09.12.2018 um 08:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Pia Arnold-Rammé,
katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Adventskranz

Moderator/in: *Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...Das geht gefühlt immer schneller vorbei, oder? Heute ist schon die zweite Kerze dran. Gunnar Bach von der katholischen Kirche, einen Adventskranz haben die meisten zuhause. Was kann man denn tun gegen das Gefühl, dass die Vorweihnachtszeit jedes Jahr noch stressiger wird?*

Bei mir ging‘s mit dem Adventsstress, ehrlich gesagt, dieses Jahr schon im November los: Ich das Gefühl, der stressige Advent wird schon vorverlegt. Bei vielen war schon kein Termin mehr frei wegen der vielen Vorweihnachtsfeiern. Wir haben uns dann vorgenommen: Wir wollen im Advent erst recht ab und zu auf die Bremse treten. Zum Beispiel sonntags am Adventskranz. Es ist schön, die Kerzen mal ganz langsam und bewusst anzuzünden, vielleicht dabei zu beten, eine Geschichte vorzulesen, zu singen zusammen.

Und wenn mancher sagt: Dazu hab ich keine Zeit oder Lust, das ist mir schon zu lang - gibt‘s auch eine kürzere Version fürs Entstressen am Adventskranz?

Also mir tut‘s auch mal gut, nur kurz die Kerzen am Adventskranz anzuzünden, das elektrische Licht auszuschalten – und mir ein kurzes Nachdenken zu gönnen. Vielleicht auch nur mal ein kurzes „Danke, lieber Gott!“ zum Himmel zu schicken. Auch das bringt schon etwas mehr Ruhe in meinen Advent!

© 2018 · Kirche im hr