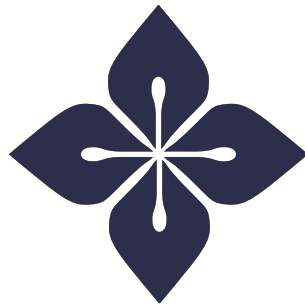


Anselm Grün

Das große Buch der  
**WEIHNACHT**



*Vier-Türme-Verlag*

# INHALT

Advent – heilige und heilsame Zeit 5

## 1. ADVENTSWOCHE

1. Adventswochenende	7
SEHNSUCHT	10
FREUDE	13
MARIA	16
BARBARA	19
WARTEN	23

## 2. ADVENTSWOCHE

2. Adventswochenende	27
NIKOLAUS	31
LICHT	35
MUSIK	39
BEGEGNUNG	43
KINDHEITSERINNERUNGEN	47

## 3. ADVENTSWOCHE

3. Adventswochenende	51
LUZIA/ODILIA	57
BESCHENKT	61
STILLE	63
JOSEF	69
FASTENZEIT	73

## 4. ADVENTSWOCHE

4. Adventswochenende	77
TRADITIONEN	79
DUNKELHEIT	84
ENGEL	87
WINTERSONNENWENDE	90
WEIHNACHTSLIEDER	93

## WEIHNACHTSWOCHE

Heiligabend	97
1. WEIHNACHTSTAG	102
2. WEIHNACHTSTAG	106
GEBORGENHEIT	110
DIE BOTSCHAFT VON WEIHNACHTEN IN DIE WELT TRAGEN	113
IN DEN ALLTAG ZURÜCKKEHREN	118
GUTE WÜNSCHE	120

## LETZTE WOCHE DES ALTEN JAHRES / ERSTE WOCHE DES NEUEN JAHRES

SILVESTER	125
NEUJAHR	128
ZWISCHEN NEU UND ALT	134
NEU WERDEN	137
PAUSE MACHEN	140
DEM STERN FOLGEN	143
HEILIGE DREI KÖNIGE	148



# ADVENT – HEILIGE UND HEILSAME ZEIT

Der Advent ist eine stille Zeit, in der wir auf das Kommen Jesu warten. Advent heißt Ankunft. Wir warten auf die Ankunft Jesu in unserem Herzen. Seit jeher haben die Christen den Advent als eine besondere Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten gefeiert und ihn in den Familien besonders gestaltet. Überall auf der Welt gibt es Adventsbräuche und Adventsrituale, die das Geheimnis von Weihnachten in den Alltag bringen und die theologische Wahrheit so ausdrücken, dass sie die Herzen der Menschen berühren. Mir ist es ein Anliegen, die ursprüngliche Bedeutung der Advents- und Weihnachtszeit als Zeit der Stille, des Wartens und des Wachens wieder bewusst und ihre heilende Wirkung neu erfahrbar zu machen.

So möchte ich in diesem Buch die wichtigsten Botschaften des Advents und des Weihnachtsfestes beschreiben, und dazu finden Sie für jeden Tag einen kurzen Text, der einen Aspekt dieser Botschaften aufgreift, sowie eine Übung oder ein kleines Ritual, um diese zu vertiefen und im eigenen Alltag spürbar zu machen. Und damit das Buch auch einen Platz in Ihrer Familie und Ihrem gemeinsamen Alltag finden kann, gibt es zudem einige Rezepte und Bastelvorschläge, vor allem aber Ideen, wie Sie diese besondere Zeit bis zum Dreikönigsfest gemeinsam gestalten und erfahren können.

Mögen viele weihnachtliche Begegnungen Sie an das Heilige in sich und in jedem Menschen erinnern. Dann werden es heilsame Begegnungen werden, die Ihnen und den Menschen um Sie herum Segen bringen. Dieser Weihnachtssegens möge durch Sie strömen und die Welt verwandeln in einen Ort des Friedens, in einen Ort, an dem Sie etwas von der Heimat erfahren, die uns Gottes liebende Nähe schenkt.

Ihr  
Pater Anselm Grün





1.

