

# Meditativer Weg durch die Kirche

*Idee: Während der Advents- und/oder Weihnachtszeit gibt es in der Kirche an verschiedenen Orten kleine Impulse – zum Nachdenken, zum Innehalten. Diese Impulse sind sowohl auf den Ort als auch auf adventliche und weihnachtliche Texte und Lieder bezogen.*

*Die Bibeltexte sind mit 📖 gekennzeichnet, die Liedtexte oder -auszüge mit 🎵 und der jeweiligen Angabe, wo sie im Gotteslob zu finden sind. Falls man den Weg mit der Familie geht und es passt, könnte man die Lieder auch singen oder summen. Oder man kann die Lieder im Gotteslob nachschlagen und das ganze Lied oder die Strophe lesen.*

*Die einzelnen Orte können vielleicht auch noch besonders geschmückt werden oder mit einer brennenden Kerze (in einem Windlicht, einer Laterne) als Lichtorte gekennzeichnet sein.*

*Die genannten Orte sind eine Auswahl.*

- ★ *Tor – Tür: Sich öffnen*
- ★ *Taufbrunnen: Meiner Sehnsucht Raum geben*
- ★ *Beichtstuhl: Himmelsleiter*
- ★ *Ambo: Ein Wort für mich*
- ★ *Altar: Mahl halten*
- ★ *Tabernakel: Geheimnisvoll*
- ★ *Engelfigur: Eine Botschaft*
- ★ *Marienaltar/-figur: Glückliche*
- ★ *Bei den Opferkerzen: Licht*
- ★ *Beim Ausgang: Gesegnet*

## ★ Ort: Tor – Tür

*Die Tür kann mit einer Girlande aus Efeu oder grünen Zweigen geschmückt sein oder besonders hervorgehoben sein.*

### Sich öffnen

Eine Tür lädt ein: Komm herein!  
Komm herein und lass die Hektik und den Lärm hinter dir.  
Komm herein mit all dem, was dein Leben gerade ausmacht:  
Freude und Traurigkeit, Glück und Versagen, Dank und Sorgen.  
Komm herein und nimm dir Zeit  
zum Durchatmen,  
für Stille,  
für dich,  
für GOTT.

Öffne deine Herzenstür,  
damit Ruhe einströmen kann.

 *Macht hoch die Tür, die Tor macht weit,  
es kommt der Herr der Herrlichkeit ...*

*Komm, o mein Heiland Jesu Christ,  
meins Herzens Tür dir offen ist. ...*

*(Gotteslob 218,1+5)*

## ★ Ort: Taufbrunnen


Der Taufstein kann mit einem blauen, fließenden Stoff umlegt sein. In einer Schale Sand und eine Rose.

### **Meiner Sehnsucht Raum geben**

Der Taufbrunnen – Ort der Taufe  
Taufe – mit Wasser übergossen werden  
Eintauchen in die Liebe Gottes  
Eintauchen in die Beziehung mit Gott, der das Leben ist  
ein neuer Mensch werden

Taufstein – Gottes Zusage steht fest:  
Ich werde mit dir sein.  
Ich begleite dich nicht nur in guten und schönen Tagen,  
sondern auch durch Zeiten der Wüste.  
Ich werde dir Leben schenken.

Verspüre ich Sehnsucht in mir?  
Sehnsucht nach Leben,  
nach Neuanfang,  
nach GOTT?

 *Jubeln werden die Wüste und das trockene Land,  
jauchzen wird die Steppe und blühen wie die Lilie.  
In der Wüste sind Wasser hervorgebrochen  
und Flüsse in der Steppe.*

*Jesaja 35,1.6b*

## ★ Ort: Beim Beichtstuhl – eine Leiter

*Eine Leiter, die an die Mauer gelehnt ist, neben oder in der Nähe eines Beichtstuhls (evtl. auch unter einem Fenster). Am Boden oder in einem Körbchen neben der Leiter liegen kleine Steine.*

### Himmelsleiter

Die Leiter – geerdet und gehimmelt.  
Aufsteigen und absteigen.

