Kirche im hr

30.11.2020 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Verena Maria Kitz,
Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Innehalten im Advent

Es ist kein alltägliches Wort, aber es ist mir eingefallen, jetzt, für den Anfang des Advents: das Wort „innehalten“. Es meint ja ganz einfach mal kurz stoppen, nicht einfach immer nur weitermachen, sondern zwischendurch mal anhalten, zur Ruhe kommen.

Ich habe mir das für diesen Advent vorgenommen. Durch Corona ist auch der Advent anders als sonst, es liegt viel mehr Schwere und Sorge in der Luft. Ich glaube, da kann das mit dem Innehalten ganz gut tun.

Zur Ruhe kommen

Zum Beispiel: Bevor ich mich morgens an meinen Schreibtisch setze oder abends, zwischen Arbeit und Feierabend. Einen Moment innehalten und mich fragen: Wie bin ich jetzt da? Was geht von den Nachrichten mit mir mit? Oder von der Arbeit? Wie bin ich jetzt gestimmt? Dadurch bekomme ich ein bisschen mehr Abstand zu dem, was mich gerade belastet oder mit Beschlag belegt. Und ich frage ich ganz bewusst auch: Kommt eigentlich auch irgendetwas von der Hoffnung bei mir an, die für mich im Advent steckt?

Mit etwas mehr Abstand die Wahrnehmung schärfen

Für mich ist der Advent normalerweise eine hoffnungsvolle und frohe Zeit: Ich genieße die vielen Lichter, die freudige Stimmung, die ganzen Vorboten von Weihnachten. Vieles davon fällt in diesem Jahr weg, die Stimmung ist eher trüb und ängstlich. Bei diesem bewussten Innehalten will ich mich fragen: Was gibt mir trotzdem gerade Licht, woran freue ich mich heute? Das müssen keine großen Sachen sein: vielleicht daran, dass die Vögel zwitschern, sogar um diese Jahreszeit. Oder daran, dass der etwas schwierige Nachbar mich angelächelt hat, ganz unerwartet. Ich glaube, so kann auch etwas von dem bei mir ankommen, worum es im Advent und an Weihnachten geht:

Der Hoffnung Tür und Tor öffnen

Es gibt Grund zur Hoffnung. Hoffnung, weil Gott in die Welt gekommen ist. Bei allem was gerade schwer ist und mir Sorgen macht. Der Advent will aufmerksam machen: Mit Gott kommt Hoffnung in diese Welt, auch in meine. Beim Innehalten kann ich kleine Anzeichen davon mitbekommen. Ich finde, dafür lohnt es sich: Das mit dem Innehalten zu probieren, gerade jetzt in diesem Advent.