

Nimm dir ab und zu ein wenig Zeit

Acht praktische Schritte auf dem Weg zu mehr Lebensqualität in der Advents- und Weihnachtszeit:

Nimm dir ab und zu ein wenig Zeit für einen stillen Spaziergang – und denk über Jesus nach, der den Himmel verlassen hat, um in unsere Welt zu kommen, weil er uns liebt.

Nimm dir ab und zu ein wenig Zeit, konkret an Menschen zu denken, die in diesen Tagen wenig Grund zur Freude haben. Lass ihre Not zu deinem Herzen sprechen.

Nimm dir ab und zu ein wenig Zeit, über dich selber nachzudenken: Nimm den Frust, die Aggression, die Enttäuschungen und die Wut im Bauch wahr, die sich vielleicht angestaut haben – und sage sie Jesus.

Nimm dir Zeit, das Weihnachtsfest als ein echtes Fest des Teilens zu gestalten – und suche kreative Wege, um konkret und zeichenhaft mit solchen zu teilen, die (fast) nichts haben.

Nimm dir ein wenig Zeit, über die Beziehungen deines Lebens nachzudenken. Sei barmherzig und nicht aufrechnend. Vergib und segne die Menschen, mit denen du unterwegs bist.

Nimm dir Zeit, dein Herz zu erforschen – und hab' den Mut, eindeutig, klar und entschieden mit Jesus zu leben.

Nimm dir ab und zu ein wenig Zeit, hinzuhören und hinzuschauen, wo Menschen unter Hass, Gewalt, und Krieg leiden. Bitte Jesus um die rechten Worte und den Mut, um in entscheidenden Situationen dazwischen zu treten, Protest einzulegen, Opfer zu schützen, Gewalttäter zu mahnen und Schritte zur Versöhnung zu zeigen.

Nimm dir Zeit, Advent und Weihnachten bewusst zu feiern – und wenn du Kopfschütteln oder gar Widerstand erlebst, lass dich nicht verbittern. Zahl nicht mit gleicher Münze zurück. Verliere den Mut nicht. Segne die Menschen.

Text: Bernhard Ott

Predigtserie:

Alle Jahre wieder! Was bringt das eigentlich, Weihnachten?



**Adventszeit in der ETG Diessbach
2011:**

**Mehr Lebensqualität in der Advents-
und Weihnachtszeit:**

**Lass dich beschenken: Fünf Geschenke
zum Leben – das bringt's !**

Ausgepackt an jedem Adventssonntag
im Gottesdienst und das Fünfte am 25.
Dezember.

Acht Gratulationen nach Matthäus 5,
3–11. Glücklich ist wer sie hört und
danach handelt.

Dir ist zu gratulieren ... glücklich bist du... gesegnet bist du ... > Wenn:

Glücklich sind, die erkennen, wie arm sie vor Gott sind, denn ihnen gehört die neue Welt Gottes.

Freuen dürfen sich alle, die in diesen Tagen mit leeren Händen vor Gott stehen und nicht nur mit vollen Taschen aus dem Einkaufszentrum kommen. Wohl denen, die „frohe Weihnachten“ letztlich von Gott erwarten und nicht vom Konsum materieller Güter. Sie nehmen sich lieber etwas mehr Zeit für einen stillen Spaziergang, anstatt sich noch einmal ins Gewühl des Einkaufswahns zu stürzen und gewinnen dadurch ein wenig himmlische Lebensqualität.

Glücklich sind alle, die unter der Not der Welt leiden, denn Gott wird ihnen die Last abnehmen.

Freuen dürfen sich alle, die sich von der Not der Menschen noch echt betreffen und nicht vom Schein der vielen künstliche Lichter täuschen lassen. Wohl denen, die manchmal sogar schlecht schlafen, weil sie wissen, dass die meisten Menschen auf dieser Welt an Weihnachten wenig Grund haben, sich zu freuen, weil sie weder das wahre Weihnachtsgeschenk – Jesus Christus – kennen, noch das Festessen, das wir geniessen.

Glücklich sind die Friedfertigen, denn sie werden die ganze Erde besitzen.

Freuen dürfen sich alle, die sich Zeit nehmen, um innerlich zur Ruhe zu kommen, so dass sie nicht am Weihnachtsabend „in die Luft gehen“. Wohl denen, die ihren angestauten Frust bei Jesus „abladen“ und nicht an der Familie. Sie werden wahre Lebensqualität finden.



Glücklich sind, die nach Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie sollen satt werden.

Freuen dürfen sich alle, die eine tiefe Sehnsucht in sich tragen nach Gerechtigkeit und Frieden in dieser Welt und sich nicht mit dem „süssen Frieden“ inszenierter Weihnachtsfreuden zufriedengeben. Wohl denen, die beim Schenken nicht nur an jene denken, die schon (fast) alles haben, sondern vor allem auch an solche, denen es an (fast) allem mangelt. Wohl denen, die schenken als teilen verstehen – sie werden selber reich beschenkt werden.

Glücklich sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren.

Freuen dürfen sich alle, die zum Jahresende hin bereit sind, ihren Mitmenschen zu vergeben, anstatt auf- und abzurechnen. Sie werden so selber innere Heilung erfahren – und die Heilung von Beziehungen. Das ist Lebensqualität des Himmelreiches.

Glücklich sind, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott sehen.

Freuen dürfen sich alle, die ihren inneren Blick ungeteilt auf Gott ausrichten und nicht nach allen möglichen Heils- und Glücksversprechungen „schielen“. Sie werden in diesen reizüberfluteten Tagen lieber einmal die Augen schliessen, das Radio ausschalten und sich genügend Zeit nehmen, um eine gute Adventsgeschichte zu lesen und auf die Stimme von Jesus zu hören. Sie werden reich beschenkt sein.

Glücklich sind, die Frieden stiften, denn Gott wird sie seine Kinder nennen.

Freuen dürfen sich alle, die Hass, Gewalt und Krieg nicht einfach hinnehmen – in der Familie nicht und auch nicht in Gesellschaft und weltweit. Wohl denen, die in diesen Advents- und Weihnachtstagen nicht einfach wegschauen und weghören, sondern in kleinen Schritten beginnen, mit Kreativität und Mut dazwischenzutreten, Einhalt zu gebieten, Opfer in Schutz zu nehmen, Täter zu konfrontieren und Alternativen vorzuschlagen. Sie werden Söhne und Töchter Gottes genannt!

Glücklich sind, die verfolgt werden, weil sie nach Gottes Willen leben. Denn ihnen gehört Gottes neue Welt.

Freuen dürfen sich alle, die trotz manchem Kopfschütteln und manchmal sogar Widerstand, nicht aufgeben, Advent und Weihnachten zu feiern – und zwar so, dass die Lebensqualität, die Jesus uns schenken möchte, erfahrbar wird. Sie werden für immer mit Jesus leben.

Text: Bernhard Ott



Dorfstrasse 59, 3264 Diessbach

info@etg-diessbach.ch

www.etg-diessbach.ch

032 353 70 50