Der Advent richtet unseren Blick zum Himmel:

🎵 *O Heiland, rei die Himmel auf,  
herab, herab vom Himmel lauf.*

*(Gotteslob 231)*

Komm, Herr, in unsere Welt, in mein Leben!

An Weihnachten feiern wir: Gott kommt uns entgegen.

🎵 *... Christus der Heiland stieg zu uns hernieder.*

*(Gotteslob 241,1)*

Gott kommt uns Menschen entgegen. Er steigt herab und ist uns nah. Er nimmt uns an. Er will all das Erdschwere, all das, was uns immer wieder belastet und nach unten zieht, von uns nehmen. Er will den Blick nach oben weiten.

★ *Nehmen Sie sich einen Stein aus dem Körbchen.  
Überlegen Sie: Was belastet mich?  
Was möchte ich bei Gott ablegen?  
Vielleicht nehmen Sie sich auch Zeit für die Beichte.*

## ★ Ort: Beim Ambo

Vor dem Ambo liegt eine Bibel aufgeschlagen. Ein Körbchen mit Bibelworten liegt bereit. Eine Auswahl an Bibelworten auf S. 12f.

### Ein Wort für mich

Worte haben Wirkung.  
Worte können aufrichten und trösten.  
Worte können verletzen und zerstören.

Gott hat ein Wort für uns.  
Gottes Wort richtet auf, befreit, tröstet, heilt.  
Gottes Wort zeigt uns den Weg zum Leben.

Gottes Wort  
EVANGELIUM  
FROHE BOTSCHAFT



*Und das Wort ist Fleisch geworden  
und hat unter uns gewohnt.*

*(Johannes 1,14)*

Das ist die Frohe Botschaft:  
Gott wird Mensch – greifbar, sichtbar, nahbar.

★ *Nehmen Sie sich aus dem Körbchen einen Bibelspruch.  
Nehmen Sie gerne einen Augenblick Platz und lassen Sie das  
Wort auf sich wirken!  
Was löst dieses Wort bei Ihnen aus?*

★ Ort: Vor dem Altar

## Mahl halten

📖 *Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an.  
Wenn einer meine Stimme hört und die Tür  
öffnet, bei dem werde ich eintreten  
und Mahl mit ihm halten und er mit mir.*

*(Offenbarung 3,20)*

Miteinander Mahl halten:  
Miteinander essen und sich stärken,  
miteinander teilen – Nahrung und Leben,  
Gemeinschaft erfahren.

Der Altar ist Ort des Mahl Haltens.  
Jesus Christus hält Mahl mit uns.  
Er ist nicht nur Gastgeber, er schenkt sich selbst.  
Er schenkt sich uns.  
Eine tiefere Gemeinschaft mit ihm kann es nicht geben.

★ Ort: Beim Tabernakel

## Geheimnisvoll

Der Tabernakel – das Zelt Gottes



*Seht,  
die Wohnung Gottes unter den Menschen!  
Er wird in ihrer Mitte wohnen  
und sie werden sein Volk sein;  
und er, Gott, wird bei ihnen sein.*

*(Offenbarung 21,3)*

Gott ist Mensch geworden in Jesus Christus. Und er bleibt bei uns. Christus ist gegenwärtig. Der Leib Christi aus der Feier der Eucharistie wird im Tabernakel aufbewahrt. Das ewige Licht weist auf das Allerheiligste.

★ *Verweilen Sie einen Augenblick in der Stille.*

*Herr Jesus Christus,  
du bist da – geheimnisvoll und verborgen.  
Du bist da – das Licht in der Finsternis.  
Du bist da – das Brot unseres Lebens.  
Du bist da – die Ruhe in den Stürmen unserer Zeit.  
Du bist da – die Hoffnung unserer Welt.*

## ★ Ort: Bei einer Engelsfigur

*Es liegen Karten mit Engelmotiven bereit (vielleicht mit einem Engelmotiv aus der Kirche o. eigens gestaltete Karten o. Vorschlag s. S. 14).*

### Eine Botschaft

Engel sind Boten Gottes. Sie drücken auch unsere Sehnsucht aus, dass Gott einbrechen möge in unsere Welt.  
Engel schenken Hoffnung: Gott ist mit dir.



*Fürchte dich nicht, Maria;  
denn du hast bei Gott Gnade gefunden. ...  
Du wirst einen Sohn gebären.*

*(Lukas 1,30)*

Fürchte dich nicht! Hab Mut!  
Lass die Hände nicht sinken!  
Du hast bei Gott Gnade gefunden.  
Gott schaut auf dich.  
Du bist voll Gnade, voll Segen.  
Du wirst einen Sohn gebären.  
Du wirst guter Hoffnung sein. Gott schenkt Zukunft.

★ *Mut, Segen, Hoffnung und Zukunft – wünsche ich mir das nicht auch für mein Leben?*

*Gibt es nicht auch Engel in meinem Leben, die mir Mut machen?*


*Vielleicht mögen Sie sich eine Engelkarte nehmen und „Ihrem Engel“ einen Gruß schicken, einen Dank ...?*





## Ort: Beim Marienaltar – bei einer Marienfigur

### Glücklich

 *Selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt,  
was der Herr ihr sagen ließ.*

*(Lukas 1,45)*


Maria, Elisabeth nennt dich selig, glücklich.

Du bist die Glückliche, weil du Gott geglaubt hast,  
weil du Gott vertraut hast.

Du hast auf Gott gehört, hast ihn in dein Leben eingelassen.

Du Glückliche!

Du hast dein Glück hinausgesungen:

 *Meine Seele preist die Größe des Herrn  
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.*

*(Lukas 1,46a.47)*

Maria, dir wurde im Leben dann einiges abverlangt.

Du musstest miterleben, wie dein Sohn Jesus abgelehnt,  
verspottet, verurteilt und getötet wurde. Du musstest ihn zu  
Grabe tragen. Ein unvorstellbarer Schmerz.

Dennoch bist du die **Glückliche**, weil du Gott geglaubt und  
ihm vertraut hast. Du hast dein Leben an Gott festgemacht  
und hast erfahren: Für Gott ist nichts unmöglich.

★ Ort: Bei den Opferkerzen

## Licht

📖 *Das Volk, das in der Finsternis ging,  
sah ein helles Licht.*

*(Jesaja 9,1)*

📖 *Steh auf, werde licht, denn es kommt dein  
Licht und die Herrlichkeit des HERRN  
geht strahlend auf über dir.*

*(Jesaja 60,1)*

Licht schenkt Wärme, Orientierung, Freude, Mut, Leben.  
Licht lässt die Farben leuchten, macht sichtbar.

★ *Wo wünsche ich mir Licht in meinem Leben?  
Wo wünsche ich jemandem Licht?*

*Entzünden Sie eine Kerze.*

*Für wen soll sie brennen?*

*Welche Bitte möchten Sie damit verbinden?*

*Oder welchen Dank möchten Sie damit zum Ausdruck  
bringen?*

## ★ Ort: Beim Ausgang

An einer Pinnwand, an einer Schnur, an einem Baum ... können Segenswünsche angeheftet sein, die sich die Besucher mitnehmen können. Vorschläge S. 15.


### Gesegnet

★ *Bevor Sie die Kirche verlassen, sind Sie eingeladen, einen Segenswunsch mitzunehmen.*

Segnen heißt „Gutes zusagen“.

Gott sagt uns seine Nähe zu.

Gott geht mit uns und schaut auf uns.

