

# Gesegnete Adventszeit



Foto: Gerd Wittka, 2022

Wo draußen alles schon ziemlich weihnachtlich ist und der Kommerz keine adventliche Ruhe aufkommen lässt, haben wir heute am Vorabend des 1. Adventssonntag das neue Kirchenjahr besinnlich begonnen.

Den ersten Teil der Eucharistiefeier haben wir ganz bewusst besinnlich gehalten mit Musik und Texten, mit Ruhe und auch traditionellen Adventsliedern.

Den Altarraum haben wir bewusst in den Farben des Advents gehalten.

Für die Gemeinde und für mich war das eine neu gestaltete Form. Mit dieser Gemeinschaft darf ich aber solche neuen Wege gehen. Und das macht auch für mich diese Gottesdienste in der Krankenhauskapelle so wertvoll.

Als Krankenhaus-Seelsorger ist man heute manchmal auch ein Tausendsassa.

Das habe ich in diesem Jahr in beiden Krankenhäusern, in denen ich Dienst tue, deutlich erleben können.

Im **AMEOS-Klinikum St. Clemens** kümmern sich mein Kollege und ich auch darum, dass die Kapelle adventlich gestaltet wird: Adventsgesteck mit LED-Kerzen besorgen, damit auch über Tag die 'Kerzen brennen' können - ohne Brandgefahr. Den Altar dekorieren. Und eineinhalb Stunden vor dem Gottesdienst habe ich die dekorative Beleuchtung für den Altarraum aufstellen müssen, die nach dem Gottesdienst natürlich auch wieder abgebaut werden musste (siehe Bild oben!).

**Deshalb bin ich sehr dankbar, dass ein Gottesdienstteilnehmer auch schon 40 Minuten vor dem Gottesdienst da ist und den eigentlichen Küsterdienst übernimmt, in dem er alles für den Gottesdienstablauf herrichtete.**

Im anderen Krankenhaus bekamen wir jedes Jahr für die Kapelle einen Adventskranz von der Klinik gestellt. Doch in diesem Jahr wurde nichts geliefert. Am Donnerstagabend wurde uns das klar. Und so mussten wir noch schnell eine Lösung finden. Also habe ich mich noch am selben Abend hingestellt und mit etwas handwerklichem Geschick eine 'Lösung' gezaubert aus einer Wurzelholzschale und vier Kerzentellern. Meine evangelische Kollegin wird dann noch etwas Dekoratives für die Schale besorgen. Die nachfolgender Bilder zeigen die noch nicht vollständige Version.



Fotos: (c) Gerd Wittka, 2022

**Einerseits macht es mir viel Freude. Andererseits bindet das aber auch Kräfte, die mir woanders fehlen. Und das ist eine große Herausforderung in unserem Dienst. Dies zeigt mir, dass Krankenhaus-Seelsorge oft so ganz anders**

ist als Seelsorge in etablierten gemeindlichen Strukturen. Demnächst werde ich Bilder zeigen und etwas dazu schreiben, wie wir in der **Krankenhaus-Kapelle des EVKN, Standort Johanniter-Krankenhaus Oberhausen** die Kapelle als Erfahrungs- und Besinnungsort während der Adventszeit gestalten. Da wir wegen Corona dort noch immer keine Präsenzgottesdienste feiern können, wollen wir wenigstens für Patient:innen und Mitarbeiter:innen einen geistlichen Ort schaffen, in dem man in der Hektik des Advents eine temporäre Insel der Ruhe, Stille und Besinnung finden kann ...

---

## **Ein Licht in dunkler Zeit**

Ja, der November und der Anfang des Dezembers gehören zu den Zeiten im Jahr, in der die Tage kürzer und die Nächte länger werden.

Die Dunkelheit nimmt zu und prägt unseren Alltag und unser Leben.

---

**“ Tröstet, tröstet mein Volk...”**



„Trost“ – Bild von [Peter H](#) auf [Pixabay](#)

## Geistlicher Impuls zum 2. Advents-Sonntag 2020

Gefühlvoll und sehnsuchtsvoll geht es an diesem zweiten Adventssonntag in der Lesung aus dem Alten Testament zu. Doch bevor wir den Text lesen, lade ich Sie ein, die Arie „Comfort ye ...“ aus dem Oratorium „Der Messias“ von Händel zu sehen und zu hören:

„"Comfort ye and Ev'ry valley" from Handel's Messiah“ von [YouTube anzeigen](#)

Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.

