTER



FRÜHLING



SOMMER



HERBST



# Einleitung

Im Rhythmus der Jahreszeiten zu leben, Raum zu haben für das Wachstum und für das Ruhen – danach sehnen sich viele. In diesem Hausbuch finden Erwachsene und Kinder viele Anregungen und Ideen, die Jahreszeiten und die entsprechenden Stimmungen der Natur sowie die Feste des Kirchenjahres bewusst wahrzunehmen und zu feiern. Denn der Jahreskreis mit seinen verschiedenen Festen und Energien schenkt uns eine wunderbare Struktur, nach der zu leben sich aus zahlreichen Gründen lohnt. Denn der Jahreskreis mit seinen verschiedenen Festen und Energien schenkt uns eine wunderbare Struktur, nach der zu leben sich aus zahlreichen Gründen lohnt.

## **Ein Hausbuch für alle**

Für die Erwachsenen beschreibt dieses Buch die Feste des Jahreskreises als Bilder der Seele, die unsere wesentlichen Sehnsüchte zum Ausdruck bringen und die all das ansprechen, was wir oft unbewusst in uns tragen, aber durch eine rein rationale Theologie oder Philosophie nicht aktivieren können. Die Bilder des Kirchenjahres wollen sich in uns einformen, damit sie innere Bilder werden, die uns mit dem ursprünglichen und einmaligen Bild in Berührung bringen, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat. Diese Bilder zeigen uns das Potenzial unserer Seele und wecken in uns alles auf, was da an Möglichkeiten schlummert, was wir aber oft genug übersehen.

Kinder brauchen außerdem noch ihre Hände, um ihm wahrsten Sinn des Wortes zu begreifen. Mehr als die Erwachsenen entdecken und erforschen sie die Welt mit allen Sinnen – und mit den Kindern können die Erwachsenen das wieder lernen. Deshalb sind in diesem Hausbuch viele Ideen gesammelt, wie Familien gemeinsam Frühling, Sommer, Herbst und Winter erleben und die Feste des Kirchenjahres miteinander feiern können. Anlässe wie Sankt Martin, Weihnachten oder Ostern haben im Familienjahr einen festen Platz, und jede Familie hat ihre ganz eigenen Gewohnheiten und Traditionen, um diese zu feiern. Andere Feste wie Christi Himmelfahrt, Pfingsten oder Allerheiligen sind

meist nicht so verankert. Eine kindgerechte Form, diese Feste zu begehen, drängt sich zunächst nicht unbedingt auf. Doch schaut man genauer hin, bieten viele Feste des Kirchenjahres Anknüpfungspunkte, um ihren inhaltlichen Kern zusammen mit Kindern ins Heute zu übertragen. Gerne ermutigen wir Sie mit diesem Buch, sich auch als Familie auf den Weg durch das Kirchenjahr zu machen und sich überraschen zu lassen von dem, was sie gemeinsam entdecken werden.

Sie finden auf den folgenden Seiten Anregungen zum Basteln, Ideen für gemeinsame Aktivitäten sowie Rezepte, die so einfach wie lecker sind. Und weil Feste erst durch Musik so richtig festlich werden, sind auch Lieder zu finden. Damit Sie sich gut zurechtfinden, sind die Vorschläge durch Symbole gekennzeichnet:



Hier darf gewerkelt, gebastelt,  
geklebt und geschnitten werden



Auf in die Küche!  
Gemeinsam Gekochtes schmeckt doppelt so gut



Ideen für gemeinsame Familienaktivitäten

All diesen Ideen ist gemeinsam, dass sie nicht „fertig“ sind. Nehmen Sie das davon mit, was in Ihre Lebenssituation passt, verändern Sie, ergänzen Sie, erfinden Sie neu. Am Ende des Buches finden Sie ein paar leere Seiten, mit denen Sie dieses Hausbuch wirklich zu Ihrem Hausbuch machen können: Schreiben Sie auf, was Ihnen als Familie lieb geworden ist beim Gang durch das Kirchenjahr. Notieren Sie wichtige Daten oder Ihre eigenen Rituale.