 *Der HERR segne dich und behüte dich;  
der HERR lasse sein Angesicht über dich leuchten  
und sei dir gnädig;  
der HERR wende sein Angesicht dir zu  
und schenke dir Frieden.*

*(Numeri 7,24-26)*

Kommt alle zu mir,  
die ihr euch plagt und unter  
Lasten stöhnt,  
ich werde euch Ruhe  
verschaffen.  
Matthäus 11,28

Ich bin der Weg,  
die Wahrheit und das Leben.  
Matthäus 5,37

Ich mache dich stark,  
ich helfe dir.  
Jesaja 41,10

Fürchte dich nicht,  
denn ich bin mir dir.  
Jesaja 43,5

Der Vater im Himmel weiß,  
was du brauchst.  
Matthäus 6,32

Effata!  
Tu dich auf.  
Markus 7,34

Kommt alle zu mir,  
die ihr es schwer habt!  
Matthäus 11,28

Du bist in meinen Augen  
teuer und wertvoll  
Jesaja 43,4

Kommt  
und ruht euch ein wenig aus!  
Markus 6,31

Meine Seele soll jubeln über  
meinen Gott. Denn er kleidet  
mich in Gewänder des Heils.  
Jesaja 61,10

**Für Gott ist nichts unmöglich.**

Lukas 1,37

**Gott, der Herr,  
wischt die Tränen ab  
von jedem Gesicht.**

Jesaja 25,8

**Der Herr ist mein Licht  
und mein Heil: Vor wem sollte  
ich mich fürchten? Der Herr ist  
die Kraft meines Lebens:  
Vor wem sollte mir bangen?**

Psalm 27,1

**Sagt den Verzagten:  
Habt Mut, fürchtet euch nicht!  
Seht, hier ist euer Gott!**

Jesaja 35,5

**Steh auf,  
nimm deine Tragbahre,  
und geh nach Hause!**

Lukas 5,4

**Die aber,  
die dem Herrn vertrauen,  
schöpfen neue Kraft, sie  
bekommen Flügel wie Adler.**

Jesaja 40,31

**Lobe den Herrn, meine Seele,  
und vergiss nicht,  
was er dir Gutes getan hat.**

Psalm 103,2

**Fürchte dich nicht,  
ich werde dir helfen.**

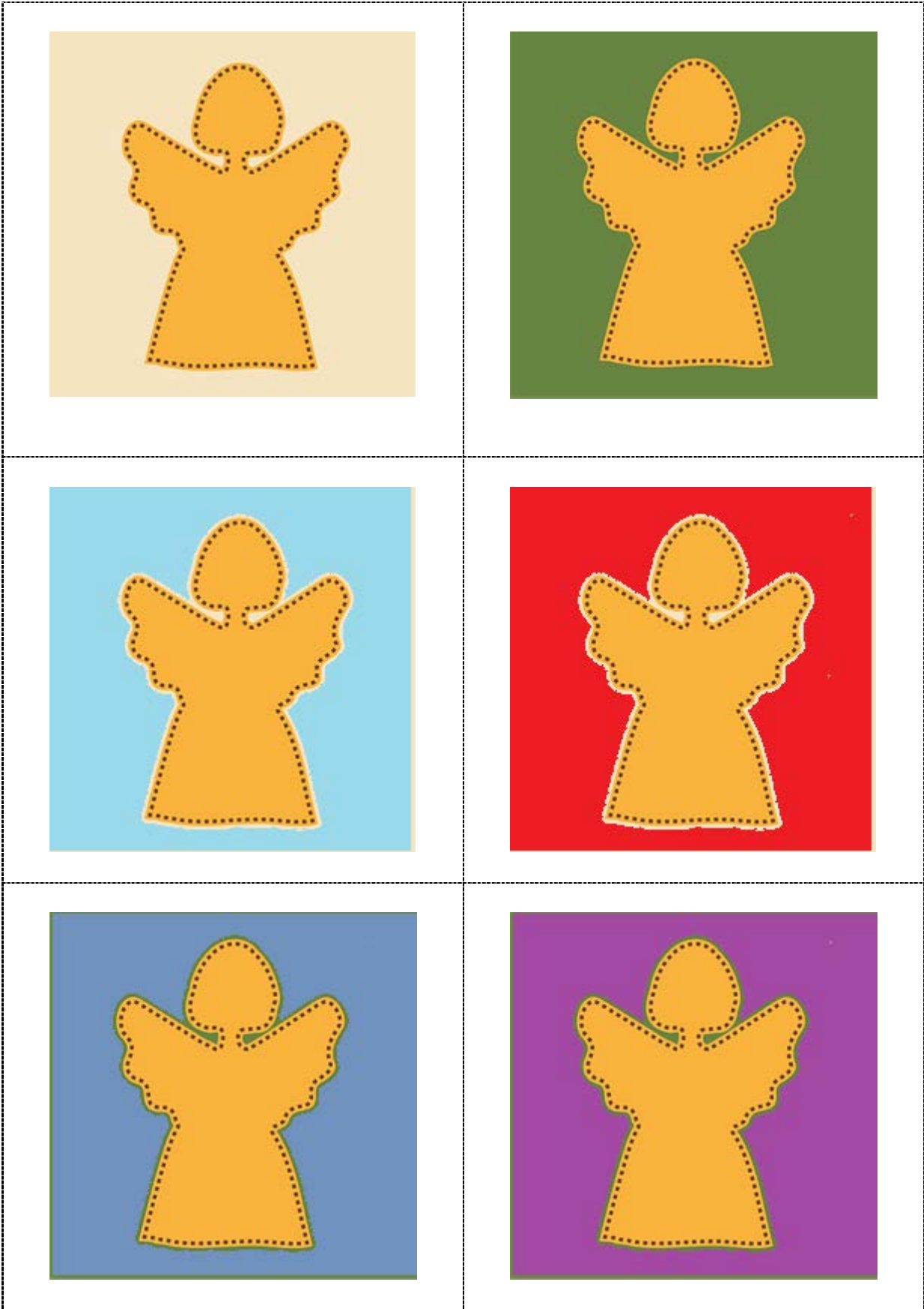
Jesaja 41,13

**Fahr hinaus auf den See!**

Lukas 5,4

**Wenn man am Abend auch  
weint, am Morgen herrscht  
wieder Jubel.**

Psalm 30,6



Bilder: © Pixaline auf Pixabay.com

Der HERR segne dich  
und behüte dich;  
der HERR lasse sein Angesicht  
über dich leuchten  
und sei dir gnädig;  
der HERR wende  
sein Angesicht dir zu  
und schenke dir Frieden.

Numeri 7,24-26

Die Liebe entzünde  
Dein Herz mit Flammen.  
Sie erwärme Dein Haus,  
sie erwärme die Herzen  
derer, die Du magst.  
Deine Liebe erhelle  
auch den Weg derer,  
die vom Dunkel  
überrascht sind.

Irischer Segen

Mögest Du Dir  
die Zeit nehmen,  
die stillen Wunder zu feiern,  
die in der lauten Welt keine  
Bewunderer haben.

Irischer Segen

Gehe deinen Weg ruhig,  
inmitten von Eile und Hast,  
und wisse,  
welchen Frieden die Stille  
schenken mag.

Irischer Segen

Mögest Du jeden Tag  
spüren, dass auch  
die finsterste Stunde  
einen göttlichen Schimmer  
besitzt.

Irischer Segen

Deine Zeit möge behütet sein,  
Deine Schritte vom Himmel  
gesegnet.  
Der Frieden,  
den das himmlische Kind  
für uns in diese Welt brachte,  
sei auf allen Wegen Dein Gefährte.

Irischer Segen