

## **Stille im Advent**

Schön, dass du bei „Stille im Advent“ dabei bist. In den drei Wochen vor Weihnachten wollen wir uns im Kreuzbergprojekt mit den Tageszeitengebeten beschäftigen. Morgens, mittags und abends werden wir gemeinsam, oder jede/r für sich einen kurzen oder auch längeren Moment innehalten um uns Gottes Gegenwart im hektischen Adventsalltag bewusst zu werden.

Wir starten am Montag, den 04. Dezember und das Ganze läuft bis zum Samstag, den 23. Dezember.

Es gibt drei Tageszeiten, an denen wir unseren Alltag von Gott unterbrechen lassen wollen, mit folgenden Schwerpunkten:

**Morgens** (8 Uhr): Liturgisches Morgengebet (ca. 30 Minuten) mit Gebeten, Liedern und 15 Minuten Stille. Ist quasi unser liturgisches Morgengebet von Dienstag morgen, welches während der drei Wochen natürlich nicht stattfindet.

Die Liturgien findest du auf diesem Blogpost.

*Gemeinsame Gebetszeit im Refugio immer Donnerstag bis Samstag um 8 Uhr morgens. Von Montag bis Mittwoch verbringst du diese Zeit allein mit Gott.*

**Mittags** (12 Uhr): Eine stille Minute, eine kurze Alltagsunterbrechung mitten am Tag. Es geht darum kurz den Alltag zu „verlassen“ und sich auf Gott zu konzentrieren.

Abwendung vom Alltag:

Hilfreich könnte ein Wecker auf deinem Handy sein, der Punkt 12 Uhr in deinen Alltag "hereinbricht". Um sich von seinem Alltag kurz abzuwenden, kann auch eine bestimmte Handlung hilfreich sein (z.B. Ortswechsel, Aufstehen, mehrmals tief Durchatmen, auf die Knie gehen, etc.).

Hindwendung zu Gott: Dann folgt das Vaterunser. Du kannst es laut oder leise beten. Versuche einen Weg zu finden, dir durch

dieses umfassende Gebet Gottes Gegenwart bewusst zu machen.  
*Diese Zeit führst du jeden Tag allein mit Gott durch.*

**Abends** (18 Uhr): Text lesen aus dem Buch „Auf dem Weg nach Weihnachten“ von Richard Rohr und anschließende Reflexion (und Austausch). Folge den verschiedenen Kapiteln, die nach Kalendertagen geordnet sind. Danach soll es Zeit zur Reflexion (und Austausch) geben.

Das **Buch** ist im Herder-Verlag erschienen. Vollständiger Titel „Auf dem Weg nach Weihnachten – Ein Begleiter durch die Advenstzeit“ von Richard Rohr, übersetzt von Bernardin Schellenberger, ISBN 978-3-451-06637-5

Es gibt einige wenige Exemplare im KBP-Büro zum Ausleihen. Am besten besorgt ihr euch das Buch selbst. Gibt es auch als E-Book, allerdings in Englisch.

*Gemeinsame Gebetszeit im Refugio immer Montag bis Mittwoch.  
Von Donnerstag bis Samstag verbringst du diese Zeit allein.*

Wir haben leider keinen festen Raum für unsere gemeinsamen Zeiten im **Refugio**. Wir werden also von Mal zu Mal kurzfristig wissen, welchen Raum wir nutzen können. Kommt von daher bitte jedes mal pünktlich. Treffpunkt ist immer am Eingang/Café des Refugios.

Am **Sonntag** treffen wir uns dann natürlich wie immer zum Gottesdienst.