

Leseprobe

Heiko Metz

WARTEN. STAUNEN. BLEIBEN.

Leseprobe

Leseprobe

Heiko Metz

WARTEN.

KLEINE AUSZEITEN

STAUNEN.

FÜR ADVENT

BLEIBEN.

UND DARÜBER HINAUS



Leseprobe



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Essen, www.3kreativ.de, unter Verwendung der Illustrationen
von © Shutterstock/littleWhale

Lektorat: Mareike Würtele

Verwendete Schrift: Losta Masta und Minion Pro

Gesamtherstellung: PrintBest, Viljandi

Printed in Estonia

ISBN 978-3-7615-7088-3

www.neukirchener-verlage.de

Leseprobe

EINE ADVENTSBEGLEITER- BEDIENUNGSANLEITUNG

*Bald beginnt der Advent – eine Zeit voller Lichter, Erwartungen
und manchmal auch voller Trubel, Stress und Enttäuschung.*

**Advent ist auch eine Zeit des Wartens, der
Vorbereitung und der Rituale.**

In den vergangenen Jahren war eine Tradition für unsere Familie besonders prägend: das „Adventshaus“. Jeden Abend gibt es dabei vor dem Gemeindehaus Musik, Lichter und einen Teil einer Adventsgeschichte. Die Kinder sitzen in Decken eingemummelt auf extra ausgelegten Strohhallen und am Ende gibt es für jede:n einen Sammel-
aufkleber.

Für Sohn 02 ist das der Höhepunkt der gesamten Adventszeit – ohne das Adventshaus wäre es für ihn kein richtiger Advent. Jedes Jahr freut er sich schon seit Ende der Sommerferien auf das „Haus“, wie er das Ganze nennt.

Advent lädt uns ein, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich „Raum“ zu öffnen – für die Stille, für die Hoffnung und für das Licht, das mit Jesus in diese Welt kommt. Es ist eine Zeit, in der wir unser Herz weiten dürfen, um Raum zu schaffen für das, was heilend und heilsam ist. Und mein Eindruck ist: Genau das können wir alle miteinander ziemlich dringend brauchen!

Dieser Kalender möchte dich ganz ohne Druck begleiten. Kein weiteres „Muss“, keine zusätzliche Aufgabe auf deiner Liste. Sondern eine Einladung: innehalten, durchatmen, Stille erleben und Gott in all dem entdecken.

Jeden Tag findest du hier einen kurzen Impuls – manchmal nachdenklich, manchmal poetisch, manchmal ganz praktisch. Dazu gibt es eine kleine Idee zum Ausprobieren. Aber das Wichtigste ist: Alles darf, nichts muss.



Du machst, was dir guttut. Manche Ideen sprechen dich vielleicht sofort an, andere weniger – das ist völlig in Ordnung. Vielleicht hast du an einem Tag Zeit und Lust, etwas auszuprobieren, und an einem anderen nicht. Vielleicht bist du mal zwei Tage nicht dabei. Dann steigst du einfach wieder ein.

Advent ist keine To-do-Liste. Es geht nicht darum, alles perfekt vorzubereiten oder jede Kerze im richtigen Moment anzuzünden. Advent ist die Einladung, ein bisschen mehr Raum für Stille, für Licht und für das Wunder von Weihnachten zu schaffen.

Also lehn dich zurück. Lass den Kalender für dich da sein – leicht, wohltuend, in deinem Tempo. Und dann schauen wir gemeinsam, was diese Zeit bereithält.

Ich wünsche dir, dass du auf den folgenden Seiten hilfreiche Impulse und achtsame Praxisideen für dich und deinen Advent findest. Adventskalendertürchen, die dir helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen, deine Umgebung liebevoll wahrzunehmen und dich auf die Ankunft dessen vorzubereiten, der uns gutes Leben schenken will. Und die Weihnachtszeit genauso zu feiern.

Denn Advent bedeutet: Jesus ist auf dem Weg. Und wir dürfen unsere Vorfreude darauf wachsen lassen.



Ich freue mich, dass du dabei bist.
Eine gesegnete Adventszeit!
Dein Heiko



MITTEN IM LEBEN

*Advent heißt:
Warten mit offenen Augen.
Hoffen mit leerer Tasse.
Lieben mit vollen Händen.*

*Advent heißt:
Nicht weglaufen,
sondern stillhalten.
Nicht mehr leisten,
sondern lauschen.*

*Denn Gott kommt nicht erst –
Er ist schon da.
Mitten im Trubel.
Mitten im Zweifel.
Mitten in deinem Tag.*

*Vielleicht nicht so, wie du
denkst.
Aber genau so, wie du ihn
brauchst.*

01.12. | ADVENTSFREUDE ENTDECKEN

„Papa, wie oft noch schlafen, bis Weihnachten ist?“ Mein Herz schmilzt jedes Mal, wenn meine Jungs diese Frage stellen. Sie sprudeln über vor Vorfreude. Und ich? Ich merke: Ihre Freude ist ansteckend. Wann habe ich das letzte Mal so auf etwas hingefiebert?

Vielleicht ist Advent genau dafür da – die Freude wiederzufinden. Dieses tiefe Wissen: Da kommt etwas Großes. Etwas, das jede Hektik, jeden Alltag überstrahlt. Worauf freust du dich in diesem Advent?

Weihnachten.

Mehr als ein Datum.

Mehr als Lichterketten und Geschenkelisten.

Weihnachten ist eine Geschichte von Hoffnung.

Von Licht, das mitten in Dunkelheit scheint.