## Die Jahreszeiten als Bilder menschlicher Selbsterfahrung

Im Jahr 1931 hat Hermann Hesse einen Privatdruck mit Aquarellen und Gedichten unter dem Titel »Jahreszeiten« herausgegeben. Er hat sehr bewusst mit den Jahreszeiten gelebt, hat die Qualität einer jeden von ihnen wahrgenommen und seine Stimmungen beschrieben, die sie jeweils in ihm auslösten. Seit jeher haben viele Philosophen die Deutung vertreten, dass die Jahreszeiten für die verschiedenen Lebensalter stehen: Der Frühling steht für die Kindheit und Jugend, der Sommer für das Erwachsensein und Inblütensein, der Herbst für das Älterwerden und der Winter für das Greisenalter und den Tod. Doch da der Jahreskreis sich regelmäßig wiederholt, ist es sinnvoll, ihn mehr im Geist von Hermann Hesse als vier verschiedene Qualitäten menschlicher Selbsterfahrung zu verstehen. Wenn wir jedes Jahr die vier Jahreszeiten erleben und innerhalb dieser Jahreszeiten jeweils unterschiedliche Phasen, dann spiegelt sich das auch in unserer Selbstwahrnehmung wider. Wir fühlen uns im Winter, im Frühling, im Sommer und im Herbst jeweils anders.

Seit jeher war die Natur auch die Lehrmeisterin des Menschen; die Beziehung zur Natur war die Quelle seiner Religiosität. Der Mensch hat in der Natur immer etwas Göttliches erfahren, etwas, das größer ist als er selbst. Aber er hat in der Natur zugleich ein Bild für sich selbst gesehen. Das gilt einmal für die verschiedenen Tiere und Pflanzen. Der Baum ist etwa ein Bild für den Menschen: Er ist tief verwurzelt in seiner Vergangenheit, er strebt nach oben, entfaltet sich in einem kräftigen Stamm mit vielen Ästen und trägt eine Krone. Er ist ein königlicher und aufrechter Mensch. Seine Krone öffnet ihn für den Himmel. Der Mensch ist Mensch der Erde und zugleich Mensch des Himmels. In diesem Sinn war der Jahreskreis immer ein wichtiger Ort der Selbsterfahrung. In seinem Verlauf entdeckt der Mensch die verschiedenen Emotionen und Stimmungen seiner Seele, ja, er erkennt, welche Möglichkeiten in ihm stecken. Indem sich der Mensch auf die Jahreszeiten einlässt, entfaltet er den Reichtum seiner Seele. Dafür bietet ihm der Jahreskreis einen wunderbaren Rhythmus an. Es ist heilsam, sich auf den Rhythmus des Jahreskreises einzulassen und in dessen Verlauf das Potenzial der Seele zu entdecken und zu entfalten.

In allen Religionen hat man Feste gefeiert, die auf den Jahreskreis Bezug nehmen. Für den jüdischen Glauben lassen sich Frühlings- und Herbstfeste, Aussaat- und Erntefeste ausmachen. Aber zugleich hat man diese Feste religiös verknüpft. Das Frühlingsfest – Pascha – wurde zum Erinnerungsfest des Auszugs aus Ägypten, das Laubhüttenfest wurde zur Erinnerung an das Leben in der Wüste, wo man in entsprechenden Behausungen gewohnt hat. Solche »Naturfeste« des Judentums wie auch solche der Völker und Kulturen, in die es vorgedrungen ist, hat das Christentum übernommen und in seinem Sinne gedeutet, indem es sie mit den Geschehnissen aus dem Leben Jesu verbunden hat.

### **Archetypische Bilder im Leben Jesu**

Die Feste, die sich auf den Jahreskreis und auf das Schicksal Jesu beziehen, stellen Bilder der Seele dar. Diese Bilder nennt C. G. Jung archetypische Bilder. Sie berühren in jeder Seele innere Strukturen und haben die Kraft in sich, den Menschen in seine innere Mitte zu führen. Archetypische Bilder sind immer auch heilende Bilder. Nach C. G. Jung verwandeln sie die »libido«, die Lebensenergie des Menschen, und führen sie auf eine höhere Ebene, sodass auch das geistige Leben davon genährt wird.

