

Heiko Metz

WARTEN.

KLEINE AUSZEITEN

STAUNEN.

FÜR ADVENT

BLEIBEN.

UND DARÜBER HINAUS

EINE ADVENTSBEGLEITER BEDIENUNGSANLEITUNG

*Schall beginnt der Advent – eine Zeit voller Lichter, Erwartungen
und manchmal auch voller Trübel, Stress und Enttäuschung*

Advent ist auch eine Zeit des Wartens, des Vorantretens und der Rituale. In allen Kulturen ist es wie eine Tradition für unsere Familie besonders prägend, das „Adventslied“ jeden Abend gleich zu hören mit dem Gemeindevorstand, Lichter und einem Teil einer Adventsgeschichte. Die Kinder sitzen in Decken eingekuschelt auf dem ausgelegten Strohkissen und wir alle gehen so für jede a kleine Advents-woche.

Für jeden Tag ist die Hilfestellung der gesamten Adventszeit – also die Adventszeit wie es für die zwei letzten Advente, John (die Zeit) ist mit schon mit Ende der Adventszeit auf das „Dienstag“ wie ein Geschenk.

6

Advent ist auch eine Zeit des Wartens, des Vorantretens und der Rituale. In allen Kulturen ist es wie eine Tradition für unsere Familie besonders prägend, das „Adventslied“ jeden Abend gleich zu hören mit dem Gemeindevorstand, Lichter und einem Teil einer Adventsgeschichte. Die Kinder sitzen in Decken eingekuschelt auf dem ausgelegten Strohkissen und wir alle gehen so für jede a kleine Advents-woche.

Dieser Kalender möchte dich ganz ohne Druck begleiten. Kein weiterer „Muss“, keine zusätzliche Aufgabe auf deiner Liste. Senden eine Einladung, einladen, durchatmen, Stille erleben und Gott in all dem entdecken.

Jeden Tag findet da kein einziger Impuls – manchmal vielleicht, manchmal gar nicht, manchmal ganz anders. Dann gibt es eine kleine Idee zum Ausprobieren. Aber das Wichtigste ist: Alles darf auch sein.



Die meisten, was die ganz, manche Ideen sprechen dich vielleicht nicht an, andere weniger – das ist völlig in Ordnung. Vielleicht hat es ein kleiner Tag Zeit und Lust, etwas auszuprobieren, und es mag auch nicht. Vielleicht hat es mal zwei Tage nicht haben. Dann magst du einfach wieder ein.

Advent ist keine To-do-Liste. Du gehst nicht durch, alles perfekt vorzubereiten oder jede Sache im richtigen Moment anzufangen. Advent ist die Einladung, ein bisschen mehr Raum für Stille, die Zeit und für das Wunder von Weihnachten zu lassen.

Also lebe dich zurück. Lass den Kalender für dich da sein – leicht, unkompliziert, in deinem Tempo. Und dann schauen wir gemeinsam, was diese Zeit bereithält.

Ich wünsche dir, dass du auf dem folgenden Seiten tolle Ideen und schöne Geschichten findest und deine Adventszeit fröhlich, Adventszeiten durchleben, die dir helfen, natürlich mit Ruhe zu bewahren, deine Umgebung liebevoll wahrzunehmen und dich auf die Adventszeit bewusst einzulassen, der wir gutes Leben wünschen will. Und die Weihnachtszeit gemeinsam zu feiern.

Denn Advent bedeutet: Jesus ist auf dem Weg. Und wir dürfen unsere Vorbehalte darauf wachsen lassen.



Ich freue mich, dass du dabei bist.
Eine gesunde Adventszeit.
Dann bleibe.

7



MITTEN IM LEBEN

*Advent heißt:
Warten mit offenen Augen.
Hoffen mit leerer Tasse.
Lieben mit vollen Händen.*

*Advent heißt:
Nicht weglaufen,
sondern stillhalten.
Nicht mehr leisten,
sondern lauschen.*

*Denn Gott kommt nicht erst –
Er ist schon da.
Mitten im Trubel.
Mitten im Zweifel.
Mitten in deinem Tag.*

*Vielleicht nicht so, wie du
denkst.
Aber genau so, wie du ihn
brauchst.*



MEHR ALS KERZENLICHT UND WEIHNACHTSMARKT



Advent ist eine Einladung zum Warten, zum Innehalten, zum Staunen. Doch in der Hektik des Dezembers geht das oft unter. Dieses Buch begleitet dich mit stimmungsvollen Texten und Gedichten durch die Advents- und Weihnachtszeit und schenkt dir täglich einen Moment der Einkehr – mitten in deinem Alltag.

Außerdem gibt es jeden Tag eine einfache Mitmachidee oder einen Kreativanstoß zum Ausprobieren, die du leicht in dein Leben integrieren kannst. Es sind kleine Haltestellen, an denen du zur Ruhe kommst und Gottes Nähe spüren kannst.

Daher endet dieses Adventskalenderbuch nicht am Heiligabend, sondern begleitet dich auch noch über die Feiertage und den Jahreswechsel bis zum Dreikönigstag – nicht als To-do, sondern als Geschenk. Es zeigt dir, wie du in kleinen Momenten Großes entdeckst. Denn genau dafür sind Advent und Weihnachten da: um dein Herz zu öffnen für das Licht, das kommt und bleibt.



Heiko Metz

geb. 1978, ist Autor und Theologe. Sein Anliegen: heilsame Spiritualität erfahrbar machen, jenseits von Perfektion und Druck. Mit seiner Familie lebt er in Marburg und liest es, mit einer guten Tasse Kaffee den Tag zu beginnen – am liebsten im Licht der ersten Kerze.

 neukirchener

