

**Grundsätzlich gilt:** Hier finden sich Vorschläge zur Gestaltung für eine Zeit der Stille. Thematisch in aller Weite ausgerichtet auf Weihnachten hin. Manche Impulse sind innerlich aufeinander aufgebaut. Sie können von einer Stunde zu einem ganzen Tag oder auch länger ausgedehnt werden. Am besten man sucht sich einen ruhigen Ort, es kann auch eine Kirche oder Kapelle sein, bestimmt öffnet ein Pfarrer, eine Pfarrerin gern dafür die Pforte.

Wir wünschen reich gesegnete Stunden in der Nähe Gottes auf dem Weg zur Krippe.  
Jesus ist geboren – das ist DIE Nachricht des Weihnachtsfestes!  
Lassen wir das Zentrum in der Mitte. Eure BRUNNEN-Gemeinschaft.

**Ich zünde eine Kerze an.**

**Ich übe still zu werden:**

hier kannst du die Audio-Datei verwenden, dort wird eine Körperwahrnehmungsübung gesprochen von Dorothea Gärtner. Geh einfach mit soweit du kannst. (Es kann dir auch eine Atemübung helfen. Beobachte wie dein Atem fließt, wie er kommt und geht. Du musst daran nichts verändern. Lass einfach alle Luft raus, alles andere geschieht von alleine.)

**Ich beginne:**

im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

**Ich spreche ein Gebet:**

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin -  
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung,  
meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...  
Hilf mir, zu sehen, was du mir zeigen möchtest,  
zu hören, was du mir sagen möchtest,  
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.  
So bin ich jetzt vor dir. Amen.

**Ich höre das Lied:**

Bei youtube: tretet in den Raum der Liebe

Dabei trete ich innerlich vor den Stall in Bethlehem.  
Das ist der Raum der Liebe. In dem Gott in seiner Liebe Mensch wurde.

Hier verweile ich während ich – gerne auch mehrmals- das Lied höre und nehme wahr, was mich bewegt, was sich in mir regt.

Darüber komme ich im Anschluss mit Jesus ins Gespräch.  
Dann werde ich still und höre auf IHN. Ich muss nichts tun nur bei ihm sein.

Ich notiere was für mich wichtig war:

Ich kann auch hier im Liedtext markieren und notieren, dazuschreiben, umformulieren ...

**Tretet in den Raum der Liebe**

|: Kommt, weil Liebe euch erwartet,  
die euch wertvoll für mich macht.

Kommt, ich hab Gutes vorbereitet,  
mit dem Besten euch bedacht.

Kommt, denn ich will Lasten tragen,  
helfen, schützen und befreien.

Ich möchte euch die Wahrheit sagen,  
wünsche mir euch nah zu sein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,  
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,  
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

|:Kommt, weil Liebe euch erwartet,  
die euch wertvoll für mich macht.

Kommt, ich hab Gutes vorbereitet,  
mit dem Besten euch bedacht.

Kommt, denn ich will Lasten tragen,  
helfen, schützen und befreien.

Ich möchte euch die Wahrheit sagen,  
wünsche mir euch nah zu sein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,  
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,  
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

|: Bleibt, auch wenn euch Zweifel plagen,  
auch wenn Glauben schwer erscheint.

Immer neu dürft ihr es wagen,  
taucht in meine Liebe ein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,  
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,  
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

Ich lese mir den Text vor: Mt 11,25-30

25 Zu der Zeit rief Jesus aus: »Ich preise dich, Vater, du Herr über Himmel und Erde, dass du das alles den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hast. 26 Ja, Vater, so hast du es gewollt, und dafür preise ich dich. 27 Alles hat mir mein Vater übergeben. Niemand kennt den Sohn, nur der Vater kennt ihn; und auch den Vater kennt niemand, nur der Sohn – und die, denen der Sohn es offenbaren will.« 28 »Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. 29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. 30 Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.«

Ich bleibe innerlich vor dem Stall stehen und höre, ggf. notiere ich Stichworte, Eindrücke, Gedanken. Ich bin liebevoll aufmerksam und achte auf meine Herzensbewegungen.