Erfahre mehr in der [Datenschutzerklärung](#) von YouTube.

Inhalt von YouTube immer anzeigen

[„"Comfort ye and Ev'ry valley" from Handel's Messiah“ direkt öffnen](#)

Quelle: <https://youtu.be/2Pz9BCMFoP8>

Ist Ihnen diese Arie bekannt? Sie gehört wohl zu den bekanntesten und einfühlsamsten Arien aus dem Oratorium „Der Messias“ von Händel.

Ich lade Sie ein, jetzt einmal den ganzen Text in der deutschen Übersetzung der Bibelübersetzung „Hoffnung für alle“

zu lesen:

[Jesaja, 40, 1-5](#)

Behutsam, ja fast zärtlich erreichen uns diese Zeilen, die wir im Alten Testament beim Propheten Jesaja finden: **„Comfort ye ...“** – **„Tröstet, tröstet mein Volk ...“**

## **„Kampf“ gegen die Angst**

Jesaja kämpft in seinen Texten oft gegen die Angst der Menschen seiner Zeit an. Er erlebt diese Angst bisweilen als lähmend.

Aber ist „Kampf“ dafür eigentlich das richtige Wort?

Ja, es ist ein Kampf, aber nicht Mitteln der Drohung und Gewalt. Es ist ein Kampf mit den Mitteln der Freundlichkeit und des Mitgeföhls, der tröstenden und ermutigenden Worte.

## **„Tröstet!“ und „Fürchte dich nicht!“**

Menschen, die belastet und beladen sind, von Sorgen und Nöten, von Ängsten, Krankheit und Leid brauchen „Ent-Lastung“. Damit sie sich erholen können, Kraft schöpfen und weiter gehen können, brauchen sie Ruhe, mitfühlende Annahme, Entlastung und Perspektiven.

Sie brauchen: **Trost!**

Trost ist aber anspruchsvoller als eine „Ver-Tröstung“; **Trost** ist keine ‚Ramschware‘, die man mal so eben und beiläufig schnell schenken oder auch bekommen kann.

Trost ist ‚niederschwellig‘, einfühlsam, **Liebe**-voll, ...

„VideoPress Video Player“ von VideoPress anzeigen

Hier klicken, um den Inhalt von VideoPress anzuzeigen.

Erfahre mehr in der [Datenschutzerklärung](#) von VideoPress.

Inhalt von VideoPress immer anzeigen

[„VideoPress Video Player“ direkt öffnen](#)

Quelle: Video von [MixailMixail](#) / [Pixabay](#)

Ich möchte Ihnen dazu einen kleinen Text von mir auf den Weg geben:

### **TROST**

*ist die Kunst,  
ein kleines, warmes Licht  
in dunklen Stunden  
zu entzünden;  
es blendet nicht –  
es **LEUCHTET!***

(Gerd Wittka)

Und wie ich diese Zeilen schreibe, höre ich von der schrecklichen und tödlichen Bluttat von Trier, bei der ein Autofahrer fünf Menschen getötet und viele schwer verletzt hat.

Diese und ähnliche Nachrichten sind die Nagelprobe, ob und wie wir trösten können.

Ist Trost überhaupt angesichts dieses Leids und der erfahrenen Ohnmacht möglich?

Für mich ist Trost gerade in erfahrener Ohnmacht möglich. Denn der Trost hebt erlittenes Leid und gefühlten Schmerz nicht auf.

Trost hilft, das Leiden und den Schmerz er-träg-lich zu machen; Trost hilft, das Leid tragen zu können.

Und Leid kann für die Leidenden tragbar sein, wenn sie spüren, dass sie nicht allein sind, dass andere mitfühlend sind und sie dabei unterstützen, das Leben gerade auch in dem ganz frischen Leid bewältigen zu können.

Dazu gehört dazusein und zuzuhören, den Leidenden buchstäblich nahe zu sein ohne sich aufzudrängen und mitfühlend auch den leidenden Menschen Raum zu geben, um mit dem Leiden klar zu kommen. Das kann auch bedeuten, ihnen einen geschützten

Rückzugsraum zu gewähren.

