

SINNSUCHER⁺

Nachhaltige Weihnachten/ nachhaltiger Advent



Die Aktion

Aus Liebe zu dieser Welt wird Gott Mensch.

Der nachhaltige Advent lädt ein diese Welt und ihre Menschen genauso liebevoll und achtsam anzuschauen wie Gott es tut und die Adventszeit als schöpfungsfreundliche Zeit zu gestalten.

Drei Zeiten können an den Adventssonntagen gestaltet werden:

- Am Morgen: Übungen zum Beginn des Tages
- Am Tag: Allein oder zusammen mit anderen, drinnen oder draußen, unterwegs oder zu Hause können unterschiedliche Ideen verwirklicht werden
- Am Abend: Abendritual zum Sammeln, Wahrnehmen, Feiern



Am Morgen



Der Duft des Advents

Beim Zubereiten des Frühstücks nehme ich mir einen Moment Zeit und tauche in die Düfte des Advents ein. Rieche an den Dingen, die ich in die Hände nehme, an denen, die gerade in Reichweite stehen, oder ganz bewusst an den Dingen, die ich besonders gern rieche (einem Tee, einem ätherischen Öl ...) Ich genieße meinen Lieblingsduft und lasse mich von ihm inspirieren.

Durchflutet vom Guten

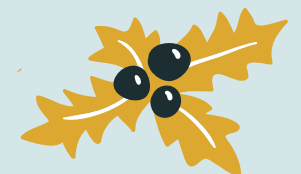
Die Bewegungen, die dieses indianische Gebet beschreibt, können mit dem Körper/den Händen nachvollzogen und gebetet werden.

Ich öffne meine Hände himmelwärts.

Ich nehme von Gott alles Gute für mich auf. Mit dem Guten lasse ich mich ganz durchfluten und übergebe es der Erde.

Von der Erde nehme ich alles Gute für mich auf und verteile es nach rechts und nach links an alle Menschen und an die gesamte Schöpfung.

Ich nehme das Gute auf von allen Menschen und von der gesamten Schöpfung und führe es zusammen und bewahre es in meinem Herzen.



Licht für die Welt

Das Weihnachtsfest wird ganz bewusst in der Zeit der längsten Nacht des Jahres gefeiert. Wenn unsere Dunkelheit am größten ist, wird uns ein Licht geschenkt. Jesus ist das Licht der Welt. Er möchte mit uns gemeinsam Licht für diese Welt sein.

Ich nehme zuerst die morgendliche Dunkelheit wahr und entzünde dann eine Kerze. Ich blicke einen Moment in die helle Flamme. Ich spreche eine Bitte um Licht und erinnere mich daran, selbst Licht für diese Welt zu werden.

Fühlen, wo Gefühle sterben,
Licht sehn, da wo alles dunkel scheint.
Handeln, anstatt tatenlos zu trauern,
trösten auch den, der ohne Tränen weint.
Wach sein, Zeichen klar erkennen,
helfen trotz der eigenen Not.
Aufstehn gegen Unrecht, Mord und Lüge,
nicht einfach schweigen, wo die Welt bedroht.

Heinz Martin Lonquich



Frieden den Menschen auf Erden
Herr, hilf uns, unsere Waffen abzulegen:
die scharfen Worte, die bösen Blicke,
die verletzende Sprache, die giftigen Angriffe,
die lärmende Überheblichkeit, den beißenden Spott.
Herr, gib deinen Frieden hinein in unsere Sprache,
in unseren Blick, in unsere Hände und Füße,
in unseren Verstand, in unsere Fantasie, in unser Herz.

Ruth Rau



Am Tag

Adventskalender reverse

Adventskalender andersrum: Anstatt dich selbst täglich beschenken zu lassen, beschenke du täglich andere: mit 24 Spenden, 24 Anrufen bei Verwandten/Freunden, 24 Lächeln...

Zeit statt Zeug

Verschenkt in diesem Jahr lieber Zeit statt Zeug. Überlegt, womit ihr anderen eine Freude machen/ einen Wunsch erfüllen könntet, der nicht von Materiellem abhängt.

Kerzen gießen

Gießt aus den Kerzenresten der letzten Jahre neue und ganz individuelle Kerzen für den Adventskranz. Die Reste reichen nicht für vier Kerzen? Sammelt doch bei euren Nachbarn, die sind sicher froh ihre Reste loszuwerden.