Das Leben Jesu ist nicht nur historisch zu verstehen, sondern auch als Darstellung der wichtigsten archetypischen Bilder, die den Menschen zu seinem wahren Selbst führen können. C. G. Jung fasst das so zusammen: Jesus hat natürlich sein eigenes persönliches Leben gelebt, aber zugleich hat sein Leben archetypischen Charakter. Es stellt all das dar, was auch in jedem menschlichen Leben auf ähnliche Weise geschehen kann. Indem wir das Leben Jesu feiern, üben wir uns in das Gelingen unseres eigenen Lebens ein. Wir entdecken in den Festen, die sich auf sein Schicksal beziehen, immer auch eigene Möglichkeiten und Gefährdungen. Indem wir diese Feste feiern, wächst in uns die Hoffnung, dass wir die Gefährdungen überwinden und mehr und mehr das Potenzial entfalten, das in unserer Seele bereitliegt. In den Festen üben wir uns ein in unsere eigene Selbstwerdung.

## Die heilende Kraft des Kirchenjahres

Die Bilder, die an den Festen des Kirchenjahres dargestellt werden, haben nach Ansicht von C. G. Jung eine heilende Kraft. Sie bewirken, dass unser persönliches Leid nicht mehr allein unser Leid bleibt, sondern gewissermaßen zum Leid der Welt wird. Der Schmerz, der einen isoliert, wird zu einem Schmerz ohne Bitterkeit, der uns mit allen Menschen verbindet. An anderer Stelle meint Jung, dass die ewigen Bilder, die uns an den Festen vor Augen geführt werden, unserem Leben Würde verleihen. Sie ermöglichen es uns, bei uns selbst zu bleiben, und uns vor der Flucht vor der eigenen Wahrheit bewahren.

C. G. Jung hat es am eigenen Leib erfahren, dass derartige Bilder für ihn heilsam waren. Als er gerade fertig war mit seiner psychologischen Ausbildung, geriet er in eine tiefe Krise. Da half es ihm, seine Emotionen in Bildern auszudrücken und sie dadurch zu verwandeln. Er schreibt: »In dem Maße, wie es mir gelang, die Emotionen in Bilder zu übersetzen, d. h. diejenigen Bilder zu finden, die sich in ihnen verbargen, trat innere Beruhigung ein. Wenn ich es bei der Emotion belassen hätte, wäre ich womöglich von den Inhalten des Unbewussten zerrissen worden. Vielleicht hätte ich sie abspalten können, wäre dann aber unweigerlich in eine Neurose geraten, und schließlich hätten mich die Inhalte doch zerstört« (Erinnerungen 181). Daher ist es wichtig, dass wir bei den Emotionen, die uns oft aus heiterem Himmel überfallen, die dahintersteckenden Bilder entdecken. Die Bilder, die uns das Kirchenjahr anbietet, entsprechen den Emotionen, die im Lauf des Jahres in uns auftauchen, und verwandeln sie in eine gute Energie, die uns zum Leben antreibt, anstatt uns innerlich zu zerreißen.



Das Kirchenjahr stellt die wichtigsten Stationen im Leben und Schicksal Jesu dar und damit auch die wichtigsten Stationen auf dem Weg menschlicher Selbstwerdung. Für C. G. Jung ist das Kirchenjahr ein therapeutisches System, das die wichtigsten Symbole und Rituale enthält, die den Bildern im Unbewussten des Menschen entsprechen. Indem diese Symbole dargestellt und diese Rituale gefeiert werden, kommt der Mensch mit dem Potenzial in Berührung, das in seiner Seele verborgen liegt. Viele jedoch können diese heilende Wirkung der Rituale und Symbole nicht mehr wahrnehmen. Daher ist es mir ein Anliegen, im Sinne C. G. Jungs die Feste des Jahreskreises so darzustellen, dass die Menschen sich selbst auf ihrem Weg der Menschwerdung erkennen. Ihre Bedeutung als Feste der menschlichen Selbstwerdung kommt in der Geschichte Jesu am deutlichsten zum Ausdruck, aber ihre Bedeutung als Naturfeste soll hier ebenfalls berücksichtigt werden. Rituale, so sagt Jung, lenken die seelische Energie des Menschen in die richtige Richtung, sie machen die unbewussten Energien bewusst. Das ist heilsam, denn sie integrieren die Energie, die im Unbewussten schlummert, in das Bewusstsein. Wo das nicht geschieht – so Jung –, äußert sich das bei vielen in scheinbar grundlosen Ängsten und Zwängen, in überspannten Ideen und in falschen Bildern von sich selbst. Die Bilder des Kirchenjahres machen die im Unbewussten befindlichen Bilder der menschlichen Seele bewusst. Jung aber weiß: »Die Integration des Unbewussten ins Bewusstsein hat Heilwirkung« (GW 5, 547).

