

Adventsmeditation

Präsidentinnenkonferenz SKF Luzern
Montag, 20. November 2017

Das besondere
Advents-Make-up



Adventsmeditation 2017

Hinweise zur Vorbereitung:

- *Diese Adventsmeditation ist gedacht zum Feiern in „traditionellen Sitzreihen“ oder in einem grossen Kreis*
- *Für die Musik eignen sich adventliche Melodien live gespielt oder ab CD*
- *Den Raum mit Kerzenlichtern dekorieren (ev. Lichter in Sandwich-Beuteln)*
- *Beim Hereinkommen erhält jede Frau eine Kerze in einem Glas (am besten die Kerze vorher schon einmal kurz anzünden, damit das Anzünden in der Feier schnell geht); für das Anzünden während der Feier braucht es ein paar lange, dünne Kerzen*
- *Die „Lichterprozession“ muss gut überlegt werden und von 1 bzw. 2 Frauen angeführt werden. Zudem braucht es zwei Frauen, die die Kerzen während der „Prozession“ anzünden. Achtung: zuerst brennen die Kerzen noch nicht!*
- *Als „Bhaltis“ erhält jede Frau am Ende der Feier einen kleinen Adventskalender (Vorlage s. unten)*
- *Für die Kollekte (s.unten) Kollektenkörbe bereitstellen*
- *Die Adventsmeditation (inkl. pdf-Vorlage für den Adventskalender) steht auch digital zur Verfügung unter www.skfluzern.ch (Ideenbörse / Advent)*

Musik

Begrüssung

Einführung Thema „Make up“

„Make up“ heisst das Impulsthema des SKF, das uns dieses Jahr und die kommenden Jahre begleitet, herauskitzelt und zu denken gibt. „Make up“ im Sinn von: Mach dich auf, zeige dich, versöhne dich, mach die Welt schöner! „Make up“ passt wunderbar zum Advent. Diese besinnliche Dreiviertel-Stunde möge für uns alle ein ganz besonders Advents-Make-up sein!

Wenn wir zur Kosmetikerin gehen, dann bereitet sie die Haut für die Behandlung vor und öffnet die Poren. Uns vorbereiten und öffnen für die Worte und die Verheissung dieser Feier wollen wir jetzt mit dem Lied „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“

Lied „Schweige und höre“ KG 600

Wenn möglich, als Kanon mit 2 oder 3 Gruppen

Kanon für 3 Stimmen

Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes
Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.

T: Michael Hermes 1979 M: nach Terrye Coelho 1972

Gebet

Ja, du, göttliche Liebe, die zur Welt kommen will,
immer und immer wieder,
du,
mach es weit unseres Herzens Ohr,
damit wir
hören, die Sehnsucht, die darin pocht
erahnen, die Not, die stumm schreit
wahrnehmen, die Gerechtigkeit, die beharrlich anklopft.
Ja, du, göttliche Liebe, die zur Welt kommen will,
immer und immer wieder,
du,
mach es weit unseres Herzens Ohr.

„Make up“ im Advent

Es ist, als ob im Advent die Häuser, die Dörfer, die Strassen, die Geschäfte ein neues „Make up“ bekämen. Kaum ein Fleck, der nicht leuchtet und glitzert, sternbedeckt, tannenverhangen, schneeverziert! Rührende Kinderbasteleien zieren Schulhäuser und Stuben. Unzählige Lichter schmücken Tannenbäume. Massen von Engeln schweben in der Luft. Santa-Clouse gleiten mit Rentier-bespannten Schlitten durch die Gärten. Es strahlt, glänzt und blinkt allerorten.

Und - wie es eben so ist mit Make-up, so ist es auch beim Advents-Make-up: Zuweilen ist es schön und dezent, aber oft auch viel zu dick aufgetragen.

Wenn ich meine Lippen rot bemale, die Augen schminke und ein bisschen Puder auftrage, dann, weil es mir hilft, mich zu zeigen, mich einzumischen, von mir zu erzählen, mein Inneres nach aussen zu tragen, zu strahlen.