Geschenkpapier aus Zeitschriften/Zeitungen/Gläsern

Verpackt eure Geschenke ausschließlich mit recyceltem Geschenkpapier. Durchstöbert eure Wohnungen – sicher findet ihr vieles, woraus ihr hübsche Verpackungen basteln könnt.

Wo kommt unsere Weihnachtsdeko her?

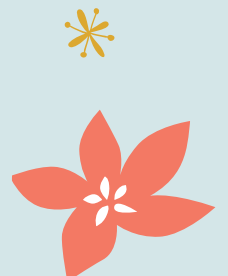
Informiert euch über die Herstellung eures Weihnachtsbaumes, eurer Christbaumkugeln, eurer Lichterketten, eurer Kerzen. Überlegt gemeinsam, was und wieviel euch wichtig ist. Sucht gegebenenfalls nach nachhaltigeren Alternativen.

Flohmarkt

Veranstaltet einen Flohmarkt für Weihnachtsdeko und Geschenke.

Nachhaltiger Weihnachtsschmuck

Macht einen winterlichen Spaziergang und haltet die Augen offen für Naturmaterialien mit denen ihr Räumlichkeiten und Baum schmücken könnt.



Am Abend

Gebet um Versöhnung und Veränderung

Johannes der Täufer kündigte das Kommen Jesu an und rief die Menschen dazu auf ihr Leben zu überdenken und sich zu verändern. So war die Adventszeit ursprünglich auch eine Fasten- und Bußzeit. Ich/wir bedenke/n, wo wir uns Veränderungen für diese Welt wünschen und wo wir selbst durch unser Tun Veränderungen bewirken können.



Komm, heilige Geistin,
erneuere die Gestalt der Erde.
Versöhn uns mit der Luft, die wir verpesten.
Versöhn uns mit dem Wasser, das wir vergiften.
Versöhn uns mit dem Land, das wir zubetonieren.
Erneuere unsere Wünsche und das Angesicht der Erde.

Komm, Mutter des Lebens.
Reinige uns vom Willen zur Macht.
Lass uns glauben an die Versöhnung zwischen uns und den Tieren,
die wir wie Maschinen behandeln.
Mach uns geduldig mit allen Pflanzen,
die uns zu nichts nützlich sind.
Gib uns Glauben an die Rettung der Bäume,
dass sie nicht alle sterben.
Erneuere unseren Verstand und das Angesicht der Erde.

Komm, Atem Gottes du Lehrerin der Demütigen.
Hauch uns, die Totgeborenen an, dass wir mit allen Kreaturen
leben lernen.
Mach uns aus Siegern zu Geschwistern
aus Benutzern zu Hüterinnen
aus Profitberechnern zu Freunden der Erde.
Erneuere unsere Herzen und das Angesicht der Erde. (...)

Dorothee Sölle



Oder

Advent – Zeit der Hoffnung
wir finden uns nicht ab mit dem, was ist
wir sehen, wie viele leiden
wir glauben
nach Gottes Wünschen soll es anders werden.
Advent – Zeit des Wartens
was wir uns wünschen, ist noch nicht wahr
manches Mühen war anscheinend vergeblich
wir hoffen
Gott kommt trotzdem in diese Welt.
Advent – Zeit der Vorfreude
frühere Enttäuschungen können uns nicht fesseln
unsere Träume blühen neu
wir erleben
Gott freut sich mit uns.
Advent – Gott kommt
trotzdem
was dagegen spricht
hat nicht das letzte Wort.



beschenkt

Wir erzählen einander, wo wir heute beschenkt wurden: bei einem Erlebnis, einer Begegnung, mit einem Gedanken, einer Entdeckung...

Wir erzählen einander, ob wir heute wen beschenkt haben: mit einem Wort, einer Geste, einem Gedanken...

Stille Nacht – Heilige Nacht

Wenn es am Abend leiser wird, gönnen wir uns einen Moment der Stille. Horchen in uns und entdecken vielleicht das Heilige unseres Tages.

Besinnliche Zeit

Wir gestalten für uns eine besinnliche Zeit, in der alle unsere Sinne geweckt werden:

Schmecken: z.B. Tee, Mandarinen, Plätzchen

Riechen: z.B. Duftkerze, Weihrauch

tasten: z.B. eine Wärmflasche, ein Bad, ein Hautöl

Hören: z.B. eine vorgelesene Geschichte, Musik

Sehen: z.B. ein Bild, Kaminfeuer, Tannenzapfen





Weitere Texte und Ideen auf
www.nachhaltiger-sonntag.de