

## IN ERWARTUNG

Bausteine für

Früh-/Spätschichten – Gruppenstunden – Gottesdienste

im Advent

Der Sehnsucht in mir  
Raum und Gestalt geben

Der Verheißung trauen  
die mir gilt

Mich auf den Weg machen  
über den Berg kommen

Ankommen  
bei einem Menschen

Gott errahnen

KS 1994

*Der Advent ist eine Zeit der Erwartung. Aber wir brauchen Hilfen, um uns klar zu werden, was uns denn eigentlich fehlt, wonach wir uns in unserem Leben sehen, wo hinein Gott für uns kommen soll. Die folgenden Bausteine wollen dazu Anregung sein. Sie laden ein, sich von Maria und Elisabeth anstoßen zu lassen. Sie können sowohl für Früh- und Spätschichten*

*im Advent als auch für Gruppenstunden und Gottesdienste genutzt werden, allerdings erst für ältere Jugendliche und junge Erwachsene (ab 16-18 Jahren).*

*Ein immer gleicher Aufbau hilft, sich zu rechatzfinden:*

*Der Impuls gibt die Zielrichtung der Einheit an und kann von einem oder mehreren Sprechern vorgetragen werden.*

*Die Übung dient der (meditativen) Vertiefung. Von den Vorbereitenden vor Ort ist auszuwählen, was für die jeweilige Gruppe paßt und stimmig ist. Dabei brauchen die mit \* markierten Übungen ein wenig mehr Routine in der Leitung – wer noch nie in diese Richtung gearbeitet hat, sollte die ausgewählte Übung auf jeden Fall für sich alleine ausprobieren, bevor er/sie sich mit der Gruppe daran wagt.*

*Der Abschluß bietet einen Bibeltext und Lieder zum Thema, er kann ergänzt werden durch ein Gebet und/oder das Vaterunser.*

### I Sich einstimmen auf Maria und Elisabeth: beim Namen genommen

Einführung/Einleitung

Je nach Situation zu gestalten

Impuls

Zwei Frauen werden uns durch diese Adventszeit begleiten: Maria und Elisabeth. Gestalten, die uns vielleicht vertraut sind, vielleicht aber auch fremd ...

Musik

»Zur Zeit des Herodes, des Königs von Judäa, lebte ein Priester namens Zacharias, der zur Priesterklasse Abija gehörte. Seine Frau stammte aus dem Geschlecht Aarons, sie hieß Elisabeth.« (Lk 2,5)

Elisabeth – oder eigentlich, hebräisch Elischéwa. Das bedeutet: Mein Gott ist Fülle.

Welch ein Name, Welch eine Verheißung: Fülle, Leben, Lebendigkeit – gefüllt, erfüllt, ausgefüllt sein ...

Jedoch eine Verheißung, die allzulange nur Erwartung weckte, aber keine Erfüllung fand – bis Elisabeth im vorgerückten Alter ein Kind erwartete und sagen konnte: Gott hat mir geholfen, er hat auf mich geschaut.

Musik

»Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazareth zu einer jungen Frau gesandt. Sie war mit einem Mann verlobt, der aus dem Haus Davids stammte. Der Name der jungen Frau war Maria.« (Lk 2,26f)

Maria, Miriam.

Die, von der viel später einer sagen wird:

»Ich sehe dich in tausend Bildern.«

Vielfältig, deutungsbedürftig ist schon ihr Name.

»Gottesgeschenk« bedeutet Miriam, sagen die einen. Oder auch »Jahwes Geliebte«. Ein ganz besonders gottnaher Mensch auf jeden Fall.

Anderere deuten »die Widerspenstige« und erinnern, daran, daß auch ihr Sohn bisweilen harte Worte für sie fand, einmal sogar sagte: »Frau, was habe ich mit dir zu schaffen?«

Miriam bedeute »Herrin«, meinen die dritten und reden bisweilen von der »geheimen Göttin im Christentum«:

Miriam sei mit »die Seherin« zu übersetzen«, finden wieder andere. Die, welche das, was geschah, in ihrem Herzen bewegte – sollte sie nicht klarer, weiter sehen als andere?

Genug der Deutungen. Schon ihr Name ist strittig. Mehr noch sie selbst. Was verbirgt sich hinter den tausend Bildern?

