

# A D V E N T



## Wieder entdeckt als Zeit der Ruhe

Mit dem 1. Advent beginnt das neue Kirchenjahr. Die Adventszeit ist für uns eine wohltuende Antwort auf die Trauertage im November. Dies gilt auch im astronomischen Sinn: Nach der Wintersonnenwende am 21. Dezember werden die Tage wieder länger und geben eine Vorahnung auf das Erwachen der Natur im nächsten Frühjahr. Daran erinnern die vielen Kerzen und die Festbeleuchtungen.

So gesehen, macht unser christlicher Festkalender die Zeit erfahrbar und ist damit nicht nur eine der großen Kulturleistungen des Christentums, sondern auch das spirituelle Zeitsystem für Mitteleuropa. Unsere Feste sind eingerahmt von Zeiten der Vorbereitung und des NachErlebens. Dies ist eine Herausforderung in einer Zeit, in der alles schnell gehen muss. Zur EntSchleunigung der hektischen Vorweihnachtszeit hilft der Advent: Vier Wochen Vorbereitung – Wartezeit.

Doch die Adventszeit hat viel von ihrer eigentlichen Prägung verloren. Die Botschaft der Adventssonntage ging meist unter in dem Trubel der Weihnachtsvorbereitungen. Aber es gibt auch ein Umdenken. Die Menschen sehnen sich wieder nach mehr Beschaulichkeit, nach Zeit in meditativer Stille als Gegenmodell zur Oberflächlichkeit des schnellen Vermarktetens.

Mit jedem Tag im Advent steigt die Vorfriede auf Weihnachten. Dazu erwachen auch wieder alte Traditionen um die einzelnen AdventsSonntage. Advent – aus dem lateinischen **Adventus** für Ankunft – kennt man seit etwa dem 4. Jahrhundert. Alle vier Sonntage stehen unter einem besonderen Akzent. Sie alle erinnern an das Göttliche in uns Menschen und laden ein zu innerer Wandlung und seelischer Reifung im persönlichen Lebenslauf.

Der **1. Advent** steht unter dem Leitwort: **„Dein König kommt“**. In der protestantischen Tradition wird in der Evangeliumslesung an den Einzug Jesu in Jerusalem erinnert. Als Epistel ist ein Abschnitt aus dem Römerbrief vorgeschrieben: „Die Nacht ist vorgerückt, der Tag aber nahe herbei gekommen“.

Auch die katholische Ordnung stellt den ersten Advent unter dieses Thema.

Der **2. Advent** trägt die Überschrift **„Dein Richter kommt“** – Thema ist das von Christen erwartete endgültige Gericht Gottes.

Der **3. Advent** stellt unter dem Motto **„Bereitet dem Herrn den Weg“** die Gestalt Johannes des Täufers ins Zentrum. Johannes gilt als Vorläufer und Wegbereiter Jesu.

Am **4. Advent** schließlich wird unter dem Leitwort **„Die Freude ist nahe“** in den Gottesdiensten die Zeit kurz vor der Geburt Jesu geschildert.

Wichtig in der Adventszeit ist vor allem eine „heilsame Unterbrechung“ des Alltags. Seelsorger und Psychologen plädieren für ein mentales Minimalprogramm: **„stehen bleiben, innehalten, Atem holen“**. Erst wenn man den Geist zur Ruhe bringt, **„spürt man die innere Unruhe“** und erlebt das **„Karussell der Gedanken“**, heißt es in der spirituellen Literatur. Damit kann die Adventszeit auch zu einer Kultur der Gelassenheit und meditativen Stille beitragen.

**Wir wünschen frohe Stunden und besinnliche Weihnachtstage im Kreise der Familie!**  
Siegrid Bourdin, Christel Theurer und Rosemarie Alder