Wir dürfen aber auch ganz konkrete Hilfe nicht vergessen, die geleistet werden muss. Dazu gehören organisatorische Dinge des Alltags genau so dazu.

Zu trösten ohne Leid ungeschehen machen zu können, zeigt sich darin, ob wir bei den Leidenden und denen, die Trost brauchen – einfach ausgedrückt – DA sind und die Not mit aushalten.

In der Lesung des 2. Adventssonntags finden sich die folgenden Worte des Propheten Jesaja:

***„... Seht, da ist euer Gott. (...) Wie ein Hirt weidet er seine Herde, auf seinem Arm sammelt er die Lämmer, an seiner Brust trägt er sie, die Mutterschafe führt er behutsam...“***



Bild von [Anja #helpinghands #solidarity#stays\\_healthy](#) auf [Pixabay](#)

Trost zu geben, bedeutet für mich, der Bedrängnis, den Ängsten, dem Leid und der Trauer der Menschen nicht auszuweichen.

Trost zu geben bedeutet für mich, an der Seite derer zu stehen, die Trost nötig haben.

Trost zu geben bedeutet für mich, Unterstützung und Hilfe anzubieten, wo sie gebraucht wird.

Trost zu geben ist für mich: **DA zu sein – menschliche,**



**empfindsam, mitföhlend, liebevoll.**

Für uns als Christ\*innen, für uns als Kirchen stellt sich mir dann wieder einmal mehr die Frage, ob wir in diesem Sinne in einer Welt gegenwärtig sein wollen, auch wenn immer weniger nach dem christlichen Glauben oder nach dem Angebot der Kirchen fragen?

---

*„Das Miteinander, das Menschliche oder die Solidarität sind zuletzt viel zu kurz gekommen.*

*Wir müssen wieder viel mehr die Sinne für die Menschen schärfen, denen es nicht so gut geht.“*

*(Jupp Heynckes, \* 1945, ehemaliger Fußballtrainer, Quelle: TE DEUM, Dezember 2020, S. 23)*

---

## **Auf dem Weg nach Betlehem**

### **Krankenhaus-Kapelle wird in Corona-Zeiten zu einem spirituellen Erfahrungsraum**

Die beiden Krankenhaus-Seelsorger im Johanniter-Krankenhaus Oberhausen, **Pfarrer Falk Nerenz (ev.)** und **Pastor Gerd Wittka (rk.)** standen vor der Frage, welche geistlichen Akzente sie in der Zeit der Corona-Pandemie setzen können?

Seit Monaten dürfen keine öffentlichen Gemeinschaftsgottesdienste in der Krankenhaus-Kapelle stattfinden.

Mit einem genehmigten Hygiene- und Abstandskonzept feiern

beide Geistliche seit einigen Monaten jeweils mittwochs um 13.00 Uhr einen sogenannten „Stellvertretungs-Gottesdienst“ in der Krankenhaus-Kapelle.

Zentrum dieses Gottesdienstes sind Gebetsanliegen, die von Patient\*innen oder Mitarbeitenden des Krankenhauses benannt werden. Schriftlesung, Musik und Gebet vervollständigen diesen regelmäßigen Gottesdienst.

### **Aber was soll nun in der Advents- und Weihnachtszeit sein?**

In den letzten Jahren gab es neben den wöchentlichen Gottesdiensten auch noch mit den „Adventslichtern – Musik und Texte zum Advent“ eine adventliche Besinnung. Doch beides darf nun nicht sein.

Also musste eine andere Idee her. Nach einiger gemeinsamer Überlegung entschieden sich die beiden Seelsorger, die **Kapelle** von der Adventszeit an **zu einem spirituellen Erfahrungsraum umzugestalten.**



„Auf dem Weg nach Betlehem“ – Krankenhaus-Kapelle als spiritueller Erlebnisraum

Nach Absprache mit den Verantwortlichen des Krankenhauses in

Hygiene-Fragen wurde ein Raumkonzept erarbeitet, das die nötigen Corona-Regeln mit einem geistlichen Angebot in Einklang bringt.