Wenn wir die Sprache C. G. Jungs in unsere Sprache übertragen, so können wir sagen: Die Feste des Kirchenjahres sprechen Bilder der Seele an, die in jedem Menschen vorhanden sind. Wenn diese Bilder angesprochen werden, kann die im Unbewussten schlummernde Energie verwandelt und ins Bewusstsein integriert werden.

Die Feste des Kirchenjahres haben nach Jung aber noch eine andere Wirkung. Sie bringen uns in Berührung mit unserer Vergangenheit, sie integrieren das, was damals in Jesus Christus geschehen ist, in unser Leben. Jung weiß, dass der Mensch Wurzeln braucht. Wenn wir von unserer Vergangenheit abgeschnitten werden, werden wir wurzellos. Das Kirchenjahr

lässt die Vergangenheit für uns zu einer Wirklichkeit werden, aus der wir Kraft schöpfen können. So sind die Feste des Jahreskreises eine Chance, mit unseren Wurzeln in Berührung zu kommen, die uns kräftigen und nähren.

Wir wünschen Ihnen viele gute, kräftigende und heilsame Erfahrungen auf dem Weg durch die Jahreszeiten und das Kirchenjahr – in der Stille und Sammlung eines Rituals genauso wie im lebendigen Tun und im fröhlichen Feiern. Denn erst all das zusammen macht unsere Tage reich und lebendig.

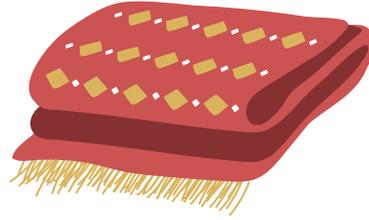
**Anselm Grün & Andrea Langenbacher**





# DER WINTER





**W**er den Jahreskreis lebensgeschichtlich versteht, der beginnt ihn mit dem Frühling. Bei uns fängt jedoch das Kalenderjahr mit dem Januar an. Januar und Februar sind die typischen Wintermonate, der Winter aber beginnt bereits am 21. Dezember. Daher möchte ich den Advent, mit dem das Kirchenjahr einsetzt, zu dieser Jahreszeit hinzunehmen, denn er bringt etwas Wesentliches zum Ausdruck, was für den Winter gilt.

Eine Heilpraktikerin erzählte mir: Wenn es keinen richtigen Winter gibt, dann werden mehr Menschen im Sommer krank. Sie konnte das in ihrer Praxis wahrnehmen. Was ist wohl der Grund dafür? Der Winter ist die Zeit des Rückzugs. Der Schnee bedeckt die Landschaft. Schnee macht die Welt still. Durch eine Schneelandschaft zu gehen, vermittelt uns eine intensive Stille. Die Schneedecke hüllt die Natur ein, damit sich in der Natur neues Leben vorbereiten kann. Was für die Natur gilt, gilt auch für die Seele des Menschen. Im Winter hat der Mensch mehr Zeit, nachzudenken. Die wichtigsten Erfindungen der Menschheit wurden im Winter gemacht. Wenn alles nach außen hin still ist, kommen dem Menschen die besten Ideen. Früher war das ganz konkret an die Arbeit des Bauern gebunden. Von Frühjahr bis Herbst war er mit Aussaat und Ernte beschäftigt, im Winter hatte er Zeit, die Maschinen zu reparieren. Dabei kam er oft auf neue Gedanken, wie er effektiver wirtschaften könnte.

