

**Besinnliches im Advent 21 „Mit allen Sinnen“**  
(zusammengestellt vom Thematischen Gottesdienst-Team der  
Pfarrgruppe Heusenstamm)

*Für die Besinnung brauchst Du: Eine Kerze, eine Mandarine, einen Tannenzweig*

**Eröffnung/ Kreuzzeichen**

Herr, öffne (+) meine Lippen,  
damit mein Mund Dein Lob verkünde und gute Werke finde.  
Herr, öffne (+) meine Augen,  
damit ich Deine Herrlichkeit bestaune und die Not der Menschen sehe.  
Herr, öffne (+) meine Ohren,  
damit ich Dein Wort vernehme und den Schrei der Armen höre.  
Herr, öffne (+) meine Nase,  
damit ich Deinen Wohlgeruch wahrnehme und den Duft aller Dinge aufnehme.  
Herr, öffne (+) mein ganzes Gesicht,  
damit ich Dir zugewandt lebe und allen offen begegne.  
Herr, öffne (+) mein Herz,  
damit ich Raum habe für Dich und gute Gefühle für alle Menschen.  
Herr, öffne (+) meine Hände,  
damit ich die Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben.  
*(Das + bedeutet: kleines Kreuzzeichen über Lippen, Augen etc. zeichnen.)*



**Gebet**


Guter Gott, wir stehen am Anfang der Adventszeit. Es ist eine besondere Zeit. Sie will uns mit allen Sinnen öffnen für Dein Kommen. Auch wenn uns manchmal die Betriebsamkeit des Alltags immer wieder gefangen nimmt, lass uns Momente finden, in denen wir besonders achtsam und bewusst diese Zeit wahrnehmen. Öffne uns für Deine Liebe und Deine Gegenwart und schenke uns dazu Deinen Segen.

**Einstimmung zum Thema Sinne**

Abenteuer Advent – das ist warten, hören und lauschen, ob sich irgendetwas tut. Das ist tasten und suchen und sich auf den Weg machen. Das ist mitten im Dunkel den Stern sehen und ihm trauen. Das ist träumen und wünschen, hoffen und ersehnen. Das ist sich nicht zufriedengeben mit dem, was vordergründig ist – das ist sich ausstrecken nach dem, was noch nicht ist, aber was sein könnte. Das ist sehnsüchtig sein nach mehr Leben und Lebendigkeit, das ist Ausschau halten nach Gott in meinem Leben, hören auf die Stimme Gottes, die in mir klingt. Das ist staunen können mit all meinem Sinnen. Das ist wach sein, mit all meinen Sinnen. hellwach – und hinschauen, hinhören auf mein Leben, auf diese Welt. Das ist Beten mit allen Sinnen. Hören auf Gottes Wort und der Menschen Wort, die Welt wahrnehmen, wie sie ist – sehend, schmeckend, riechend, tastend.

## 1. Sinn: Ohren

### Impuls

 Lauschen, horchen, wahrnehmen, entnehmen, vernehmen, anhören, zu hören.  
 Wenn ich morgens wach werde, höre ich. Bevor ich meine Augen öffne, tritt durch  
 meine Ohren die Welt mit mir in Kontakt. Meine Ohren kann ich nicht so einfach  
 verschließen wie meine Augen. Hören geschieht oft unbewusst.  
 Doch Hören will gelernt sein. Zuhören ist eine Kunst. Wenn ich wirklich zuhöre, dann  
 zielt das auf den Sinn des Gesagten und ich nehme auch die Ober- und Untertöne  
 wahr. Ich höre, was der andere empfindet, was er nicht laut sagt, welche Not und  
 welche Hoffnung aus ihm spricht?  
 Durchs Gehör kommt die Welt in uns hinein. Im Hören treten wir in Beziehung zum  
 anderen.  
 Um Gott zu erfahren muss man hören:  
 Hören mit den Ohren und mit dem inneren Ohr, dem Herzensohr.  
 Es muss ausgesprochen werden und es will gehört werden, dass Gott uns gut ist,  
 dass er sich unser erbarnt und bei uns ist.

Bin ich ein Hörender, eine Hörende? Finden meine Mitmenschen bei mir Gehör? ....  
 Wie verschaffe ich mir bei anderen Gehör? ...Öffne ich mich der Botschaft Gottes?  
 Welches ist seine Botschaft für mich?...

- STILLE -

#### **Gebet**

Öffne meine Ohren, hörender Gott,  
 damit ich die vielen Stimmen wahrnehme.  
 Lass mich erkennen, welche Stimme mich ruft,  
 hinzuhören und offen werden für die Not dieser Welt.  
 Lass mich erkennen, die Stimme,  
 die mir Kraft und Zuversicht zuspricht.

Öffne meine Stimme, sprechender Gott,  
 damit ich nicht stumm bleibe.  
 Lass mich gute und aufrichtende Worte sprechen  
 in meine Umgebung und in diese Welt.

Lass mich dein Wort hören,  
 das mich tröstet und aufrichtet.

## 2. Sinn: Augen

### Impuls

#### *\*Kerze anzünden*

Durch die unterschiedlichen Lichteinwirkungen können wir unsere Umwelt wahrnehmen. Der Mensch besitzt die Gabe, seine Umwelt mit dem Auge farbig zu sehen.