**Schnell war auch das Motto gefunden:  
„Auf dem Weg nach Betlehem“.**

**Mittelpunkt** dieser Initiative ist eine **Weihnachtskrippe**, die dem katholischen Seelsorger vor einigen Jahren übereignet wurde.



Die Weihnachtskrippe und links das Weihnachtsevangelium nach Lukas in der Kapelle.

Der Kapellenraum wurde bis auf wenige Stühle frei geräumt. Drei Stoffbahnen in unterschiedlichen Farben symbolisieren drei verschiedene Wege, die alle zur Krippe führen.



### Drei Wege zur Krippe

Auf dem Schriftenstand und auf der Orgel erwarten die Besucher der Kapelle **geistliche Impulse in Wort und Bild**, als Hefte oder Postkarten. Diese dürfen von denen, die in die Kapelle kommen, buchstäblich ‚aufgegriffen‘ und mitgenommen werden.



Geistliche Impuls zur Adventszeit in Wort und Bild.

Auch einige **LED-Teelichter** stehen zur Verfügung. So werden diejenigen, die die Kapelle besuchen, zu einem kleinen Gedankengang ermuntert, den die Seelsorger in folgende Worte gefasst haben:

**„AUF DEM WEG NACH BETHLEHEM**

*Gerade in beschwerlichen Zeiten gilt die Einladung: „**Mache Dich auf zur Krippe.***

***Du wirst erwartet. Von Jesus selbst.“***

*Während der Adventszeit ist in der Kapelle solch ein Weg sinnbildlich nachgestellt.*

*Ein persönliches Licht verdeutlicht, wie nahe ich mich dem Heil der Welt fühle.*

*Noch etwas erwartet alle, die unterwegs sind: Weihnachtsgeschichten, Lieder und Bilder zum mitnehmen.,,*

Patient\*innen und Mitarbeitende sind eingeladen, **in der Krankenhaus-Kapelle ein wenig zur Ruhe zu kommen, die Lasten und Sorgen dort im Gebet vor Gott zu tragen** und den Weg nach Weihnachten hin als einen persönlichen „Weg nach Betlehem“ zu verstehen:

- ***Möchte ich mich überhaupt auf den Weg nach Betlehem machen?***
  - ***Wo befinde ich mich gerade auf diesem Weg?***
  - ***Ist Weihnachten, ist Betlehem noch sehr weit weg von mir und meinen aktuellen Erlebnissen?***
  - ***Welche Hindernisse stellen sich mir dabei in den Weg?***
  - ***Was hindert mich daran, auf dem Weg nach Betlehem zu bleiben?***
  - ***Und welche Hoffnung oder welche Bedürfnisse und Wünsche treiben mich an, den Weg zu gehen?***
- Aber auch:
- ***Welche Begegnungen und Erfahrungen mache ich auf dem Weg?***
  - ***Welche Beobachtungen mache ich und wie unterscheiden sie sich von Beobachtungen anderer Jahre?***
  - ***Was wünsche ich zu finden, wenn ich ‚zu Weihnachten‘ dann endlich angekommen bin, zum Stall von Betlehem?***

Wer seinen gegenwärtigen Ort auf dem Weg nach Betlehem erspüren konnte, ist dann eingeladen eines der Teelichte dort

hinzustellen, wo man gerade 'steht'.

So gestalten unterschiedliche Menschen, von denen zumeist die wenigsten von einander wissen, einen Raum mit einzelnen Lichtern, die vielleicht auch zum Zeichen eines persönlichen und zugleich gemeinsamen Gebetes geworden sind.



(M)ein Licht, das für MICH steht.

---

(c) für alle Fotos: Gerd Wittka, 26.11.2020

---

# Reduktion



## Was jetzt not-wendig ist

Vor einigen Tagen erreichte mich ein newsletter einer der Kliniken, in denen ich als Krankenhaus-Seelsorger tätig bin.

Darin wurde alle Mitarbeitenden geraten, die persönlichen Kontakte und Begegnungen auf das wirklich Notwendige zurück zu fahren.

Auch in dienstlichem Kontext wurde deutlich gemacht, dass hier auch die persönlichen Kontakte zu KollegInnen auf das Minimum und Nötigste zurück gefahren werden soll.