Unsere Reaktion auf den Winter ist verschieden. Da ist die Freude über den ersten Schnee. Er lädt uns nicht nur ein, Ski zu fahren, sondern auch zu wandern. Durch eine Schneelandschaft zu wandern, hat seinen eigenen Reiz. Alles ist zugedeckt. Manchmal zaubert uns der Schnee oder der Frost an den Ästen der Bäume wunderbare Bilder vor Augen. Aber es gibt nicht nur den schnee-

reichen Winter. Manchmal ist es nur kalt und neblig. Dann drückt die winterliche Stimmung auf unser Gemüt. Irgendwann wird es uns aber auch zu viel mit dem Schnee. Er hindert uns nicht nur am Autofahren. Wenn einige Wochen lang Schnee die Landschaft bedeckt hat, sehnen wir uns doch wieder nach der Schneeschmelze und nach den ersten Boten des Frühlings.

Der Winter kann uns auch mit trübseligen Gefühlen in Berührung bringen. Das hat Franz Schubert in seiner Vertonung der »Winterreise« zum Ausdruck gebracht, und Friedrich Nietzsche knüpft eine Verbindung zwischen dem Winter und der Vereinsamung. Ich zitiere nur die letzte Strophe aus seinem Gedicht »Vereinsamt«:

»Die Krähen schrein  
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:  
Bald wird es schnein, –  
Weh dem, der keine Heimat hat!«

Es gilt im Winter, die eigene Einsamkeit auszuhalten und sich den Gefühlen zu stellen, die in der Seele auftauchen. Wie Nietzsche sagt, braucht es dabei die Erfahrung von Heimat. So lädt uns der Winter ein, daheim zu bleiben, es sich in der warmen Wohnung gemütlich zu machen, sich Zeit zum Lesen zu nehmen, zum Gespräch in der Familie, aber auch zum Nachdenken und Meditieren. Die Kirche hat diese verschiedenen Qualitäten des Winters in ihren Festen und Festzeiten aufgegriffen. Sie gibt eine Antwort auf die Erfahrungen von Einsamkeit und Traurigkeit, von Dunkelheit und Angst, indem sie Feste des Lichtes, des Vertrauens, der Sehnsucht, der Geborgenheit und der Gemeinschaft feiert. So möchte ich mit der Adventszeit beginnen, die auf die Stille des Winters anspricht.

# Advent –

## Sucht in Sehnsucht verwandeln

Die Adventszeit ist die Zeit der Stille. Auch wenn sie heute oft zu einer hektischen Einkaufszeit verfälscht wird, haben die Menschen doch die Sehnsucht, in dieser Zeit still zu werden und in der Stille sich zu erinnern, was diese Tage in ihrer Kindheit für sie bedeutet haben. Da hatte die Adventszeit immer den Zauber des Geheimnisses. Alle warteten auf Weihnachten, auf das Kommen des Christkinds. Heute sehen wir dieses Warten anders. Wir warten auf das Kommen Jesu. Das Kommen Jesu aber lädt uns ein, erst einmal zu uns selbst zu kommen, bei uns selbst anzukommen. Wenn wir bei uns ankommen, dann kommen wir auch in Berührung mit unserer Sehnsucht. Es ist die Sehnsucht nach mehr, die Sehnsucht nach dem Geheimnis, das größer ist als wir selbst, die Sehnsucht nach Heimat und Geborgenheit, die Sehnsucht nach einer Liebe, die uns erfüllt.

Die Sehnsucht ist ein Existential des Menschen. Jeder Mensch sehnt sich letztlich nach Liebe, nach Geborgenheit, nach gelingendem Leben, nach Glück. Doch zugleich weiß der Mensch, dass seine Sehnsucht über alles hinausgeht, was ihm diese Welt zu bieten hat. Jede Erfüllung der Sehnsucht weckt noch eine tiefere Sehnsucht. Die Sehnsucht hält uns lebendig, doch viele Menschen wollen sie nicht spüren. Sie wollen hier und jetzt schon die Erfüllung, wollen die Spannung nicht aushalten, in die uns das Leben gestellt hat: die Spannung eben zwischen Sehnsucht und Erfüllung. Letztlich existiert in der Sehnsucht in uns eine Ahnung von Gott, der allein unsere tiefste Sehnsucht zu erfüllen vermag. Die Sehnsucht ist die Spur, die Gott in unser Herz eingegraben hat.