ADVENTSWOCHE

# 1. ADVENTS- WOCHENENDE

**K**omm, Herr Jesus!« Sowohl Matthäus als auch Markus und Lukas überliefern eine Endzeitrede. Sie ist das Evangelium des ersten Adventssonntages. Wir tun uns mit diesen sogenannten apokalyptischen Texten heute schwer. »Apokalyptisch« meint: aufdecken, enthüllen. Die Texte wollen uns zeigen, wie es um unsere Welt steht. Sie wird nicht ewig bestehen. Sie ist auch keine wirkliche Heimat für uns. Wir sehnen uns nach einer anderen Welt, die von Gott bestimmt wird und nicht von den Mächtigen dieser Welt. Und so ist der erste Adventssonntag geprägt von der Sehnsucht nach der Welt Gottes und vom Warten auf das Kommen Jesu. Wenn Jesus kommt, wird diese Welt für uns verwandelt.

Jesus will in jedem Augenblick zu uns kommen. Um diese Ankunft in jedem Augenblick geht es ihm, wenn er im Markusevangelium das Gleichnis vom Türhüter erzählt. Wir sollen wie ein Türhüter sein, der auf das Kommen seines Herrn wartet. Er lässt keine fremden Menschen in das Haus, sondern öffnet die Tür nur für seinen Herrn. Evagrius Ponticus, ein Mönch aus dem 4. Jahrhundert, hat mit dem Bild des Türhüters die Haltung der Mönche beschrieben: Wir sollen wie der Türhüter vor der Tür unseres inneren Hauses wachen, damit nicht fremde Gedanken und Emotionen bei uns eintreten. Oft sind wir nicht mehr Herr unseres Hauses. Es ist belagert von irgendwelchen Hausbesetzern, von Verletzungen, die uns bestimmen, von Ärger, der sich in uns eingenistet hat, von Angst und Enttäuschung, die uns bewohnen. Wir sollen vor der Tür unseres Herzens jeden Gedanken, der eintreten will, befragen, wer er ist und was er möchte, ob er uns eine wichtige Botschaft vermittelt oder ob er ein Fremder ist, der uns das Hausrecht streitig machen will. Nur so können wir unterscheiden, wen wir einlassen und wen nicht. Und wir sollen so wachsam vor der Tür unseres inneren Hauses sitzen, damit wir

wirklich da sind, wenn der Herr kommt und bei uns eintreten möchte. Das ist das Ziel unseres Wachens: dass wir bereit sind, den Herrn zu empfangen, der an der Tür unseres Hauses klopft, um einzutreten. Natürlich wissen wir, dass der Herr schon da ist. Aber weil wir nicht bei uns, weil wir nicht in unserem Haus daheim sind, erleben wir den Herrn als den Kommenden. Im Advent erwarten wir die Ankunft des Herrn, das Kommen des Herrn in unser Haus. Der sehnsüchtige Ruf »Komm, Herr Jesus!«, der die frühe Kirche prägte, ist heute zugleich der Ruf, dass wir zu uns selbst kommen, dass wir bei uns selbst, in unserem Herzen ankommen. Nur wenn wir bei uns sind, kann der Herr zu uns kommen und eintreten.

Der Advent will uns vom Schlaf aufwecken, damit wir die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist, und uns auf die Ankunft des Herrn vorbereiten, damit wir daheim sind, wenn er bei uns anklopft. Der Herr kommt täglich zu uns. Er kommt in den Menschen zu uns, denen wir begegnen. Er kommt in der Stille zu uns, wenn der Lärm unserer lauten Gedanken verebbt. Und er klopft an unsere Tür durch die leisen Impulse unseres Herzens. Wenn wir ihm öffnen, dann vollzieht sich heute für uns Advent, Ankunft des Herrn, Kommen des Ersehnten, Einzug des Königs der Herrlichkeit in das Haus unseres Herzens.