Wenn ich aber zu dick auftrage, wenn ich mich anmale, nur weil ich meine, das müsse so sein und nicht, weil ich es will. Wenn ich mich aufmotze, nur um mit anderen zu konkurrenzieren, dann führt mich das Make up von mir weg. Wenn ich Schminke benutze um zu zu decken und zu verstecken, dann strahle ich nicht.

Genau so ist es mit dem Advents-Make-up. Wenn es zu dick aufgetragen ist, nur Selbstzweck und zur Schau Stellung, dann bedeutet es nichts. Wenn aber die Lichter leuchten, die Sterne glänzen und die grünen Zweige zieren, weil sie erzählen, von tiefen Erwartungen und Sehnsüchten, von dem was wir zutiefst erhoffen, dann ist es gut.

Musik

Adventskalender

Ich liebe Adventskalender. Die ganz klassischen, wo jeden Tag ein Türchen aufgemacht werden kann. Jedes Jahr poste ich mir einen solchen. Aber meist bin ich dann enttäuscht, was sich mir hinter den Türchen zeigt. Die gleiche Erfahrung beschreibt die Theologin Jacqueline Keune in ihrem Text mit dem Titel: „Es steht noch etwas aus“.

Text: Etwas steht noch aus

Am ersten Morgen lächelt mir ein putziges Teddybärchen entgegen. Am zweiten ein süsses Hundchen, und am dritten wartet ein niedliches Päckchen auf mich. Was wohl Liebes hinter dem vierten, fünften und sechsten Türchen verborgen liegt? Ich kann es mir denken: etwas herziges Spielzeug, etwas glänzendes Schleckzeug, etwas stimmungsvolles Grünzeug. Der Adventskalender heute: Hitparade des Harm- und Erwartungslosen.

Vor bald hundert Jahren wurde in Hamburg der allererste von ihnen gedruckt, und gewünscht hat er damals noch wie verrückt. Zwar hatte auch er 24 Türchen, aber hinter jedem einzelnen lauerte eine Zumutung, schaute die Öffnende eine der grossen biblischen Verheissungen, wurde der Öffnende erinnert: Etwas steht noch aus. 24 Bilder vom Leben, 24 Vorstellungen, wie es denn auch sein könnte, und wie es einmal gedacht war.

Etwas steht noch aus. Etwas, das ungleich mehr ist als süsse Hundchen und Päckchen. Mehr als schmuseweiche Handtücher und Stufenanstieg. Mehr als eine Viertelstunde schönen Advents, gut gefüllte Kühlschränke, 3. Säulen und die geglückte Eroberung des letzten Dinosaurier Ausstechförmchens. Die Wünsche werden immer mehr, aber sie werden ärmer, die Erwartungslosigkeit grösser. Zuweilen sind da nur noch wenige, die mehr erwarten, als sie selber schon erleben.

Jacqueline Keune, Etwas steht noch aus, in: Als ob das Eine das Ganze wär, db-verlag, 2001

Besinnung

Geht es im Advent nur ums Make up, um schöne Deko?

Oder um mehr?

Vor fast vierhundert Jahren hat der schlesische Arzt, Dichter und Mystiker Angelus Silesius gesagt:

Was nützt es, wenn Jesus tausendmal in Bethlehem geboren wird und nicht in dir?

Was nützt es, wenn Jesus tausendmal in Bethlehem geboren wird und nicht in mir?

Was nützt es, wenn wir uns abmühen mit Weihnachtsdeko und allem Drum und Dran und keine Zeit haben, unseren Hoffnungen und Erwartungen Raum zu geben?

Was nützt es, wenn noch so viele Lichter leuchten und blinken und wir es nicht schaffen, einander in den Herzen Licht anzuzünden?

Was nützt es, wenn in den Strassen die Weihnachtsbeleuchtung an ist und für die Menschen auf der Gasse kein Licht leuchtet?

Was nützt es, wenn die Schaufenster überquellen von Geschenken und wir in einer Gesellschaft leben, in der einander nichts geschenkt wird?