Wer diese Sehnsucht nicht aushält, der verfällt der Sucht: Sucht ist immer verdrängte Sehnsucht. Psychologen sagen, dass Sucht oft Mutterersatz ist. Der Mensch sehnt sich nach der Mutter, sehnt sich zurück nach dem Zustand des Kindes im Mutterleib. Da war er ohne Verantwortung, da wurde für ihn gesorgt. Doch wenn er diesen Zustand eines frühen Stadiums festhalten will,

## Seht, die erste Kerze brennt

Text und Musik: Matthias E. Gahr | Rechte beim Autor

C G am dm F G



1. Seht, die erste Kerze brennt, so feiern wir Advent!

C G am dm F G



Wir beginnen diese Zeit, es ist schon nicht mehr weit.

am em F C em



Refr.: Bring ins Dunkel ein Licht, ins Dunkel ein Licht, wir erwarten

F am em F C



dich! Bring ins Dunkel ein Licht, ins Dunkel ein Licht,

G C



Kind im Stall, wir erwarten dich!

2. Seht die zweite Kerze brennt, so feiern wir Advent!  
Das Licht brennt nicht mehr allein, und heller wird der Schein.  
Bring ins Dunkel ein Licht ...
3. Seht die dritte Kerze brennt, so feiern wir Advent!  
Große Freude macht sich breit, bald kommt die Weihnachtszeit.  
Bring ins Dunkel ein Licht ...
4. Seht die vierte Kerze brennt, so feiern wir Advent!  
Weihnachtsleuchten überall, der Stern führt uns zum Stall.  
Bring ins Dunkel ein Licht ...

verweigert er das Erwachsenwerden. Die Sehnsucht leitet diesen Wunsch nach mütterlicher Geborgenheit auf transzendente und jenseitige Ziele um: auf die Geborgenheit in Gott, in der Kirche, in einer betenden Gemeinschaft, und auf die Geborgenheit, die uns im Paradies erwartet. Dort wird unsere Sehnsucht vollständig erfüllt.

Die Adventszeit hat die therapeutische Aufgabe, die Sucht wieder in Sehnsucht zu verwandeln. Vor Jahren wurde ich zu einer Suchttagung in Luzern eingeladen. Ich sollte einen Vortrag halten über das Thema: »Die Sucht in Sehnsucht verwandeln«. Der Chefarzt, der diese Suchttagung leitete, war überzeugt, dass Sucht nicht allein durch Disziplin geheilt werden kann, sondern nur dann, wenn man die Sehnsucht wiederentdeckt, die hinter jeder Sucht steckt. Hinter der Alkoholsucht oder Drogensucht steckt ja letztlich die Sehnsucht nach Geborgenheit und die Sehnsucht nach Ekstase. Man will das Dasein nur von seiner schönen Seite her erleben, will immer ein Hochgefühl haben, sich immer geliebt wissen. Die Mystik kann uns auch das Gefühl von Ekstase schenken, aber immer nur für einen Augenblick. Es gehört zum Wesen des Menschen, dass er zwischen Erfüllung und Nichterfüllung lebt, zwischen beglückenden und enttäuschenden Erfahrungen. Die Sehnsucht lässt ihn diese Spannung aushalten und hält ihn lebendig. Hinter der Arbeitssucht steckt die Sehnsucht, immer arbeiten, immer kreativ sein zu können. Doch wer sich hinter der Arbeitssucht versteckt, der verliert seine Kreativität. Er braucht die Arbeit, um sich selbst und seine Leere nicht zu spüren. Hinter der Spielsucht steckt die Sehnsucht nach dem großen Erfolg, letztlich nach Glück und gelingendem Leben. Aber die Spielsucht treibt den Menschen immer wieder an, diesen Erfolg sofort hier schon zu erfahren, und je mehr er sich ihr ergibt, desto unglücklicher wird er. Die Sucht ist ein falsches Versprechen auf gelingendes Leben.

