

## Adventszeit

# Advent ist, was man daraus macht



Kreativer Adventskalender

Quelle: Pixabay / @Hans

Heute am 1. Dezember beginnt der Advent – die Zeit von Weihnachtsmärkten und -melodien, von Lebkuchen, Kerzen und Lichterketten, von Einkaufsrummel statt -bummel, vom Schenken und Schmausen mit Freunden und Familie.

Manche denken mit Grauen an die Advents- und Weihnachtszeit, weil sie sich einsam fühlen. Andere sind einfach nur genervt; sie sind die Hektik und den Konsum leid. Da die Advents- und Weihnachtszeit am Ende des Kalenderjahres, sozusagen im Jahresendspurt, liegt, sind Stress und Hektik ohnehin vorprogrammiert. Wenn Sie sich darin wiedererkennen, dann machen Sie es doch einmal ganz anders!

## Einige Vorschläge

Schalten Sie Smartphone, TV, Radio und Soundanlage ganz aus. Es wird ruhiger in Ihrer Wohnung – und damit auch in Ihnen. Geniessen Sie die Stille. Auf einmal haben Sie auch viel mehr Zeit.

Sorgen Sie für solche Momente der Ruhe; morgens und/oder abends eine Viertel- oder halbe Stunde. Ruhe kann heissen, vor einer Kerze zu sitzen oder einen Spaziergang zu machen.

Lassen Sie Dinge bleiben, die Sie stressen, die Sie nicht unbedingt erledigen müssen und verschieben können. Schrauben Sie Ihre Erwartungen an sich zurück.

Gibt es Beschäftigungen, die Sie als Kind in der Adventszeit ganz toll fanden? Wiederholen Sie diese und laden vielleicht auch Freunde und Bekannte ein, mitzumachen. Gemeinsam machen viele Dinge mehr Spass.

Schenken Sie Menschen Zeit, anstatt teure Geschenke zu kaufen. Laden Sie sie ein oder unternehmen Sie etwas zusammen. Wundern Sie sich aber nicht, wenn das mit den Einladungen nicht immer klappt, denn die Zeit ist für viele im Advent besonders knapp. Schlagen Sie vielleicht konkret einen Tag im Januar vor.

## **Auf den Kopf gestellt**

Was war noch einmal der christliche Grundgedanke von Advent? Menschen bereiteten sich innerlich auf die Ankunft von Jesus vor; sie taten das mit Stille, Gebet und Fasten. Aus Stille wurde heute hektisches Treiben, aus Fasten die Saison vom Schlemmen und Schmausen. Kaum jemand bereitet sich auf das Kommen von Jesus vor...

Steigen Sie aus dem Rummel aus! Johannes, der Täufer war ein solcher Aussteiger. Seine Worte wurden zu einem Leitwort für den Advent: [«Bereitet dem Herrn den Weg!»](#) Advent ist die Verheissung: Er kommt! Jesus lässt uns nicht allein!

Was aber heisst das, einen Weg bereiten? Eine Möglichkeit ist das bewusste Lesen und Beten von Psalmen aus der Bibel. Es sind Jahrtausende alte Lieder und Gebete. Sie drücken Gefühle und Erfahrungen mit unglaublich starken Worten aus. Es gibt 150 Psalmen. Wir empfehlen Ihnen die Psalmen [4](#), [27](#), [56](#), [86](#) und [139](#). Viel Freude dabei!

*Zum Thema:*

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[Dossier Weihnachtsmagazin](#)

*Fastenzeit im Dezember?: Advent: Auf Gott warten*  
*Liebe, Hoffnung, Freiheit: Die schönsten Bibelverse zu Weihnachten*

Datum: 01.12.2024

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Weihnachten](#)

[Feiertage](#)

[Ratgeber](#)