Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 27.11.2017 08:55 Uhr | Klaus Pfeffer

Count Down vor dem Advent

Waren Sie auch schon auf dem Weihnachtsmarkt? Unter "strenger“ eingestellten Christen ist das vor dem offiziellen Advent verpönt. Die Protestanten begingen gestern noch den Totensonntag – da sind die vorweihnachtlichen Klänge befremdlich. Aber ich komme nicht daran vorbei. Ich lebe mitten in der Essener City und laufe von der Haustür direkt in den Glühwein-Stand. Das hat was!

Vor allem hilft mir das, auf keinen Fall den Start in den Advent zu verpassen. Klingt komisch? Angesichts des beruflichen Alltagstrubels kann das schon mal passieren. Da stehe ich nicht alleine: Voller Hektik geht‘s für viele hinein in die angeblich so besinnliche Zeit – und am 1. Advent steht noch nicht einmal ein Kranz auf dem Tisch.

Ich ärgere mich darüber, wenn ich in den Advent hineinstolpere und völlig verpasse, "vorzusorgen“: Also ein paar Sicherungen einzubauen, damit es in den Wochen vor Weihnachten auch wirklich mal ruhigere Momente gibt.

Das mache ich jetzt, wenn der Weihnachtsmarkt vor meiner Haustüre loslegt. Ich organisiere mir die klassische Deko: Kranz, Gesteck und so weiter. Aber wichtiger ist mir, für mein inneres Leben "Vorsorge“ zu treffen. Dabei denke ich an den Tipp aus einem Adventskalender, an jedem Tag bis Weihnachten zwölf Minuten freizuschaufeln, in denen ich nichts mache – außer mich dem Advent zu widmen.

Klingt einfach, ist aber herausfordernd. Täglich zwölf Minuten nichts. Vielleicht etwas ruhige Musik, natürlich auch eine adventliche Kerze. Ansonsten aber: Nichts. Schwer auszuhalten – zumindest am Anfang. Da läuft ein Sturm ab im Kopf: Gedanken um den Alltag, Druck, Stress. Aber dagegen hilft, einfach auf den Atem zu achten, wie er kommt und geht. Meist liege ich auf einer Matte; oder sitze in einem bequemen Sessel. Auf die Dauer geht das gut – und tut gut.

"Das ist Gebet“, hat mir ein erfahrener Pater aus einem Benediktinerkloster gesagt. Du brauchst dafür nicht große Worte und besondere Gedanken – ganz im Gegenteil. "Der Atem ist ein Sakrament Gottes“, also ein ganz konkretes Mittel, um Gott mitten im Alltag zu spüren.

Das passt zu dem, was die Bibel erzählt: Als Gott den Menschen erschuf, so heißt es da, blies er seinen Atem in die Nase des Menschen. Das ist natürlich ein Bild – nicht wissenschaftlich – aber dennoch schön: Wenn ich atme, nehme ich also etwas Göttliches in mir auf. Bewusstes Atmen beruhigt, stärkt, konzentriert. Solche Momente im Advent will ich mir vornehmen – damit ich nicht atemlos werde in diesen manchmal sehr hektischen Wochen.