Konkret heißt das: telefonische Absprachen oder Videokonferenzen, da wo es nötig ist und keine unnötigen

kollegialen physischen Begegnungen innerhalb des Dienstes.

## **Meine persönliche derzeitige Situation**

Als Heuschnupfen-Allergiker nehme ich seit Monaten an einer Hyposensibilisierung teil. Zwei Wochen vor und nach jeder Spritze kann ich mich nicht impfen lassen. Das hat dazu geführt, dass ich mich seit Anfang Oktober nicht gegen die saisonale Grippe impfen lassen konnte, weil entweder der Termin nicht wahrgenommen werden konnte oder dann gegen Ende Oktober der Grippe-Impfstoff nicht verfügbar war.

Ich kann nur hoffen, dass sich ein günstiges Zeitfenster ergibt, wo ich mich gegen die Grippe impfen lassen kann.

Als Krankenhaus-Seelsorger ist es mir wichtig, dass ich mich durch eine Impfung nicht nur selber schütze, sondern auch im Falle einer Infektion einen Grippevirus nicht weiter verbreite.

Dazu kommt, dass ich – sobald ich erste Erkältungssymptome entwickle – nicht mehr ins Krankenhaus gehen darf; ich stehe dann also für meinen Dienst nicht zur Verfügung.

Da Vertretungen – gerade auch in dieser Zeit – sehr schwierig sind (wegen des allgemeinen Besuchsverbots und der Zugangsberechtigung nur für Mitarbeitende im Krankenhaus selber), musste ich also für mich persönlich eine Strategie entwickeln, wie ich möglichst ohne Infektionen durch diese Zeit komme und dann für meinen Dienst zur Verfügung stehe, wenn es nötig wird.





## **Meine derzeitige Strategie:**

Schon vor diesem Newsletter war mir klar, dass ich selber auch in der Frage meiner persönlichen Kontakte umdenken muss.

Also habe ich eine eigene Strategie entwickelt, die aus folgenden Komponenten besteht:

1. Nutzung der Homeoffice-Möglichkeit
2. Reduzierung auch privater Kontakte
3. Umorganisation meines Einkaufsverhaltens

## **Homeoffice**

Als Krankenhaus-Seelsorger ist es mir möglich, einen Teil meiner Aufgaben im Homeoffice zu erledigen.

So habe ich mich entschieden, an zwei Tagen in der Woche (montags und mittwochs) persönlich im Krankenhaus anwesend zu sein. An diesen Tagen schreibe ich entweder Patient\*innen-Brief oder feiere mit meinem evangelischen Kollegen einen „Stellvertretungsgottesdienst“ (weil Gemeinschaftsgottesdienst nicht möglich sind).

In der anderen Zeit bin ich über mein dienstliches Mobiltelefon und auch über andere Kanäle (Email, Messenger, Videokonferenzen) erreichbar. So kann ich auch nach Bedarf kurzfristig wieder persönlich im Krankenhaus anwesend sein.

Patient\*innen, gerade auch aus der psychiatrischen Klinik, nutzen diese anderen Kontaktmöglichkeiten.

### **Reduzierung privater Kontakt**

Auch in meinem privaten Leben habe ich mich entschieden, private direkte Kontakte zu reduzieren.

Emotional ist das für mich wohl der einschneidendste Schritt. Denn das bedeutet für mich, sowohl zu meiner eigenen Familie als auch zu anderen engen Freund\*innen den Kontakt nur noch über (Video-)Telefonie aufrecht zu erhalten.

Dieses erlebe ich aber nicht als eine Art Isolation, denn ich nutze lebhaft die anderen Möglichkeiten, die mir zur Beziehungspflege bleiben.



### ***Auch zu Weihnachten ...***

werde ich mich nur mit einer Person persönlich treffen, damit ich dieses Fest nicht ganz allein verbringe. Aber schon bereits in besseren Jahren war es für mich weniger ein Problem, Weihnachten nicht mit der ganzen Familie und mit Freunden zusammen zu sein. Irgendwann einmal habe ich für mich erkannt, dass ich an den meisten Tagen und Abenden des Jahres allein bin. Und ich habe für mich erkannt, dass der Heilige Abend bzw. die Weihnachtstage dann nur weitere Tage sind, wo

ich so lebe, wie ich es in der meisten Zeit des Jahres gewohnt bin.