ZUM TEXT: Ohne Offenbarung erkenne ich nichts! V.25-27

Es ist ein einzigartiges, unvergleichliches und gegenseitiges Verhältnis der Liebe und Einheit zwischen dem Vater und dem Sohn.

Kein Mensch kann es ergründen, erleben oder von sich aus Anteil daran haben.

Nur der Sohn – Jesus, kann die Kette der Erkenntnis erweitern auf seine Jünger.

Aus der Zweiergliederung Vater-Sohn wird die Dreiergliederung Vater-Sohn-Jünger.

Impuls1 – Tretet in den Raum der Liebe

- Stille Zeiten für die Adventszeit 2020 - aus der BRUNNEN-Gemeinschaft -

Persönlich ausgedrückt: Vater-Sohn-ich.

\* was bedeutet diese Tatsache für mich?

\* in welcher Haltung will ich vor Jesus stehen?

ZUM TEXT: „Kommt her zu mir alle, ihr Mühseligen und Beladenen!  
Und ich werde euch Ruhe geben.“ (V.28)

Die Einladung Jesu geht trotz bisheriger Misserfolge weiter und zwar an „alle“  
Die Einladung umfasst zwei Punkte:

1. dass ich komme
2. dass ich zu ihm komme

Wer sind die Mühseligen und Beladenen?

Es sind Menschen, die Sehnsucht nach dem Heil haben, aber trotz aller menschlichen Bemühungen nicht vorwärtskommen.

Menschen, die sich vergeblich anstrengen in Gottes Ruhe zu kommen, die aus eigener Kraft und Leistung dem Anspruch Gottes genügen wollen.

„Ich werde euch Ruhe geben“

Gemeint ist die endzeitliche Ruhe.

Wir könnten auch sagen: Jesus verspricht, dass wir am Ziel ankommen,  
Gottes Reich erreichen.

Der Grund: Weil Gott mich durch Christus ansieht, und das genügt!

\* wie höre ich heute die Einladung Jesu:

„Komm her zu mir?“

\* wo entdecke ich in mir Selbstanstrengung und Selbstgerechtigkeit, um Gott zu genügen?

ZUM TEXT: Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. (V. 29)

- ich unterstelle mich seiner Herrschaft, denn seine Herrschaft tut mir wohl.
- ich lasse mich mit ihm zusammenspannen, wir ziehen in eine Richtung.
- ich gestalte von ihm her meine Jüngerschaft und er gibt mir die Kraft dazu.

Impuls1 – Tretet in den Raum der Liebe

- Stille Zeiten für die Adventszeit 2020 - aus der BRUNNEN-Gemeinschaft -

\* wo bin ich hier konkret angesprochen?

Ich komme zum Schluss in Dankbarkeit und fasse für mich zusammen, was ich erlebt habe, ohne zu werten.  
Ich danke und bete an vor der Krippe.

DU BIST LIEBE

Du bist Liebe,  
Vater im Himmel,  
so sagt dein Wort.

Du bist Liebe,  
so rufen wir alle  
in unserer  
Schwachheit

und in unserer  
Kraft,

in guten wie in  
bösen Tagen.

Du bist Liebe,  
heiliger Vater,  
gütiger Jesus,  
heiliger Geist.

In diese Liebe  
hinein

sind wir alle  
geborgen

mit unserem  
ganzen Leben,

das wir in Freud  
und Dank

vor dir und mit dir  
leben dürfen

Du bist Liebe,  
weil du mitten  
unter uns bist,

weil du unsere  
Schwachheit und  
Armut

barmherzig  
ansiehst und nicht  
richtest.

Du umschließt

und tröstet uns  
unendlich

mit deiner  
Gegenwart.

Du bist Liebe,

heiliger Vater,

ewiger Gott,

dreieinige Liebe.

(Hanna Hümmel)