Wenn das Evangelium vom Ende der Welt spricht, brauchen wir uns keine Gedanken zu machen, wann diese Welt aufhört zu existieren. Das Ende der Welt tritt für jeden von uns im Tod ein. Da kommt die Welt für jeden an ihr Ende. Da bricht das Reich Gottes für uns an. Da wird Gott uns ganz und gar verwandeln. So ist die Adventszeit auch die Zeit, in der wir uns der Endlichkeit unseres Lebens bewusst werden. Der Gedanke an den Tod, in dem die Welt für uns zu Ende ist, will uns einladen, jetzt bewusst zu leben, das Geheimnis unseres Lebens in jedem Moment zu erspüren. Gerade weil unser Leben endlich ist, sind wir aufgefordert, ganz im Augenblick zu sein und uns zu überlegen, welche Lebensspur wir in diese Welt eingraben möchten.





## WANN DER ADVENT BEGINNT

Für viele beginnt die Adventszeit mit einem ganz bestimmten Geschmack: dem der ersten selbstgebackenen Plätzchen! Häufig gibt es auch eine festgelegte »Reihenfolge«, nach der die verschiedenen Sorten gebacken werden: zuerst die etwas einfachen, um wieder reinzukommen, dann die etwas aufwändigeren – damit an Weihnachten auch noch etwas davon da ist und nicht schon alle beim Adventstee verzehrt wurden. Ein einfaches Rezept, das auch nicht viel Zeit braucht, sind Margaretenplätzchen – ideal zum Adventsstart!

## MARGARETENPLÄTZCHEN

### Man braucht:

100 g Butter	150 g Mehl
100 g Zucker	150 g Speisestärke
1 P. Vanillezucker	1 TL Backpulver
1 Ei	100 g Blockschokolade
2 EL Milch	

### Und so geht's:

Die Butter schaumig rühren, Zucker einrieseln lassen, Ei und Milch unterrühren. Mehl darauf sieben, Stärke und Backpulver hinzufügen und unterrühren. Schokolade in kleine Stücke hacken (am besten in der Küchenmaschine) und unterheben. Eventuell noch etwas Milch hinzufügen, der Teig sollte aber nur leicht cremig und auf keinen Fall flüssig sein, sonst laufen die Plätzchen auseinander. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Bei 175 Grad etwa 15 Minuten backen.



## SEHNSUCHT

Die Adventszeit ist die Zeit der Stille. Auch wenn sie heute oft zu einer hektischen Einkaufszeit verfälscht wird, haben die Menschen doch die Sehnsucht, in dieser Zeit still zu werden und bei sich selbst anzukommen. Dann kommen wir auch in Berührung mit unserer Sehnsucht. Es ist die Sehnsucht nach mehr, die Sehnsucht nach dem Geheimnis, das größer ist als wir selbst, die Sehnsucht nach Heimat und Geborgenheit, die Sehnsucht nach einer Liebe, die uns erfüllt.

Die Sehnsucht ist ein Existenzial des Menschen. Jeder Mensch sehnt sich letztlich nach Liebe, nach Geborgenheit, nach gelingendem Leben, nach Glück. Doch zugleich weiß der Mensch, dass seine Sehnsucht über alles hinausgeht, was ihm diese Welt zu bieten hat. Jede Erfüllung der Sehnsucht weckt noch eine tiefere Sehnsucht. Die Sehnsucht hält uns lebendig, doch viele Menschen wollen sie nicht spüren. Sie wollen hier und jetzt schon die Erfüllung, wollen die Spannung nicht aushalten, in die uns das Leben gestellt hat: die Spannung eben zwischen Sehnsucht und Erfüllung. Letztlich existiert in der Sehnsucht in uns eine Ahnung von Gott, der allein unsere tiefste Sehnsucht zu erfüllen vermag. Die Sehnsucht ist die Spur, die Gott in unser Herz eingegraben hat.

Wer diese Sehnsucht nicht aushält, der verfällt der Sucht: Sucht ist immer verdrängte Sehnsucht. Psychologen sagen, dass Sucht oft Mutterersatz ist. Der Mensch sehnt sich nach der Mutter, sehnt sich zurück nach dem Zustand des Kindes im Mutterleib. Da war er ohne Verantwortung, da wurde für ihn gesorgt. Doch wenn er diesen Zustand eines frühen Stadiums festhalten will, verweigert er das Erwachsenwerden.