Es ist für mich also nur eine reine Kopfsache, wie ich mit dem Heiligen Abend allein umgehen kann. Denn meine regulären Alltagserfahrungen sind nicht wesentlich anders als am Heiligen Abend.

### ***Genügend menschliche Begegnungen***

Vielleicht hört sich das sehr radikal an.

Aber man muss auch wissen, dass ich ja nicht gänzlich ohne soziale physische Kontakte bin. Allein durch meinen Dienst geben sich immer wieder – notwendigerweise – physische Kontaktmöglichkeiten, so dass bei mir sicherlich nicht die Gefahr der Selbstisolation besteht.

Momentan komme ich emotional mit dieser Vorgehensweise gut klar.

### **Umorganisation meines Einkaufsverhaltens**

Schon während meines Urlaubs im September konnte ich mich in ein verändertes Einkaufsverhalten einüben:

Durch sorgfältige Planung und Organisation konnte ich meine Einkäufe auf ein bis zwei Einkäufe pro Woche reduzieren. Das reduziert auch die Möglichkeit unerwünschter Kontakte, von denen Infektionen ausgehen könnte.

Man muss sich nur vorher die Mühe eine sorgfältigen Haushaltsführung machen, dann ist auch das überhaupt kein Problem.

### **Unverständnis**

Mit ist bewusst, dass meine Haltung sicherlich nicht auf breites Verständnis führt.

Aber ich bin sicher, dass diese Zeit uns vor die Frage stellt, was uns wichtig ist und wie wir selber am besten durch diese Zeit kommen wollen.

Dafür ist es auch wichtig, dass man sich Prioritäten setzt und die sind für mich ganz klar:

1. Ich möchte weitgehendst verfügbar bleiben für meinen Dienst; gerade auch deshalb, weil Patient\*innen diese Zeit besonders schwer erleben, erst recht, weil es in den Krankenhäusern ein Besuchsverbot gibt. Als Krankenhaus-Seelsorger habe ich aber das Glück, weitgehendst noch den persönlichen Kontakt zu den Patient\*innen haben zu können.
2. Ich reduziere meine persönlichen Begegnungen auf das machbare Minimum, damit ich gerade im privaten Bereich auf persönliche Begegnung nicht gänzlich verzichten muss, um das Infektionsrisiko zu minimieren.



## **Chancen nutzen**

Indem ich mein Verhalten in dieser Zeit ändere, spüre ich aber auch deutlich, dass sich andere, neue Möglichkeiten in meinem Leben ergeben: etwas, was ich immer schon mal wieder machen wollte, kann jetzt zum Zuge kommen.

Ich kann mal wieder ganz in Ruhe ein Buch zu Hand nehmen. Ich kann nötige handwerkliche Aufgaben in meinem Haushalt erledigen, für die ich sonst keine Zeit oder Muße gefunden habe. Ich kann Spaziergänge machen, die sonst viel zu kurz gekommen sind,

...

Mich in meinen physischen Sozialkontakten zu reduzieren, gibt mir ganz neue Möglichkeiten, die ich buchstäblich ent-decken kann, weil sie in der Geschäftigkeit und Hektik früherer Zeiten verschüttet wurden.

Ich finde, das ist ein guter Einstieg für mich in die nun beginnende Adventszeit, die wir so oft als Zeit der Muße und Besinnung bezeichnen.



Wie gehen Sie mit dieser Zeit um? Welche Akzente setzen Sie in dieser Zeit?

Schreiben Sie gerne Ihren Kommentar zu meinen Gedanken.

---

**Wo bist du, du Zeit der Stille...?!**

# Was der Advent für mich meint...



Bild von [SplitShire](#) auf [Pixabay](#)

Wen würde es wundern, wenn ich von mir sagen würde: dieses Bild ist für mich ein wirklich adventliches Bild? – Sie vielleicht?

Dieses Bild drückt für mich die adventliche Sehnsucht am heutigen dritten Adventssonntag aus. Es steckt so viel darin, was wir eigentlich vom christlichen Ursprung her mit dem Advent verbinden.

## Stille

Als Erstes ist es die **Stille**, die dieses Bild so eindrucksvoll zum Ausdruck bringt. Selbst wenn es ein Bild mit Ton wäre, würden wir ‚**Stille**‘ **spüren und ‚hören‘**.