Von einem Kind, das Frieden verspricht.

Es ist die leise Einladung, zur Ruhe zu kommen.

Und die große Erinnerung: Gott wird Mensch. Und ist bei uns.

Advent bedeutet: Vorfreude.

Auf das Wunder, das schon lange auf uns wartet.

Auf das Geschenk, das die Welt nicht verpacken kann.

Es ist die Zeit, die uns lehrt, zu träumen.

Von Liebe. Von Nähe.

Von einem Himmel, der die Erde berührt.

Und einem Gott, der sich finden lässt.

Worauf freust du dich in diesem Advent?



Mitmachmoment: Zeit für Vorfreude

Heute wird es ruhig. Nimm dir eine Tasse Tee, einen Kaffee oder vielleicht ein Glas Wein und mach es dir bequem. Zünde die erste Kerze an deinem Adventskranz an. Lass ihren warmen Schein für einen Moment die Hektik des Tages überstrahlen und spüre hinein: Was bedeutet Advent für dich?

Worauf freust du dich in den kommenden Wochen?

Vielleicht auf einen besonderen Moment, auf Zeit mit lieben Menschen oder darauf, dass eine lang gehegte Sehnsucht endlich Raum bekommt. Schreib deine Gedanken auf – so, wie sie kommen. Ganz ungefiltert, in deiner Handschrift, mit kleinen Zeichnungen oder vielleicht in deinen Lieblingsfarben. Bunt, schlicht, chaotisch – es ist ganz dein Moment.

Gestalte deine Vorfreude sichtbar. Ob als kleine Karte, eine Collage oder ein bunter Zettel – mach es zu etwas, das dir Freude schenkt. Und leg es an einen Ort, den du jeden Tag siehst: den Kühlschrank, deinen Nachttisch oder vielleicht deinen Adventskranz. Lass es dir immer wieder sagen: Advent ist Vorfreude.



Ich wünsche dir einen ersten Adventsmoment voller Wärme und Hoffnung.



02.12. | ANKOMMEN IM ADVENT

Advent – das klingt nach Kerzenschein und Ruhe, aber oft fühlt es sich eher nach To-do-Listen und Hektik an. Doch Advent will uns einladen, genau da anzukommen, wo wir gerade stehen. Nicht perfekt, nicht fertig, sondern einfach so, wie wir sind. Vielleicht ist das der erste Schritt: sich erlauben, anzukommen – mitten im Chaos, mitten im Unfertigen.

Heute darfst du innehalten. Für einen Moment. Oder länger, wenn du magst.



*Halte kurz inne,
spür den Grund unter dir.*

*Die Erde trägt,
der Himmel umarmt.*

*Advent klopft an –
nicht, weil du bereit bist,
sondern, weil du da bist.*



Mitmachmoment: Ankommen im Alltag

Setz dich bequem hin, lass die Füße fest auf den Boden kommen. Spüre den Kontakt – der Boden trägt dich, hier und jetzt. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie deine Füße die Erde berühren. Stell dir vor, wie Wurzeln von deinen Füßen aus tief in den Boden wachsen – stabil, kraftvoll, verbunden mit der Erde.

Mit jedem Atemzug darf etwas von der Hektik abfließen, die in dir steckt. Nimm dabei wahr: Ich kann innehalten. Ich darf zur Ruhe kommen. Die Erde trägt mich. Sie ist fest, sicher, unerschütterlich. Ich bin verwurzelt, gehalten, getragen – genau so, wie ich bin, egal, was gerade los ist in meinem Leben.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen wieder und nimm diesen Moment des Innehaltens und der Verbundenheit mit in deinen Tag: Du bist hier, du bist getragen.



Ich wünsche dir heute Momente zum Ankommen – voller Ruhe, Wärme und dem Wissen, dass du getragen bist.

03.12. | DIE KLEINEN FREUDEN ENTDECKEN

Manchmal denken wir, Gott begegnet uns – wenn überhaupt – nur in den großen Dingen. In überwältigenden Momenten oder außergewöhnlichen Erlebnissen. Aber oft zeigt er sich im Kleinen: in einem Sonnenstrahl, der dein Gesicht wärmt, im Lächeln einer Fremden oder in einer dampfenden Tasse Kaffee.

Eine meiner größten Begegnungen mit Gottes Liebe hatte ich z. B. mal mitten im Regen, als mir ein Spaziergänger entgegenkam, der lächelnd einen Kinderwagen vor sich herschob – ein Augenblick voller Wärme, mitten im Grau. Das bekomme ich immer noch Gänsehaut, wenn ich daran denke.

*Advent lädt uns ein,
genau hinzusehen
und diese kleinen Freuden
nicht zu übersehen.*



Idee zum Ausprobieren: Freudenfinder

Nimm dir heute Abend ein paar Minuten Zeit für dich. Hol dir ein Notizbuch oder ein Blatt Papier. Denk zurück: Was hat dich heute gefreut? Vielleicht ein Wort, ein Moment der Ruhe oder ein zufälliger Augenblick, der dich zum Lächeln gebracht hat.

Schreibe drei kleine Freuden des Tages auf. Und dann überlege: Worauf möchtest du morgen besonders achten? Lass diese Fragen wie eine stille Einladung sein, die kleinen Freuden des Lebens bewusster wahrzunehmen.

Und dann kannst du voller Vorfreude ins Bett gehen ... morgen wird wunderbar.



*Ich wünsche dir einen Adventstag voller kleiner Freuden –
und den Blick dafür, sie zu entdecken.*

