

— Leseprobe

5 Minuten Gott und ich

Kleine Auszeiten
im Advent





Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der

SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen (ELB)

Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter –

übersetzt von Roland Werner

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,

Holzgerlingen (DBU)

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, 3kreativ.de

Bildnachweis: Unsplash: Jonathan Knepper, getty-images,

Kieran White, Anita Austvika, July Ky, Pietro Dona

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-417-01045-9

Bestell-Nr. 227.001.045

Advent einziehen lassen

Wie oft wird einem eine »besinnliche Weihnachtszeit« gewünscht ... In Wirklichkeit sind die Wochen im Advent meistens alles andere als das. Die Tage sind voll und hektisch, die To-do-Listen lang und die Termine zahlreich. Es geht so schnell, dass man vom Stress mitgerissen und fortgespült wird.

Dabei ist Advent die Zeit des Wartens und der kleinen Schritte, die hin zum Weihnachtsfest führen. Es sind Wochen, in denen Stille und Staunen ihren Platz finden dürfen.

Doch das bleibt alle Jahre wieder eine echte Herausforderung.

Es ist wenig realistisch, dass wir in diesem Jahr völlig entspannt und komplett ohne Hektik durch die Vorweihnachtszeit gehen. Was aber durchaus realistisch ist: sich jeden Tag ein ganz kleines Zeitfenster frei zu halten. 5 Minuten zum Beispiel.

Dieses Büchlein enthält 24 solcher kleinen Zeitfenster für den Advent. Einladungen zum Innehalten – für eine kurze Pause mitten am Tag oder ein Atemholen am Morgen. 5 Minuten für Gott und dich, in die der Advent mit all seinen Facetten einziehen darf.

Jeder dieser 24 Mini-Impulse beginnt mit einem Bibelvers. In der Regel folgen ein kurzer Gedanke und ein Gebet, das gern durch eigene Worte ersetzt oder fortgeführt werden kann. Den Abschluss bildet eine Frage, die man ein wenig mit sich herumtragen und weiterdenken kann.

Diese Texte zu lesen, dauert weniger als 5 Minuten. Die Worte sind nur der Auftakt, ein Türöffner zur Stille. Sie dürfen noch eine Weile nachklingen. Und sie sind auch eine Einladung zum Hören: Spricht das Gelesene in meinen Alltag? Bringt es etwas zum Klingen – oder gerade nicht? Weckt es eine Sehnsucht?

24 Impulse für 24 Dezembertage? Dieses Büchlein kann wie ein Adventskalender genutzt werden. Aber es spricht überhaupt nichts dagegen, es im November zu beginnen, mehrere Impulse an einem Tag zu lesen oder zwischen- durch zwei Tage zu pausieren.

Tatsächlich stehen die 24 Impulse für 24 Einladungen, im Advent anzukommen, es hell werden zu lassen und Gott zu begegnen. Egal, wie besinnlich oder hektisch diese Tage auch sein mögen.



1



Bleibt stehen! Schaut euch um! Erkundigt euch nach den Wegen, auf denen eure Vorfahren gegangen sind, und prüft, was der Weg ist, der mir gefällt! Auf dem sollt ihr gehen. Dann werdet ihr innerlich ruhig werden.

Jeremia 6,16



Ich nehme die Adventszeit als das, was sie ist. Eine besondere, eine herausfordernde und oft anstrengende Zeit. Eine Zeit, in der es Freude macht und Ruhe schenkt, alte Freunde wiederzutreffen. Lieb gewonnene Rituale, vertraute Handgriffe, Geschichten, die unser Herz wärmen, obwohl wir sie schon kennen. Sie erinnern mich an den, in dem ich meine Wurzeln habe. Der mich einlädt, an den Haltestellen in-
nezuhalten und für einen Moment auszuruhen.

Sandra Geissler



GEBET

Vater im Himmel, die Adventstage, die vor mir liegen, werden gefüllt und vielleicht auch übertoll sein.

Ich möchte trotzdem immer wieder innehalten.

Begegne du mir neu in Vertrautem und in dem, was ich schon oft gesehen und gehört habe.