Was nützt es, wenn Jesus tausendmal in Bethlehem geboren wird und nicht in mir?

Musik

Bibeltexte

Die biblischen Menschen, sie hatten Erwartungen und Hoffnungen. Für sie war sonnenklar: Es steht noch etwas aus. Ihnen ging es um viel mehr als um den Schein, um mehr als nur äusseres „Make-up“. In starken Bildern haben sie ihre Hoffnung gemalt, ihre Erwartung erzählt. In den alttestamentlichen Lesungstexten des Advents gibt es viele Beispiele. Wir lesen euch ein paar Passagen aus dem Buch des Propheten Jesaja. Jesaja wirkte etwa ab dem Jahr 740 v. Chr. in Jerusalem. Er äusserte scharfe Sozialkritik und nahm Partei für die Verarmten. Und er wandte sich gegen jede Art von kriegerischer Konfliktlösung. Er wollte mit seinem Auftreten und seinem Engagement den Menschen den Traum, die Vision, die Erwartung einer guten Welt wieder in die Herzen legen. Hören wir also Jesajas Worte.

(Nach Möglichkeit abwechselnd lesen!)

Sie schmieden Pflugscharen aus ihren Schwertern und Winzermesser aus ihren Lanzen. Man zieht nicht mehr das Schwert und übt nicht mehr für den Krieg. (Jesaja 2,4)

Der Wolf wohnt beim Lamm.
Der Löwe frisst Stroh wie das Rind.
Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter.
Man tut nichts Böses mehr und begeht kein Verbrechen. (Jesaja 11,6-9)

Die Wüste und das trockene Land sollen sich freuen,
die Steppe soll jubeln und blühen.
Macht die erschlafften Hände wieder stark
und die wankenden Knie wieder fest!
Sagt den Verzagten: Habt Mut, fürchtet euch nicht! (Jesaja 35,1-4)

Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht;
über denen, die im Land der Finsternis wohnen,
strahlt ein Licht auf. (Jesaja 9,1)

Lichter-„Prozession“

„Make up“ heisst: sich aufmachen, sich öffnen und sich auf den Weg machen.
Wissen: es steht noch etwas aus. Den Traum einer guten Welt in sich tragen
und sich dafür einsetzen.

„Make up“ – Mache dich auf!

„Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt“, so heisst es im
bekannten Adventslied. Und dieser Satz stammt übrigens auch aus dem
Buch Jesaja.

Wir wollen uns aufmachen, uns öffnen und uns auf den Weg machen. Uns für
das Licht öffnen und Schritte tun, damit Licht wird.

Wir machen eine Lichterprozession. Mit den Kerzen in der Hand, die jetzt
noch nicht brennen machen wir uns auf den Weg. In zwei Reihen, wie zur
Kommunion und dann weiter nach hinten in die Kirche, wo das Licht ange-
zündet wird. Zwei Frauen führen die beiden Reihen an. Die ganze Zeit singen
wir: „Mache dich auf und werde Licht“. Schön ist es, wenn einzelne Kanon
singen oder die zweite Stimme.

Lied so lange singen, bis alle wieder in den Bänken sind!

Mache dich auf und werde Licht

Jes 60,1

Kanon für 4 Stimmen

Ma-che dich auf und wer-de Licht! Ma-che dich auf und wer-de Licht!

Ma - che dich auf__ und__ wer - de Licht, denn dein Licht kommt.

Text: Jesaja 60,1 / Melodie: Kommunität Gnadental / Rechte Text: frei ; Rechte Melodie: Präsenz-Verlag, Gnadental

Wunschzettel

Ich wünsche mir

- ein Licht tief in meiner Seele; ein Licht, das nie auslöscht
- dass ich anderen Licht sein kann
- echte, tiefe, ehrliche Begegnungen
- dass ich zuhören kann
- dass ich auf eine gute Art streiten kann
- dass keine Kriege mehr geführt werden
- dass Gewalt und Hass Fremdwörter sind
- die Fähigkeit, den Augenblick zu geniessen
- dass ich mehr lachen kann
- Zeit zum Spielen
- dass mehr als Geld zählt
- liebesfähig zu sein
- selbst geliebt zu werden
- dass ich mich wehre für mich und für andere
- dass der junge Asylsuchende durchkommt, mit seinem Rekurs gegen den negativen Asylentscheid
- dass ich mich weder grösser noch kleiner fühle als andere
- dass meine Hoffnung stark ist
- dass die Sparwut ein Ende findet
- dass ich öfter tanze und viel mehr singe
- dass ich es schaffe, auf Menschen zuzugehen, mit denen ich im Unguten auseinander gegangen bin
- dass ich die Verbindung zu meinen Kindern nie verliere
- dass ich einen Weg finde aus immer gleichen Mustern und Spielchen

- dass wir es schaffen die Klimaerwärmung zu stoppen
- Licht, Wärme, Heimat für alle Menschen

Und was wünschst du dir?

Musik

Adventskalender: „Das besondere Advents-Make-up“

Wir haben gehört vom Adventskalender mit den belanglosen Bildchen hinter den Türchen. Nichts als Schein, oberflächliches Make up. Wir haben euch einen anderen Adventskalender mitgebracht. Einen ganz speziellen: Das besondere Advents-Make-up! Ein Make-up für jede Adventswoche. Nach dem Segen laden wir euch ein, mit eurem Kerzenglas nochmal wie zur Kommunion nach vorne zu kommen und wieder das Lied „Mache dich auf“ zu singen. Wir werden euch den speziellen Adventskalender übergeben. Nachher könnt ihr mit dem Kerzenglas zum Ausgang gehen und das Glas beim Ausgang auf den Tisch stellen. Beim Ausgang nehmen wir eine Kollekte auf.

Hinweis zur Kollekte

Es ist sinnvoll, eine Kollekte für ein soziales Projekt aufzunehmen. Z. B. für die Gassenküche Luzern, für den Solidaritätsfonds des SKF, für das Elisabethenwerk des SKF, für den Frauen und Familien Fonds des SKFLuzern oder für ein lokales Solidaritätsprojekt. Die Kollektenkörbli stehen beim Ausgang.

Verabschiedung, gute Wünsche

Segen

Zum Segen laden wir euch ein, das Licht in der linken Hand zu halten und die rechte Hand auf die linke Schulter der Nachbarin zu legen.

Segen

Geh mit der Hand eines Engels
auf deiner Schulter.

Geh mit grosser Hoffnung im Herzen.

Geh mit dem Mut, die Welt schön zu machen.

Geh, mache dich auf und werde Licht!

Zum Hinausgehen: Lied „Mache dich auf und werde Licht“

(Instrumental begleitet bis alle hinausgegangen sind)

November 2017, Katharina Jost Graf und Sylvia Villiger-Müller

Das besondere Advents- Make-up



Erste Woche

Make up:
sich versöhnen

Gibt es Ungutes in meinen
Beziehungen?

Auf wen will ich zugehen?

Mit wem will ich mich
söhnen?



ver-

Zweite Woche

Make up:
mich zeigen,
meine Träume
und meine Hoffnung
zum Strahlen bringen

Welche Wünsche, Träume,
Hoffnungen trage ich in mir?



Dritte Woche

Make up:
Die Welt schön machen

Wie kann ich ganz konkret
jemandem das Leben
ein bisschen schöner machen?



Kanon für 3 Stimmen

1. A D E A A 2. D

Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes

E A A 3. D E A

Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.

600+

T: Michael Hermes 1979 M: nach Terrye Coelho 1972

Mache dich auf und werde Licht

Jes 60,1

Kanon für 4 Stimmen

1. C Dm G C 2. C Dm G C

Ma-che dich auf und wer-de Licht! Ma-che dich auf und wer-de Licht!

3. C Dm G C 4. C Dm G C

Ma - che dich auf_ und_ wer - de Licht, denn dein Licht kommt.

Text: Jesaja 60,1 / Melodie: Kommunität Gnadental / Rechte Text: frei; Rechte Melodie: Präsenz-Verlag, Gnadental