



(Regensburger Dom Glasfenster „Heilige“ ©Christian Scheinost)

**„Wer anderer Not löst,
der ist der Erlöste!“**

(©Laotse, chinesischer Philosoph)

IMPULS zum 1. ADVENTSSONNTAG

„Schlechte Nachrichten sind ein Teil unseres Lebens“, so sagt es der Dalai-Lama. Es gab eine Zeit, in der uns Menschen schlechte Nachrichten vielleicht schockierten, aber selten direkt betrafen. Das änderte sich im März 2020 mit dem Beginn der Corona-Pandemie. Zugleich folgten seither viele negative Ereignisse, die die Menschen beunruhigen: Krieg in der Ukraine und im Nahen Osten, die Gewalt gegen Frauen und Kinder überall auf der Welt, die Folgen des Klimawandels, steigende Lebenshaltungskosten und politische Instabilität. Unsere Welt ist mehr denn je geprägt von Grenzen und Begrenzungen, von persönlichen und weltweiten Katastrophen, die Unsicherheit erzeugen, die Angst machen und fragen lassen: Geht die Welt langsam aber sicher unter?

Die ständige Konfrontation mit schlechten Nachrichten in den Medien und das Gefühl, sie nicht lösen zu können, versetzt unser Gehirn in Dauerstress. Der Stress darf zwar kommen, er muss aber auch wieder gehen. Wenn der Stress bleibt, zeigt sich das in körperlichen Leiden bis hin zur Depression. Die Möglichkeit, besser mit Stress, Ängsten und Sorgen umzugehen, besteht in der Stärkung unserer Resilienz. Das ist die psychische Widerstandskraft, eine menschliche Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu überstehen und Belastungen auszuhalten.

Wenn das so leicht wäre! Es bedeutet Veränderung, Gewohnheiten zu hinterfragen und einen anderen Kurs einzuschlagen. Doch wir brauchen nicht mit 120 % anzufangen, sondern es reichen auch 10 %. Der erste Schritt zur Stärkung der Resilienz läge darin, die eigenen Grenzen mal wahrzunehmen. Und es ist vollkommen in Ordnung, in Krisenzeiten überfordert zu sein. Wichtig ist es jedoch, zu erkennen, dass Menschen für sich selbst etwas bewirken können, indem sie die Entscheidung treffen aus einer passiven in eine aktive Rolle zu wechseln. Dieser Wechsel steht im Hintergrund der Worte aus dem Lukasevangelium: „Gebt acht, dass die Sorgen des Alltags euch nicht beschweren, sondern richtet euch auf und erhebt eure Häupter. Lukas schreibt an eine Gemeinde, die vorwiegend aus Judenchristen besteht, die im Judentum groß geworden sind und dann Christen wurden. Sie tragen in sich das Trauma der Zerstörung Jerusalems, den Untergang des Tempels dem Allerheiligsten. Zugleich ist es die Zeit, in der das Christentum grausam verfolgt und die Gemeinde daher auch kleiner wird.

Zudem macht sich die Angst breit, auch die Kirche Jesu Christi könnte sich auflösen. Lukas lädt seine Gemeinde damals – und auch uns heute genauso - ein, vom Ende her zu denken, nicht von der Katastrophe, sondern von dem, der da kommt, Jesus Christus, der die Erlösung ist. Meine Hypothese ist, dass Lukas uns Menschen zu einer Art adventlicher Probezeit herausruft, wachsam unser Leben zu betrachten. Unser Handeln, Arbeiten Kaufen, Sprechen Feiern, Denken gilt es neu zu sortieren. Wer sind wir, wenn unsere Erlösung nahe ist? Wer sind wir im Blick auf diesen Jesus Christus? Wie zeigen wir, dass wir Menschen erlöst sind?

Advent lädt ein, als Erlöste Stärke und Kraft zu erlernen und die Angst zu verlernen. Gerade die Heiligen und Seligen im Advent wie Adolph Kolping, Barbara, Nikolaus, Lucia sind Frauen und Männer gewesen, die verankert in Jesus Christus, in der Welt mit ihren Taten und Worten Erlösung erfahrbar gemacht haben. Gnade wurde von ihnen vor Recht gestellt, Barmherzigkeit vor Eigensinn, Versöhnung vor Hass. Suchend nach Gott, aus ihm herauslebend, für ihn wirken, indem wir Christinnen und Christen Gottes Stimme in der Welt hörbar und seine bedingungslose Liebe spürbar werden lassen, das ist Advent. Erhebt eure Häupter, denn Christus kommt. Wir sind alle eingeladen im Advent das „Erlöst sein“ zu zeigen.

Lesen der Bibelstelle Lk 21, 25-28.34-36 – Gebetsvorschlag/Meditation

Gott, unser liebevoller Erlöser,
dieser Advent soll für uns ein Segen sein,
damit wir uns offenhalten
 und unsere Sehnsucht
 nicht in der Betriebsamkeit untergeht.

Dieser Advent soll für uns ein Segen sein,
 damit wir tiefer sehen und das Glück erfahren,
 dass gerade auch unter und hinter dem Lichterglanz steckt.

Dieser Advent soll für uns ein Segen sein,
 damit wir uns Zeit nehmen für uns selbst
 neue Kraft schöpfen und Erlösung erfahren lassen.

Dieser Advent soll für uns ein Segen sein,
 damit wir dir Gott, in deinem Sohn auf die Spur kommen
und uns mit Wachsamkeit auf seine Menschwerdung vorbereiten. Amen.

GOTT

erlöst dich zum Leben,

um Er-lösung zu zeigen
ein Heraus-Lösen
vom ICH auf das DU hin.

GOTT

hat dich erlöst,

ER hat dich und mich,
hat uns alle herausgelöst
aus dem Weg,
sich selbst mit zu erlösen.

GOTT

ruft dich heraus,

lädt dich ein das Erlöst-sein zu leben,
bedingungslose Liebe denen zu schenken,
die arm sind,
die hungern nach Gerechtigkeit,
die traurig sind,
die missachtet werden
die sich nach Anerkennung und Wertschätzung sehnen.

Lebe

als Erlöste, als Erlöste,

wie viele überzeugte Christinnen und Christen vor dir
und das Reich Gottes wir spürbar,
ER, der Erlöser und Heiland für alle Menschen.