Harte Schale – weicher Kern

Advent feiern heißt,
sehen was WERTvoll ist.

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann

Der Advent ist eine Zeit voller Geschäftigkeit, voller Trubel und Hektik. Wir wollen vorbereitet sein: Geschenke müssen besorgt werden, die Wohnung soll schön geschmückt sein, die Kinderaugen sollen strahlen.
Und gleichzeitig sehnen wir uns auch nach einer besinnlichen Zeit. Wir suchen Ruhe und Rückzug: Wir zünden Kerzen an, wir machen es uns zu Hause gemütlich mit den Ritualen, die uns wichtig sind.
Auch Nüsse gehören in diese Zeit. Vielleicht können sie uns ja vom Kern des Advents erzählen:

©pixabay/NickyPe

Kontakt: Luitgard Mittermaier, LMittermaier@eomuc.de
Julia Hofmann, JHofmann@eomuc.de

Mit geschlossenen Augen nehme ich eine Nuss vom Plätzchenteller. Ich betaste die Schale. Wie fühlt sie sich an? Die Form verrät mir, um welche Nuss es sich handelt. Ich kann die Nuss auch schütteln.
Hat sie einen wahren Kern?
Ich öffne meine Augen und betrachte die Nuss. Was erzählt sie mir?
Habe nicht auch ich eine Hülle, die mir Halt gibt und mich formt.
Wie ist sie beschaffen?
Meine Schale schützt mich —meinen weichen, kostbaren inneren Kern.

Nimm Dir einen m o m e n t Zeit für Dich:

Achtsamkeit tut gut, um uns nicht aus den Augen zu verlieren. Denn wenn wir uns im Advent nur um Andere und Anderes kümmern, laufen wir Gefahr, dass wir zu erschöpft sind, um selbst gut Weihnachten feiern zu können. Deswegen laden wir Dich hier ein, Deinem innersten Kern Aufmerksamkeit zu schenken.

Halte die Nuss bewusst in Deiner Hand. Fühle ihre Form, ihre harte Schale, ihre Oberfläche, ihre Maserung. Und frage Dich:

Was hält mich?

Was formt mich?

Knacke die Nuss. Schäle sie. Lege das Innere frei.

Wer darf meinen inneren Kern sehen?

Bei wem fühle ich mich sicher?

Wer oder was tut mir gut?

Koste den Kern der Nuss. Schmecke und genieße ihn.

Was nährt mich?

Was gibt mir Kraft?

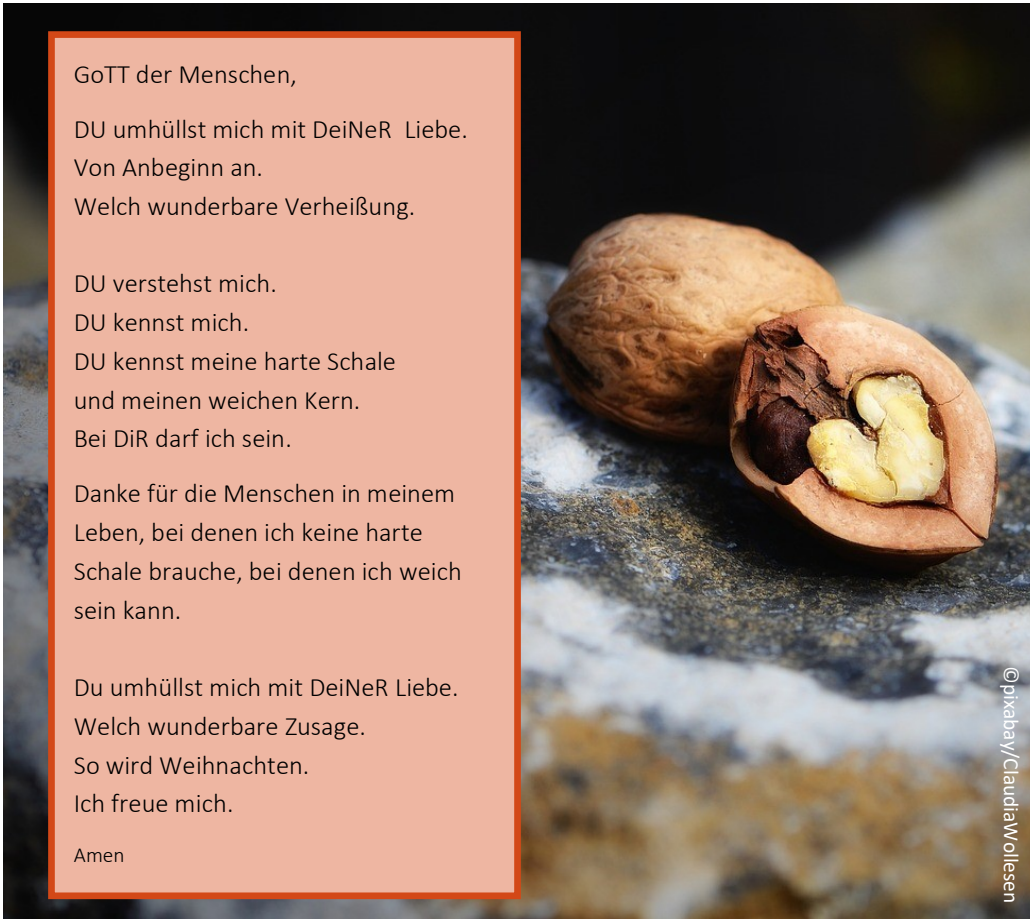
Du musst nicht auf alle Fragen eine Antwort finden.
Sei behutsam, was Dir wie von selbst kommt.

©pixabay/alandsmann

Im Advent wächst Jesus heran: geborgen in Maria, im liebenden Blick Gottes. Diese Verheißung gilt auch in meinem Leben: Auch ich darf wachsen und reifen in der schützenden Hülle, der Zuwendung Gottes.

„DU hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter. DeiNe Augen sahen, wie ich entstand, meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war. DU umschließt mich von allen Seiten und legst DeiNe Hand auf mich.“ (aus Psalm 139)

Und dies soll Dir zum Segen sein:



GoTT der Menschen,

DU umhüllst mich mit DeiNeR Liebe.
Von Anbeginn an.
Welch wunderbare Verheißung.

DU verstehst mich.
DU kennst mich.
DU kennst meine harte Schale
und meinen weichen Kern.
Bei DiR darf ich sein.

Danke für die Menschen in meinem Leben, bei denen ich keine harte Schale brauche, bei denen ich weich sein kann.

Du umhüllst mich mit DeiNeR Liebe.
Welch wunderbare Zusage.
So wird Weihnachten.
Ich freue mich.

Amen

©pixabay/ClaudiaWollesen