Es scheint paradox, aber **Stille ist nicht wirklich klang- und tonlos**. Es gibt immer etwas, was auch in der Stille zu hören ist. Stille und Geräuschlosigkeit sind verschieden. Ich muss es Ihnen nicht in Worte fassen.

Sehen Sie sich selbst einmal dieses Bild an, versetzen Sie sich selbst in die Lage, Sie würden da an diesem Pier stehen oder sitzen; in warmer Kleidung oder eine kuschelige Decke eingehüllt ...

***Was hören Sie nun in der Stille...?***

## Weite

Als Zweites fällt mir die ‚**Weite**‘ auf, die von diesem Bild ausgeht.

Auch das ist irgendwie paradox, denn wir sehen nur einen kleinen Ausschnitt einer Realität. Wir sehen vielleicht in der Breite gut 10 Meter. Was direkt daneben ist, wissen wir nicht.

Aber gerade dieser **Fokus auf diesen kleinen Ausschnitt ermöglicht uns** vor unserem geistigen Auge, **Weite und Tiefe zu ahnen.**

So ist es auch, wenn wir uns in der Winterzeit z.B. in einen Raum zurück ziehen, der nur schwach erleuchtet ist, vielleicht nur mit einer kleinen Lampe und einer Kerze auf dem Tisch.

Der sonst im Hellen besehene größere Raum verkleinert sich optisch. Dadurch nehmen wir auch weniger wahr und werden auf wenig fokussiert.

Diese **‚Sichtfeldeinschränkung‘** hat auch den angenehmen Nebeneffekt: sie **schützt uns vor Reizüberflutung.**

Der optisch kleinere Raum kann einer geistigen Weite förderlich sein.

Und eine solche ähnliche Wirkung hat es auch, wenn wir dieses Bild betrachten.

## **Advent = Weite und Stille durch Fokussierung**

Das ist für mich eine wesentliche Seite des Advents; wenn wir **durch eine äußere und geistliche Fokussierung** uns auf eine spirituelle Erfahrungsreise begeben und **Räume wahrnehmbar machen, die uns sonst in den Anstrengungen, der Betriebssamkeit und Hektik des Alltags verschlossen bleiben.**

Ich brauche gar nicht mit einer Konsum- Kapitalismus- und Kommerzialisierungskritik zu kommen, um für mich zu erkennen, dass diese Dimension des Advents gerade in der Adventszeit viel zu kurz kommt.

Schauen Sie sich dazu als ein Beispiel nachfolgendes Bild an.  
*(Geht das überhaupt ‚in Ruhe‘?!)*

Vergleichen Sie die Wirkung dieses Bildes mit der Wirkung des ersten Bildes.

Welches Bild tut Ihnen geistig-spirituell mehr gut?



Bild von [Gerhard Gellinger](#) auf [Pixabay](#)

## **,Adventliche‘ Weihnachtszeit**

Die Überschrift scheint ebenfalls paradox.

Aber ich selber erlebe die Zeit nach den Weihnachtsfeiertagen mehr als adventlich geprägte Zeit, wo Geist und Sinne zur Ruhe kommen können, als die eigentliche Adventszeit vor ‚Heilig Abend‘.

Da läuft doch was gründlich schief, wenn ich zwischendurch den Gedanken in mir wahrnehme:

**Ich bin froh, wenn die Adventszeit mit ihrer reizüberflutenden Geschäftigkeit bald vorbei ist.**

Einer meiner Lieblingstexte in dieser Zeit ist ein Gedicht von Joseph von Eichendorff, das auch als Lied vertont wurde: „Oh du stille Zeit“:

***O du stille Zeit,  
Kommst, eh wir´s gedacht  
über die Berge weit,  
über die Berge weit  
Gute Nacht!***

***In der Einsamkeit  
rauscht es nun sacht,  
über die Berge weit,  
über die Berge weit,  
Gute Nacht!***

Text: Joseph v. Eichendorff (1788-1857)

***Ich wünsche Ihnen noch einige besinnliche und gesegnete Adventstage! Machen Sie das Beste draus!***



Bild von [Shahariar Lenin](#) auf [Pixabay](#)