Die Adventszeit hat die therapeutische Aufgabe, die Sucht wieder in Sehnsucht zu verwandeln. Denn hinter der Alkoholsucht oder Drogensucht steckt ja letztlich die Sehnsucht nach Geborgenheit und die Sehnsucht nach Ekstase. Man will das Dasein nur von seiner schönen Seite her erleben, will immer ein Hochgefühl haben, sich immer geliebt wissen. Es gehört zum Wesen des Menschen, dass er zwischen Erfüllung und Nichterfüllung

lebt, zwischen beglückenden und enttäuschenden Erfahrungen. Die Sehnsucht lässt ihn diese Spannung aushalten und hält ihn lebendig. Hinter der Arbeitssucht steckt die Sehnsucht, immer arbeiten, immer kreativ sein zu können. Doch wer sich hinter der Arbeitssucht versteckt, der verliert seine Kreativität. Er braucht die Arbeit, um sich selbst und seine Leere nicht zu spüren.

Diese Sehnsucht lädt uns dazu ein, unser Leben so, wie es ist, in seiner Durchschnittlichkeit und Alltäglichkeit, anzunehmen und sich damit auszusöhnen. Wir wissen, dass dieses Leben unsere Sehnsucht nicht erfüllen muss. Auch die spirituelle Erfahrung, die wir machen, erfüllt unsere Sehnsucht nicht. In ihr blitzt nur für einen Moment auf, was unser Leben verwandeln könnte. Aber wir müssen in dieser Spannung leben zwischen Sehnsucht und Erfüllung, nur dann können wir ruhig Ja sagen zu unserem Dasein.





## IMPULS

Setzen Sie sich vor eine Kerze und lassen Sie das milde Licht der Kerze in Ihr Herz fallen. Halten Sie Ihre Hände dabei auf Ihrer Brustmitte und erspüren Sie, welche Sehnsucht da in Ihnen auftaucht. Lassen Sie diese Sehnsüchte zu und folgen Sie ihnen, dann werden sie Sie in die Tiefe Ihrer Seele führen, in den inneren Raum der Stille. Dort in der Stille, die erfüllt ist von dem milden Licht der Liebe, kommen Sie innerlich zur Ruhe. Da spüren Sie: Ich bin angekommen bei mir. Ich bin daheim bei mir. Das befreit mich von meinen Süchten, das oder jenes noch haben oder tun zu müssen.



## FREUDE

»Freut euch im Herrn zu jeder Zeit« (Philipper 4,4). Diese Worte über die Freude schreibt Paulus aus dem Gefängnis heraus. In antiken Gefängnissen war es nicht klar, ob man je wieder lebend herauskam. Aber Paulus sah nicht auf die Gefahr, sondern er vertraute, dass der Herr ihm nahe war. Und das war für ihn genügend Grund zur Freude. Und so schreibt er auch an die Christen in Philippi, dass sie sich freuen sollen.

Diese Freude ist nicht einfach nur ein Gefühl. Sie soll sich ausdrücken in einer Güte, die allen Menschen bekannt werden soll. Freude ist eine gehobene Emotion, so sagt die Psychologie. Sie tut dem Menschen gut. Sie ist heilsam für den Menschen. Man kann sich nicht auf Befehl freuen, aber in jedem von uns ist eine Quelle der Freude. Wir freuen uns, wenn etwas gelingt. Wir können uns täglich freuen über die kleinen Begegnungen im Alltag.

Gerade in der Adventszeit spielen die Freude und die Vorfreude auf Weihnachten eine große Rolle. Und wir entdecken sie nicht nur in den Adventsliedern, sondern auch in den alttestamentlichen prophetischen Texten, die in dieser Zeit in den Gottesdiensten vorgelesen werden. Wenn wir in der Adventszeit die prophetischen Worte hören, können sie uns mit der Quelle der Freude in Berührung bringen. Das Spüren der Nähe Jesu ist diese Quelle, die aber oft genug unter einer dicken Schicht von Sorgen und Problemen verschüttet ist. Wenn wir im Advent häufig achtlos herumhetzen, sind wir unfähig, die kleinen Freuden wahrzunehmen, die sich uns täglich bieten. Es braucht Achtsamkeit, um sich über die kleinen Dinge des Alltags freuen zu können. Und es braucht Zeit, innezuhalten, um die Freude in unserem Inneren zu entdecken.