Doch sehen ist mehr als nur wahrnehmen mit unseren Augen. Sehen können meint auch die menschliche Fähigkeit, sich selbst, den anderen und das Leben wahrzunehmen, zu verstehen und zu gestalten.

In Ägypten spielt das Auge eine wesentliche Rolle (Horus) ebenso gelten Sonne und Mond als Augen der Gottheit. Die Buddhisten tragen einen Punkt zwischen den Augen als Symbol für das Auge der Weisheit und der Tiefe. Im Islam spricht man vom Auge Allahs.

Auch in der christlichen Kunst wird vielfach das Auge Gottes dargestellt als Symbol für Gottes Allwissenheit und seine Fürsorge.



Schau' achtsam und bewusst das Licht der Kerze vor Dir an. Nimm' den Schein wahr, das Flackern, vielleicht den Schatten, den die Kerze wirft.... Wie weit reicht ihr Schein ....?

Lass das Licht ganz bewusst durch Deine Augen bis in den ganzen Körper strömen .... Das Licht möchte bis in Dein Herz dringen und ein Lichtblick für Dich sein. Genieße dieses Licht für einen stillen Augenblick

- STILLE -

### Gebet

Guter Gott, möge das Licht des Advents unsere Herzen erhellen, damit wir unserem Leben eine segensreiche Richtung geben und die Zukunft uns mit heilvollen Schritten entgegeneilt.

### 3. Riechen/Schmecken

#### Impuls

*\*Mandarine*

↳ Du bist eingeladen eine Mandarine in die Hand zu nehmen. Wenn Du magst, kannst Du auch leicht mit dem Fingernagel die Schale anritzen. Und nun rieche daran! Nimm den Duft der Mandarine ganz bewusst wahr.... Mandarinen gehören in die Weihnachtszeit wie die Tannenzweige und die Kerzen, wie Nüsse, Äpfel und Lebkuchen. Ihr Duft und ihr Saft macht den Sommer wieder lebendig. Mitten im Winter können wir so die Kraft der Sonne spüren und genießen.

Wie riecht für mich Advent und Weihnachten? ....

Welche Düfte der Advents- und Weihnachtszeit kann ich wirklich gut riechen?

...

Was kann ich dazu beitragen den Wohlgeruch des Lebens und nicht den Alltagsmief zu verbreiten? ...

- STILLE -

#### Gebet

Gott, lass uns nie vergessen wie das Leben duftet, dass du uns geschenkt hast.

Gib den Wohlgeruch des Lebens uns und allen, die Barmherzigkeit üben.

Gib den Wohlgeruch des Lebens denen, die mit der übelriechenden Seite der Welt zu tun haben, damit sie das Leben gut riechen können, so wie du Gott uns gut riechen kannst.

Lass uns mit dem Geruch des Lebens in der Nase unseren Weg gehen und so den guten Duft der frohen Botschaft in die Welt von heute tragen.

#### 4. Sinn: Tasten

##### Impuls

*\*Tannenzweig ertasten*



Nun bist Du eingeladen, den Tannenzweig in die Hand zu nehmen und diesen einmal ganz bewusst und langsam zu ertasten. Sei dabei ganz achtsam als ob Du jede einzelne Nadel erspüren wolltest ....Wie fühlt sich das an? Die Nadeln? Die Verzweigungen? Vielleicht kannst Du auch eine Verholzung spüren o. eine Unebenheit?

Das Grün des Adventskranzes steht für die Hoffnung. Der Geruch, die Frische und das Grün erinnern an das Leben, an den Sommer. Gleichzeitig schenkt das Grün Hoffnung auf das nächste Frühjahr. Es sagt: Du kannst hoffen, es kommt wieder Leben, alles wird wieder grün.

Paulus spricht in der Apostelgeschichte davon, dass wir Gott ertasten können. (Apg 17,27) Gott lässt sich in seiner Schöpfung berühren. Gott umarmt uns in seiner Schöpfung. Seine Liebe können wir betasten, wenn wir in der Natur einen Tannzapfen oder auch diesen Tannenzweig zärtlich berühren.

Lasse ich mich von Gott berühren? ...Kann ich ihn in meinem Leben erspüren, ertasten, erahnen?...

- STILLE -

##### Gebet

Gott, mit unseren Händen greifen wir zu und begreifen so unsere Umwelt. Durch Berührung haben wir die Möglichkeit, einem anderen Menschen zu zeigen, ich will dir etwas Gutes. Gib uns den Mut, dass wir uns in liebevoller Berührung gegenseitig immer wieder den Segen Gottes zusprechen.

##### Vaterunser

##### Segen

Gott segne meine Augen. (*Hände auf die Augen legen*)

Segne meine Augen, dass sie dein Licht sehen.

Gott segne meine Ohren (*Hände auf die Ohren legen*)

Segne meine Ohren, dass ich im Schweigen deine Stimme höre.

Gott segne meine Hände (*eine Hand auf die andere legen*)

Segne meine Hände, dass sie in Liebe handeln und auch ruhen können.

Gott segne mein Herz (*Hände aufs Herz legen*)

Segne mein Herz, dass es schlägt im Rhythmus, den du mir schenkst.

So segne mich Gott, heute, morgen und allezeit.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.