Die Adventszeit hält in uns die Sehnsucht wach. Wer sich still vor eine Kerze setzt, wer den Tannenduft des Adventskranzes riecht, wer die adventlichen Lieder hört, der spürt in sich eine tiefe Sehnsucht. Er kennt diese Sehnsucht von seiner Kindheit her, aber es handelt sich nicht um eine Regression in den infantilen Zustand. Vielmehr kommen wir in Kontakt mit der Sehnsucht, die

wir als Kind hatten, mit der Sehnsucht nach einem Geheimnis, das größer ist als wir selbst und uns im Herzen tief berührt, nach einer Liebe, die noch größer ist als die Liebe, die wir von den Eltern erfahren durften. Es ist die Ahnung, dass die elterliche Zuwendung von einer Quelle der Liebe gespeist wird, die nicht versiegt und letztlich von Gott kommt; es ist die Sehnsucht nach Heimat, von der Ernst Bloch am Ende seines Buches »Das Prinzip Hoffnung« schreibt. Heimat ist für ihn »etwas, das allen in die Kindheit scheint und worin noch niemand war«. Auch in der kindlichen Sehnsucht nach Heimat steckt mehr als das bloße Gefühl, von den Eltern geliebt zu werden. Es leuchtet etwas in die Kindheit hinein, das alles übersteigt, was wir konkret an Liebe und Geborgenheit erfahren haben. Mit dieser Sehnsucht nach Heimat bringt uns die Adventszeit in Berührung.

Die Sehnsucht ist keine Flucht vor der harten Wirklichkeit. Vielmehr können wir die Durchschnittlichkeit unseres Daseins, unserer Arbeit, unserer Beziehungen erst aushalten, wenn wir wissen: Unser Leben muss und kann gar nicht



unsere Sehnsucht erfüllen. Weil die Sehnsucht das alltäglich Erlebte übersteigt, können wir Ja sagen zu dem, was wir im Alltag erfahren. Ich treffe immer wieder auf Menschen, die mir ihr Leben anfangs in ganz rosigen Farben schildern. Sie beschreiben mir, was ihnen alles gelungen ist, und dann erzählen sie von tiefen spirituellen Erfahrungen, die alle ihre Sehnsucht erfüllt haben. Aber wenn ich diese Erfahrungen genügend gewürdigt habe, entdecke ich hinter der Fassade eines perfekten Lebens die Brüchigkeit und das Chaos, das dahintersteht. Ihre Ehe gelingt nicht. Mit den Kindern stimmt es nicht. Auf der Arbeit erfahren sie nur Ablehnung und Zurückstufung. Diese Menschen stehen zwischen den hohen Erwartungen, die sie an sich selbst richten, und der Realität ihres Alltags. Sie erwarten von der spirituellen Erfahrung die Erfüllung ihrer Sehnsucht, doch dann sind sie zerrissen zwischen ihrer spirituellen Sehnsucht und ihrem chaotischen Leben. Die Sehnsucht, mit der uns die Adventszeit in Berührung bringen möchte, ist etwas anderes: Sie lädt uns dazu ein, unser Leben so, wie es ist, in seiner Durchschnittlichkeit und Alltäglichkeit, anzunehmen und sich damit auszusöhnen. Wir wissen, dass dieses Leben unsere Sehnsucht nicht erfüllen muss. Auch die spirituelle Erfahrung, die wir machen, erfüllt unsere Sehnsucht nicht. In ihr blitzt nur für einen Moment auf, was unser Leben verwandeln könnte. Aber wir müssen in dieser Spannung leben zwischen Sehnsucht und Erfüllung, nur dann können wir ruhig Ja sagen zu unserem Dasein.



# Ritual

Setze dich vor eine Kerze und lasse das milde Licht der Kerze in dein Herz fallen. Halte deine Hände dabei auf deine Brustmitte und erspüre, welche Sehnsucht da in dir auftaucht. Lasse diese Sehnsüchte zu und folge ihnen, dann werden sie dich in die Tiefe deiner Seele führen, in den inneren Raum der Stille. Dort in der Stille, die erfüllt ist von dem milden Licht der Liebe, kommst du innerlich zur Ruhe. Da spürst du: Ich bin angekommen bei mir. Ich bin daheim bei mir. Das befreit mich von meinen Süchten, das oder jenes noch haben oder tun zu müssen.