Musik

## Übung

Elisabeth und Maria, Miriam und Eilschewa – jeweils zwei Namen mit Bedeutung.

Wie ist das mit unseren Namen? Wir tragen sie, wir werden mit ihnen gerufen, wir unterschreiben mit ihnen – sie sind uns selbstverständlich. Zu selbstverständlich?

Labt uns uns ein wenig Zeit nehmen, darüber nachzudenken, was unsere Namen bedeuten, was sie uns bedeuten.

### Möglichkeit 1: Dem eigenen Namen nachspüren

Impulsfragen  
– mit Pausen zum Nachdenken in die Runde hineingestellt oder kopiert und verteilt:

Mein Name lautet ...

Mein Nachname ...

Mein Vorname, meine Vornamen ...

Mein Name bedeutet, meine Namen bedeuten ...

Meine Eltern haben mir diesen Namen gegeben, weil ...

Sie haben mich bei diesem Namen gerufen ...

oder bei einem ganz anderen ...

Meine Freunde nennen mich ..

X nennt mich ...

Y nennt mich ...

Wie werde ich am liebsten genannt?

Mag ich meinen Namen?

### Möglichkeit 2: Den eigenen Namen füllen

Jede/r schreibt die Buchstaben seines Vornamens untereinander auf ein Blatt

Papier und sucht zu fünf Buchstaben Eigenschaften, Merkmale ..., die auf ihm/die passen. Diese müssen nicht mit dem Buchstaben des Vornamens beginnen, sondern können ihn auch wie im Kreuzworträtsel einbauen. Also zum Beispiel:

Energisch

Phantasievoll

Wagemutig

### Möglichkeit 3: Den eigenen Namen malen

Jede/r malt den eigenen Namen und versucht, im Bild auszudrücken, was dieser Name ihm/ihr bedeutet ...

In allen drei Fällen anschließend Erzählrunde – im großen Kreis oder in Kleingruppen!

## Abschluß

### Bibeltext:

Gott spricht:

»Ich habe dich bei meinem Namen gerufen: Du bist mein.« (Jes 43,1)

oder

»Freut euch, daß eure Namen geschrieben sind im Himmel.« (Lk 10,20).

### Lied:

»Du bist da, wo Menschen leben«  
(T.+M.: Detlev Jöcker)

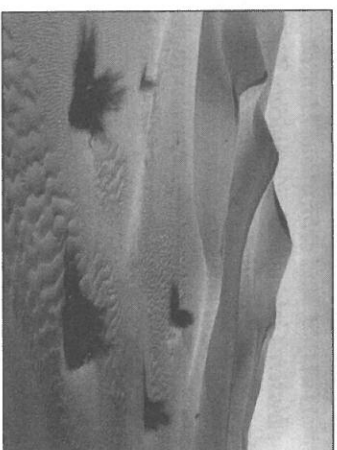
## 2 Elisabeth, die Unfruchtbare: der Sehnsucht in mir Raum und Gestalt geben

### Einführung/Einleitung

je nach Situation zu gestalten

### Impuls: Diameditation

Bild: Wüste



I

dürrer, lechzendes land

ohne wasser

land

ohne leben

brachland

unfruchtbar

land

voller sehnsucht

die wüste weint

sie möchte ein garten sein

II

»die beiden«

heißt es bei lukas

»hatten keine kinder,  
denn Elisabeth

war unfruchtbar«

unfruchtbar

wie dürrer,

lechzendes land

ohne wasser

monat für monat

jahr für jahr

gewartet

wieder gehofft

wieder enttäuscht

kein kind

alt geworden darüber

aber der schmerz

ist geblieben

die wunde

nicht verheilt

noch vernarbt

die sehnsucht

ungestillt

die wüste weint

sie möchte ein garten sein

III

es kostet kraft

die wunde offenzuhalten

sich dem schmerz

den dunklen fragen

zu stellen

nicht zu fliehen

in verleugnung

oder verzweiflung

es kostet kraft

denn was ist

ins auge zu schauen

mit allen halbeiten

allem unerfüllen

allem, was anders ist als

erwünscht

erräumt

erhofft

und dennoch

### Lied

O Heiland reiß die Himmel auf (GL 105)

oder

Aus der Tiefe meiner Sehnsucht  
(Hans-Jürgen Netz/Peter Janssens)

oder

Meine engen Grenzen  
(Winfried Heurich/Eugen Eckert)

### Übung

»Du bist ein gebrochener Mensch. Ich bin ein gebrochener Mensch, und alle Menschen, die wir kennen oder von denen wir etwas wissen, sind gebrochene Menschen.«

Unsere Gebrochenheit ist nichts Zufälliges, sondern rührt uns in unserer Einmaligkeit und in unserem inneren Personkern an. Die Art und Weise, wie wir gebrochen sind, sagt etwas ganz Charakteristisches über uns aus.

Unsere erste, spontane Reaktion auf Leiden und Schmerzen besteht darin, sie uns vom Leib zu halten, sie zu ignorieren, zu umgehen oder zu leugnen. Wir sehen unser Gebrochensein in der Regel als etwas an, was es nicht geben sollte.

Aber der Weg zur Heilung ist nicht das Davonlaufen, sondern besteht darin, mich dem Schmerz zu stellen und ihn zu durchleben.« (nach Henri Nouwen)

Advent ist eine Zeit, die uns einlädt, uns unseren Gebrochenheiten, unseren Verwundungen, unseren ungestillten Sehnsüchten, unserem Brachland, unserer Unfruchtbarkeit zu stellen und uns mit ihnen Gott hinzuhalten.

### Möglichkeit 1\*: Identifikationsübung

Elisabeth als Bild für dieses Brachland in jedem und jeder von uns sehen – sich

\* Diese Übung braucht mehr Erfahrung in der Leitung – siehe S. 218.

schriftlich mit ihr identifizieren: z.B. »Ich bin Elisabeth. Man nennt mich die Unfruchtbare« oder »In mir steckt Elisabeth, wenn ...«.

Zettel und Stifte ausstellen – ca. 15-20 min Zeit lassen.

### Möglichkeit 2: über eine Tonscherbe meditieren

Tonscherbe aussteilen und ca. 5 Minuten Zeit lassen, sich dazu Gedanken zu machen

Danach auf jeden Fall eine Möglichkeit zum (symbolischen) Abgeben der Zerrissenheit an Gott schaffen, z.B. die Zettel bzw. Tonscherben vor das Kreuz/ zum Adventskranz ... legen, dabei einen Kyrikanon singen.

### Abschluß

#### Bibeltext:

Die Verheißung der Geburt Johannes des Täufers (Lk 1,5-25)

oder

Freu dich, du Unfruchtbare, die nie gebar, die nie in Wehen lag, brich in Jubel aus und jauchze. Fürchte dich nicht, du wirst nicht beschämt. Mit großem Erbarmen hole ich dich heim. (Jes 54,1.4.7)

#### Lied:

Bewahre uns Gott

oder

Geh unter der Gnade

oder

Herr, wir bitten komm und segne uns  
(oder ein anderes Segenlied)

### 3 Die Verkündigung an Maria: der Verheißung trauen, die mir gilt



#### Einführung/Einleitung

je nach Situation zu gestalten

#### Impuls

Sei gegrüßt, du Begnadete! Gott ist mit dir!

oder auch  
Freu dich, gesegnet bist du – Gott ist mit dir!

Wie sich in Elisabeth unsere Sehnsucht verkörpert, gilt auch das Wort des Engels nicht nur Maria, sondern uns allen:  
Freu dich, gesegnet bist du – Gott ist mit dir!

Als Kinder Gottes sind wir Gottes Auserwählte. Jemand hat in uns etwas Besonderes gesehen. Gott hat uns, hat mich seit aller Ewigkeit angeschaut und in mir ein einzigartiges, besonderes, kosbares Wesen gesehen. Lang bevor meine Eltern, meine Freundinnen, Lehrer, Kolleginnen, Arbeitgeber mich für meine Talente schätzen kommen, war ich für Gott schon unendlich wertvoll.

In unserer Welt bedeutet Begnadetsein, Auserwähltheit immer unvermeidlich, von anderen abgehoben und getrennt zu werden, heißt, daß andere verworfen oder doch ausgeschlossen sind. So hat man Marias Begnadetsein ja auch die meiste Zeit verstanden.

Aber bei Gott ist das nicht so. Gott wählt jeden und jede von uns aus; jede und jeder von uns hat in Gottes Haus seinen einmaligen, besonderen Platz. (nach Henri Nouwen)

Wenn wir das glauben könnten, annehmen könnten.

Aber die Stimmen sind so laut, die Stimmen in uns und nicht selten auch um uns, die uns einflüstern, wir seien ja gar nichts Besonderes, seien klein, alltäglich, unwichtig.

Wir definieren uns gern darüber, wie die anderen von uns denken, was sie von uns sagen, ob sie uns mögen oder ablehnen.

Freu dich, gesegnet bist du – Gott ist mit dir!

Aber wir sind nicht das, was die Menschen von uns halten. Mit jeder, in jedem von uns ist Gott und will zur Welt gebracht werden, will in uns und durch uns sichtbar und spürbar werden, will unver-

wechselbare Gestalt gewinnen.

Das ist die Verheißung, die uns gilt: Das göttliche Kind in uns soll zur Welt kommen.

Es fällt schwer, das zu glauben.

Wie Maria wehre ich zunächst ab, frage: Wie soll das geschehen? Und ich führe alle meine Einwände auf.

»Durch Gottes Geist – und bei Gott ist nichts unmöglich.«

Die Antwort des Engels hilft da nicht viel weiter. Sie macht nur klarer, daß es sich um eine Entscheidung handelt: Ich kann weiter auf meine Selbstschätzung setzen, darauf, wie ich mich erlebe – oder ich kann Gottes Verheißung für mich trauen.

Die Kunst, gerade die frühe, stellt diese Entscheidung faszinierend deutlich dar. Sie kennt in ihren Verkündigungsbildern zwei Typen von Marien:

– die Abwehrende, die die Hände von sich streckt und fragt: Wie kann das geschehen?

– und die Glaubende, welche die Hände über der Brust kreuzt, die Verheißung annimmt und sagt:

Mir geschehe, wie du gesagt hast.

## Übung

### Sich in die Gebärdensprache und die eigene Antwort auf Gottes Verheißung finden

Von Musik begleitet, zunächst ca. 3-5 Minuten in die Gebärde der Abwehr gehen: eine Hand oder zwei Hände mit dem Handrücken zum eigenen Körper aus-

strecken, dabei immer wieder den Satz »Freu dich, gesegnet bist du – Gott ist mit dir!« wiederholen und darauf achten, ob und wie er sich verändert.

Dann 3-5 Minuten die Geste der Annahme ausprobieren: Langsam oder schnell die Hände über der Brust kreuzen, evtl. sich verneigen, niederknien ... Auch hier den Satz »Freu dich, gesegnet bist du – Gott ist mit dir!« wiederholen und darauf achten, ob und wie er sich verändert. Zuletzt 3-5 Minuten lang ausprobieren, wo ich selbst zwischen Abwehr und Glaube stehe: Welche Geste entspricht mir jetzt? Welche Verheißung spüre ich für mich? Diese Verheißung zum Abschluß der Übung aufschreiben und mitnehmen in den Alltag.

## Abschluß

### Bibeltext:

Die Verheißung an Maria (Lk 1,26-28)

oder

Bei Tag wird nicht mehr die Sonne dein Licht sein, und um die Nacht zu erhellen scheint dir nicht mehr der Mond, sondern der Herr ist dein ewiges Licht, dein Gott dein strahlender Glanz. Deine Sonne geht nicht mehr unter, und dein Mond nimmt nicht mehr ab; denn der Herr ist dein ewiges Licht, zuende sind die Tage der Trauer. (Jes 60,19f)

### Lied:

Du kannst der erste Ton in einem Liede sein

oder

Mache dich auf und werde Licht (Jesus-Bruderschaft Gnadenhal)

## 4 Maria geht übers Gebirge: Mich auf den Weg machen – über den Berg kommen

### Einführung/Einleitung

je nach Situation zu gestalten

### Impuls

Maria nimmt die Verheißung an, nimmt sie auf, aber sie setzt sich damit nicht zur Ruhe, sondern in Bewegung.

Wo wir glauben, daß wir Gesegnete sind, Geliebte, die Göttliches in sich tragen, bewegt sich, verändert sich etwas, verändern wir uns, bleibt nicht alles beim Alten.

Das alte Zuhause, das Altgewohnte wird leicht zu eng. Wir machen uns auf den Weg, auf unsern Weg.

Marias Weg führt durchs Gebirge zu Elisabeth. Durchs Gebirge.

*Zwischen uns und den anderen liegen oft Berge von Vorurteilen und Hemmungen, von Gedanken, die uns davon abhalten, auf andere zuzugehen, von Erlebnissen und vorgefertigten Meinungen ... (nach Anselm Grün)*

Ein altes Adventslied greift das nicht im Bild des Gebirges, sondern des Dornwaldes auf:

*Maria durch ein Dornwald ging, der hat in sieben Jahren kein Laub getragen.*

Da klingt die Unfruchtbarkeit an, der wir schon mit Elisabeth nachgespürt haben:



unsere Unfruchtbarkeit, die Verletzungen aus ungestillter Sehnsucht machen uns bisweilen stachelig, ungenießbar, ja selbst verletzend.

*Was trug Maria unter ihrem Herzen? Ein kleines Kindlein ohne Schmerzen.*

Trotz aller Stacheligkeit daran glauben: Ich bin gesegnet. Ich trage Gott in mir – wie ein Kind, das noch keine Panzer aufgebaut, keine Masken aufgesetzt hat – ein Wagnis, aber eines, das sich lohnt.

*Da haben die Dornen Rosen getragen als das Kindlein durch den Wald getragen.*

Wenn wir in Kontakt kommen mit dem Göttlichen in uns, wenn wir trotz unserer Dornen zu glauben vermögen, daß Gott in uns und durch uns zur Welt kommen will, dann blüht in uns etwas neu auf – wie die Rosen.

Laß die Gedanken, alles, was dich jetzt noch beschäftigt, ziehen.  
Du hast jetzt Zeit, Zeit für dich.

Stell dir vor, du bist ein Rosenstrauch.

Versuche diesen Strauch vor deinem inneren Auge auftauchen zu lassen.

Was für eine Art Rosenstrauch bist du?

Wo wächst du?

Wie sind deine Wurzeln?

In welchem Boden steckst du?

Wie ist dein Stamm?

Wie deine Zweige?

Trägerst du Blätter? Knospen? Blüten?

Was für eine Jahreszeit ist für deinen Rosenstock?

Wie spürt er den Wind? die Sonne? den Regen?

Bleib noch eine Weile bei diesem Bild.

Jetzt verabschiede dich von deinem Rosenstrauch.

Laß die Augen noch geschlossen, lege deine Hände auf das Blatt Papier vor dir.

Du wirst gleich den Rosenstrauch, den du vor deinem inneren Auge gesehen hast, malen.

Wie wirst du beginnen?

Wenn du das weißt, öffne die Augen, greife zu den Farben und fang an.

Anschließend können die TeilnehmerInnen in Zweiergruppen über ihre Bilder sprechen oder einen Brief an einen ihnen wichtigen Menschen (oder sich selbst) über ihr Bild schreiben.

### Möglichkeit 2: Ein Mandala ausmalen



Mandalakopien mit Blütemustern liegen in genügender Anzahl bereit. Jede/r sucht sich sein Mandala und malt es in Stille – eventuell leise Hintergrundmusik – aus.

Abschließend werden die Mandalas in die Mitte gelegt. Wer will, kann zu seinem Werk oder zu den Gedanken, die ihm/ihr beim Malen kamen, etwas sagen.

### Möglichkeit 3: Über eine Rose meditieren

An alle TeilnehmerInnen je eine Rose austreten und ca. 5 Minuten Zeit lassen, sie anzusehen, zu erfassen, errechnen ...  
Anschließend Austausch: Was habe ich wahrgenommen, welche Gedanken kamen mir?

**Abschluß**

**Bibeltext:**

**Lied:**

Maria durch ein Dornwald ging  
*oder*

Geh mit uns auf unserm Weg

### 5 Die Begegnung zwischen Maria und Elisabeth: Ankommen bei einem Menschen



**Einführung/Einleitung**

je nach Situation zu gestalten

### Möglichkeit 1\*: Sich selbst als Rosenstrauch erleben und malen

#### Übung

Vorbereitung: für jede/jeden einen Platz mit Blatt und Malsiften richten  
Leise Musik im Hintergrund hilft, zur Ruhe zu kommen.

