

Hörmal | 30.11.2025 07:45 Uhr | Leska Randisi

Sprint-Pausen im Advent

Jetzt geht es los! Der 1. Advent ist das Startsignal. Der Sprint in Richtung Heiligabend beginnt. Heute zünde ich die erste Kerze auf dem Adventskranz an, nächstes Wochenende kommt der Nikolaus zu den Kindern im Kindergarten, dann geht es auf den Weihnachtsmarkt mit den Freunden. Ich kaufe Geschenke, eine Weihnachtsfeier jagt die Nächste, Plätzchen backen will ich auch noch, dann muss der Tannenbaum her und schon stehen der Heiligabend und die große Bescherung vor der Tür. Alle Jahre wieder. Nichts Neues, außer: Die Zeit scheint jedes Jahr schneller zu rennen und ich mit. Manchmal bleibt mir da die Puste weg. Und die Freude auf den Heiligen Abend bleibt dabei auf der Strecke.

Ich sehe: Kinder erleben diese Zeit anders.

Sie stehen jeden Morgen voller Aufregung auf, öffnen das nächste Türchen am Adventskalender. Voller Freude schauen sie, was sich dahinter verbirgt, und wissen: Es ist wieder ein Tag weniger bis Weihnachten.

Am Nikolaustag dann noch etwas mehr Wegzehrung: Der gefüllte Stiefel steht vor der Tür. Für ein Kind ist die Adventszeit kein Sprint, sondern ein Marathon. 24 Stunden zwischen jedem Türchen. Ein langer Lauf bis zum Heiligabend.

Vielleicht sollte ich es ähnlich machen und aus meinem Sprint die Geschwindigkeit rausnehmen. Auch ich wünsche mir ein Stück Kindheit, dieses Geheimnisvolle, die Sehnsucht und etwas Wegzehrung bis Heiligabend.

In den letzten Jahren ist mir das mit "dem Anderen Advent" gelungen. Einem Kalender mit Geschichten, Gebeten und kleinen Impulsen für jeden Tag –vom 1. Advent an bis zum 6. Januar. Mit ihm starte ich morgens in den Tag.

Ich sitze noch im Halbdunkeln am Esstisch, genieße die Stille des noch unberührten Tages, zünde eine kleine Kerze an, atme den Kaffeeduft ein und blättere die nächste Seite auf. Ich lese einen Moment lang ganz in Ruhe, was ich dort finde, denke über manches nach, was mein Herz berührt. Und schaffe es so tatsächlich schon am Morgen, eine Pause von meinem Sprint einzulegen. Das tut gut. Mal nicht hetzen und mal nicht an das Übernächste denken.

Und damit ist der 1.Advent heute für mich ein Tag, der Vorfreude in mir weckt: Auf viele kleine Auszeiten mitten im Weihnachtssprint. Ich will sie mir gönnen, und sie entdecken. Ich will einen Moment stillstehen und aufatmen und mich umschaun. In diesem Sinn: Tempo raus, Wegzehrung genießen und sich aufs Ziel freuen!

Information: Der Kalender "Der Andere Advent" ist herausgegeben vom christlichen gemeinnützigen Verein "Andere Zeiten e.V." <https://www.anderezeiten.de/>

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze