

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! Und er kommt wieder.
Lassen wir das Zentrum in der Mitte. Eure BRUNNEN-Gemeinschaft.

Die Impulse „Folge dem Stern“ sind gespeist von einer Predigt von Irene Kraft (Superintendentin der evangelisch-methodistischen Kirche, Distrikt Hamburg) gehalten am 6.1.2002. Mit freundlicher Genehmigung dürfen wir davon profitieren, DANKE.

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:

Gott, du bist uns nahe, bevor wir zu dir kommen.

Du bist bei uns, bevor wir uns aufmachen zu dir.

Sieh unsere Sehnsucht nach Glück,

unseren Willen zum Guten und unser Versagen.

Erbarme dich unser. Fülle uns mit deinem Leben. Amen

(katholisches Messbuch)

Ich lese den Text: Mt 2, 11

11 und gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe.

Zum Text:

Nach der Anbetung packen die Weisen ihre Geschenke aus.

Sie wurden oft als Bilder für das Geheimnis Jesu gedeutet.

Gold steht für den König, Weihrauch für den Gottessohn, Myrrhe für Jesus in der Passion.

Manchmal werden die Gaben auch als subjektive Haltungen gedeutet, mit denen wir dem Jesus, dem Krippenkind begegnen.

Gold steht für unsere Liebe, Weihrauch für unsere Sehnsucht, Myrrhe für unsere Wunden und Schmerzen, die wir mitbringen.

Eine weitere Deutung:

Gold ist das Wertvollste, das Echte und Beständige.

Gott hat das Beste, Edelste und Wertvollste gegeben, ganz persönlich für dich und mich.

Er sandte einen Erlöser, der treu ist. 'Treu wie Gold' möchte man mit dem Sprichwort sagen.
So treu, dass er unbeirrt seinen Weg geht und nichts scheut zu tun, was zur Erlösung nötig ist.

Weihrauch: harzähnlich, wird verbrannt, um den wohlriechenden Duft zu verbreiten. Rauchopfer, symbolisiert Vergebung, Versöhnung, die bewahrende Kraft Gottes an seinem Volk. Gott löst von den Banden des Teufels.

Myrrhe: ein medizinisches Kraut (Haut, Erkältungen,) hier wird noch einmal an die Worte der Engel erinnert: euch ist heute der HEILAND geboren.

Sie wird zur Totensalbung verwendet. (Ex 30,23ff Rezept für Salböl für Priester; Joh19,39 Grablegung Jesu)

„Mit den Weisen will ich geben, was ich Höchstes hab im Leben, geb` zu seligem Gewinn ihm das Leben selber hin.“

Ich singe oder höre das Lied von Paul Gerhard: Ich steh an deiner Krippe hier.

Die Strophen, die mich am meisten ansprechen, lese ich betend und hörend, langsam – immer wieder.

Hier findet sich eine sehr schöne Version:

<https://youtu.be/GirxqiREmOE>

Ich übergebe meine Königsgabe – dazu habe ich viel Zeit!

Ich begeben mich im Inneren an die Krippe. Wie bin ich dort? Stehend, sitzend, kniend, ...? Ich lasse mir Zeit und finde meine Position heraus, die stimmig ist für mich.

Ich halte Jesus die Gabe hin, beschreibe sie ihm, sage ihm alles was mir dazu im Herzen und in Gedanken ist.
Dann werde ich ganz still, komme und bleibe im Schauen.

Was sehe ich? Was empfinde ich? Wie ist Jesus dort in seiner Krippe? Ist er überhaupt dort drinnen?

Ich schaue die Krippenszene mit all den Gaben, die dort liegen.

Ich fasse für mich zusammen:

was ist geschehen vor der Krippe? Ich danke für alles, was ich erlebt habe und notiere es für mich.



Brich auf und wandre!
Es leuchtet der Stern.
Viel kannst du nicht mitnehmen auf den Weg.
Und viel geht dir unterwegs verloren. Lass es fahren!
Gold der Liebe, Weihrauch der Sehnsucht,
Myrrhe der Schmerzen hast du ja bei dir.
Er wird sie annehmen.
Denn du wirst ihn finden.
(Karl Rahner)