Setze dich aufrecht und entspannt hin und schließe die Augen.  
Achte auf deinen Atem – schaue zu, wie er kommt und geht, wieder kommt und wieder geht.

\* Diese Übung braucht mehr Erfahrung in der Leitung – siehe S. 218.

## Impuls

- Vielleicht übt die Begegnung zwischen Maria und Elisabeth auf uns deswegen eine solche Faszination aus, weil wir uns alle danach sehnen, einem Menschen so begegnen zu können,
- ❖ daß in unserem Inneren etwas vor Freude hüpf!
  - ❖ daß wir in Kontakt zum Kind, zum Unverfälschten in uns kommen
  - ❖ daß wir das Geheimnis des/der anderen erkennen,
  - ❖ daß eine die andere zum Leben weckt
  - ❖ daß diese Begegnung uns verändert, verwandelt

*Maria macht sich auf den Weg. Sie will Elisabeth besuchen, sie hat nicht irgendwelche Absichten, sie will weder helfen noch ihr etwas sagen. Sie will einfach Elisabeth treffen. Der Mensch ist ihr genug. Ihn will sie begegnen.*

Wenn auch wir einander so begegnen könnten...

*Dann wären wir frei von den Vorstellungen, was der andere wohl über uns denkt. Dann wären wir frei von dem Zwang, dem anderen unseren Wert beweisen zu müssen, frei von der Angst, vom anderen abgelehnt zu werden. Dann würden wir aufblühen, wir würden am Reichtum und Geheimnis des anderen teilhaben und einander beschenken.*

Wir würden wirkliche Begegnung erfahren...

*Echte Begegnung läßt die Begegnenden immer an ein Geheimnis rühren, das bei-*

*de übersteigt. Es entsteht Dichte, Gegenwart, Gott selbst wird erfahrbar. (nach Anselm Grün)*

## Übung

### Möglichkeit 1: Gebärden

Sich voreinander zu verneigen – und damit vor dem Geheimnis im anderen, vor Gott im anderen – kann eine tiefe Erfahrung werden, die etwas von der Begegnung der beiden Frauen nacherleben läßt.

1. Ich spüre nach: Was bedeutet es, sich zu verneigen?

Stehe bewußt aufrecht, stehe – getragenen vom Boden, aufgerichtet zum Himmel, gegründet in der Körpermitte.

Nun neige den Kopf – und spüre nach. Neige Kopf und Schultern – und spüre nach

Verneige dich tief – spüre nach.

2. Ich verneige mich vor dem Geheimnis in einem Menschen  
Suche dir einen Partner, eine Partnerin. Stell dich ein gutes Stück entfernt voneinander einander gegenüber auf.

Seht euch an: Laßt euch sein – ihr müßt euch nicht beurteilen, braucht euch nicht zu vereinnahmen.

Nun geht einer von euch auf den anderen zu, so weit, bis er spürt: Hier ist die Grenze, verbeugt sich tief und bleibt eine Zeitlang in der Verbeugung.

Er/sie spürt nach: Hilft mir diese Gebärde, an das Geheimnis im anderen zu glauben, Gott in ihm zu erspüren? Der/die andere versucht, die Vernei-

## Abschluß

### Bibeltext:

Lk 1,39-59  
*oder*  
Lk 1,39-45

### Lied:

Den Herren will ich loben  
*oder*  
Groß sein läßt meine Seele den Herrn  
*oder*  
Ich lobe meinen Gott  
*oder*

Magnificat (Taizé)  
*oder ein anderes Magnifikat*

Katja Süß ■

### Literaturhinweise:

- A. Grün/M. Reepen, Heilendes Kirchenjahr, Münsterschwarzach 1985.  
A. Grün/P. Reitz, Marienteste. Wegweiser zum Leben, Münsterschwarzach 1987.  
B. Dörig, Senk die ein Mandala 1-3, Eschbach 1993-95.  
R. Dahlke, Mandalas der Welt. Ein Meditations- und Malbuch, München 1993.

### 3. Möglichkeit: Die wichtigste Begegnung meines Lebens

Jede/r erhält einen Zettel in Postkartengröße. Darauf soll er/sie die ihres/seines Erachtens wichtigste Begegnung ihres/seines Lebens notieren. Anschließend kommt die Gruppe darüber ins Gespräch.