

Advent mit allen Sinnen



IMPULSE FÜR DIE ADVENTSZEIT 2023

Willkommen zu den Adventsimpulsen 2023

Die Impulse „Advent mit allen Sinnen“ möchten dich durch den Advent begleiten. Es sind Impulse, die auf einfache, aber beeindruckende Art und Weise helfen können, Gott im eigenen Leben zu entdecken.

Für dieses Jahr haben wir die **fünf Sinne** ausgewählt. Mit unseren Sinnen können wir körperlich die Welt wahrnehmen. Mit allen Sinnen dürfen wir leben. Sie sind in ihrer Vielfalt wunderbar gemacht, uns von Gott geschenkt. Mit unserem Körper und unseren Sinnen können wir uns Gott nähern und im Alltag mit Gott leben.

Dazu möchten dich die diesjährigen Adventsimpulse mit den wöchentlichen Gedanken, Anregungen und Zusagen einladen. Vielleicht gibt es auch in deiner Pfarrei Aktionen dazu oder du initiiert etwas in deinem Freundes- und Bekanntenkreis.

Wir freuen uns auch über deine Rückmeldung.

Bleib behütet!



Sylvia Neumeier
SNeumeier@bo.drs.de



Tanja Rieger
Tanja.Rieger@bistum-speyer.de



1. ADVENT Fühlen

Mit den Händen tasten, formen, bauen und streicheln wir. Kinder müssen Dinge begreifen, um sie zu verstehen. In den Händen konzentriert sich die Empfindungsfähigkeit unseres größten Sinnesorgans, der Haut. Sie hüllt den ganzen Körper ein. Über die Haut nehmen wir Lust und Schmerz, Wärme und Kälte, körperliche Nähe und Distanz wahr.

Wir fühlen nicht nur durch direkten Hautkontakt.

Der sogenannte sechste Sinn wird in Psychologie und Parapsychologie als momentane außersinnliche Wahrnehmung beschrieben, als besondere Körperwahrnehmung, die wahrscheinlich vor allem von der Haut ausgeht. Man spricht z.B. von einem Bauchgefühl oder vom „sich verbunden fühlen“ oder von der Fähigkeit, Blicke im Rücken zu spüren. Wir können die Nähe anderer Menschen spüren, wahrnehmen, dass da jemand neben/bei mir ist, seine/ihre Wärme und Energie.

Und wie ist das mit Gott? Wie fühlt sich Gott an?

Eine schwierige Frage. Ich glaube, dass man Gott spüren - im Sinne von fühlen - kann, wenn man in sich hineinhorcht. Als seine Geschöpfe tragen wir etwas von ihm in uns, weil wir sein Abbild sind.

Und ich glaube, dass Gott uns berührt - beim Segen zum Beispiel.

„Gott fühlen“ das kann durchaus auch auf einer kognitiven Ebene gelingen. Da ist etwas, das mich anspricht - ein Gedanke, eine Idee, ein Text -, das genau in meine Situation passt. Oder dass mir etwas klar wird, womit ich gerungen habe.

AUFGABE:

Nimm dir diese Woche Zeit zu entdecken, wie und wo (durch was) du Gott spürst. Setze dich an deinen Lieblingsplatz, vielleicht mit deiner Kuscheldecke. Oder gehst du lieber raus?

NIMM DIE ZUSAGE MIT IN DIE WOCHE:

Du darfst **spüren**: Gott ist bei dir als dein Wohlgefühl!



Hier kannst du dir einen Segen schenken lassen.



2. ADVENT Hören

Der Sinn, der beim viereinhalbmonatigen Embryo als erster ausgebildet ist und der bei den meisten sterbenden Menschen der letzte aktive Sinn ist, ist der Gehörsinn. Ungefiltert hören wir den ganzen Tag Geräusche, Stimmen und Laute, von morgens bis abends. Da tut es gut, diese Woche dafür aufmerksam zu sein, was da alles an und in mein Ohr dringt und darauf zu achten: Wer will mir etwas Wichtiges sagen? Auf wen oder was will ich hören?

„Hör auf die Stimme, hör, was sie sagt. Sie war immer da, komm, hör auf ihren Rat. Hör auf die Stimme, sie macht dich stark. Sie will, dass du's schaffst, also hör, was sie dir sagt.“ Hier wird von Musikern (Mark Forster und Felix Jaehn) eine Stimme besungen, die das Bauchgefühl sein könnte. Es ist auf jeden Fall eine Stimme, die es gut mit mir meint, auf die es sich zu hören lohnt.

Auch in der Bibel geht es oft darum, gut zuzuhören: Viele Propheten, zum Beispiel der Täufer Johannes, rufen zur Umkehr: „Bereitet den Weg des Herrn!“

Gott ruft Menschen bei ihrem Namen und gibt ihnen eine Aufgabe, eine Zusage, eine Ermutigung. Jesus sagt immer wieder **„Wer Ohren hat zum Hören, der höre!“**

Es braucht nicht nur das Hörorgan zum Hören, es braucht auch mein Stillsein, mein Schweigen, meine Bereitschaft und Offenheit, dass ich das höre, was wichtig ist.

AUFGABE:

Halte diese Woche immer wieder inne und horche, was du gerade um dich herum hörst.

Nimm dir Zeit zum Hören: einem Menschen zuzuhören, schöne Musik anzuhören oder in die Stille zu hören.

NIMM DIE ZUSAGE MIT IN DIE WOCHE:

Du darfst **hören**: „Neigt euer Ohr und kommt zu mir, hört und ihr werdet aufleben!“ *Jesaja 55,3*



Hier kannst du das Lied „Stimme“ anhören.



3. ADVENT Schmecken

Advent schmeckt: nach Lebkuchen, Anisplätzchen, Glühwein, Zimtsternen. Auch nach Kindheit und Sehnsucht. Ich finde, Advent schmeckt nach: Leben!

Geschmäcker im Advent wecken Erinnerungen. Diese sind so unterschiedlich. Vielleicht ist der Geschmack manchmal auch bitter, weil nicht jede Erinnerung eine gute ist oder der Advent keine einfache Zeit für mich ist.

„Freut euch im Herrn allezeit!“ - das hören wir heute im Lesungstext.

Das umfasst die (kindliche) Vorfriede auf Advent und ein Weihnachtsfest mit vertrauten Abläufen und Ritualen.

„Freut euch im Herrn allezeit!“ meint auch die stillere Freude und das Vertrauen, dass Gott uns Menschen in Jesus so nah kommt, dass er alles mit uns trägt.

Advent sagt mir mit allen seinen Geschmäckern: Gott meint es gut mit mir.

AUFGABE:

Halte diese Woche immer wieder inne und genieße bewusst den Lebkuchen, das Plätzchen, den Tee, den Glühwein und lies die Geschichte „Behalte die Gabel“



NIMM DIE ZUSAGE MIT IN DIE WOCHE:

Du darfst **schmecken**: Gott schenkt dir Genuss und (Vor-)Freude!



4. ADVENT

Sehen

Für viele ist heute schon Weihnachten. Doch zunächst ist heute noch der 4. Adventssonntag und das Evangelium blickt neun Monate zurück. Die Verkündigung des Engels bei Maria steht im Mittelpunkt: „Du hast Gnade bei Gott gefunden, du wirst einen Sohn bekommen“, sagt der Engel.

Ein großes Wort ist das: Gnade.

Man könnte auch sagen: Nähe. Es schaut jemand nach mir.

Ich bin nicht allein. Jemand ist für mich da.

Dieser Text möchte uns das Handlungsprinzip Gottes sichtbar machen und ans Herz legen.

Sieh hin: bei Gott ist nichts unmöglich.

Sieh hin: Gott kann auch heute Dinge tun, die Menschen für unmöglich halten.

Sieh hin: Vieles können wir nicht mit den Augen sehen, was unseren Glauben ausmacht. Wir sind immer wieder aufgefordert, mit den Augen des Herzens zu sehen.

Sieh hin: Gott ist ein Gott, der dich sieht, der dir etwas zutraut, der dich beruft.

AUFGABE:

Der vierte Advent ist nur kurz in diesem Jahr - nimm dir heute trotzdem Zeit: Zünde die vierte Kerze am Adventskranz bewusst an und schau in ihr Licht.

Schau auf dich: wie geht es dir gerade?

.....

**NIMM DIE ZUSAGE MIT
IN DIE WOCHE:**

Du darfst **sehen**: Gott blickt dich liebevoll an!



Wenn du magst, kannst du dir hier das Evangelium in leichter Sprache anhören.



WEIHNACHTEN Riechen

An Weihnachten feiern wir, dass Gott Mensch wird, ein Mensch mit allen fünf Sinnen. Ein Sinn fehlt uns noch in unserer Impulsreihe: der Geruchssinn.

Wir Menschen sind in der Lage, mehrere tausend Duftstoffe zu unterscheiden und im Gedächtnis speichern zu können. Geruchsinformationen werden direkt und ohne dass wir sie kontrollieren können, an unser Gehirn gemeldet. Sie lösen dort häufig Gefühle und Bilder aus, die mit dem Duftstoff gekoppelt sind.

Menschen empfinden Gerüche ganz unterschiedlich. Sie verbinden damit ganz verschiedene Situationen und Stimmungen.

Auch in der Sprache zeigt sich die Verbindung zwischen Duft und Emotionen: „Mir stinkt’s!“ oder „Die/den kann ich gut riechen!“

Wie roch es wohl damals in Betlehem am ersten Weihnachten? Im Stall - mit Heu, Tieren, Lagerfeuer - mit Weihrauch und Myrrhe, den Geschenken, die die Sterndeuter neben Gold beim Geburtstagsbesuch mitbrachten, ...

Heute verbinden viele Menschen Weihnachten mit dem Duft nach Tannennadeln, Lebkuchengewürz, Orangen, vielleicht auch Rotkohl und Braten oder anderen köstlichen Speisen. Wie riecht Weihnachten für dich? Vielleicht ist dir ein Geruch besonders wohlriechend in der Nase und du kannst dich daran erfreuen.

AUFGABE:

Halte in diesen Tagen immer wieder inne und schnuppere. Nimm einen tiefen Atemzug deines Weihnachtsgeruches durch die Nase.

NIMM DIE ZUSAGE MIT IN DIE WOCHE:

Du darfst **riechen**: Dein Leben ist duftete. Gott schenkt es dir. Gott kann dich gut riechen!

SEGEN

Segen für die Sinne

Segen -
all die verschiedenen Situationen, die dich berühren,
die du vorsichtig mit deinen Fingerspitzen ertastest.

Segen -
jeder Klang der Musik und jedes gute Wort, das du
mit deinen
Ohren aufnehmen kannst.

Segen -
die vielen guten Gaben der Schöpfung,
die du kosten kannst mit deinem Mund und dem zarten
Geschmack deiner Seele.

Segen -
all das Schöne, das dein Auge wahrnehmen und im
Laufe eines einzigen Tages erblicken kann.

Segen -
die frische Luft, die du einatmest,
und der je eigene Duft, der durch deine Nase dringt.

Segen -
all die Wunder Gottes,
die er zur Freude aller deiner Sinne erfunden und dir
geschenkt hat.

(nach Paul Weismantel, aus: Den Grund berühren - Spirituelle Elemente für Tage der Orientierung, für Schule und Gemeinde; Hrg.: Dorothea Gnau, Christina Hoesch; dkv)

Wir wünschen sinnliche und gesegnete Weihnachten!

Herausgeber:

Diözese Rottenburg-Stuttgart,
Hauptabteilung VIIIa – Liturgie
Bistum Speyer,
Hauptabteilung I-1, Referat Katechese

Redaktion: Sylvia Neumeier, Tanja Rieger

Layout: Patricia Mello Borja

Quellenvermerk für die Bibelstellen:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH,
Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.