



Adventlicher Wahrnehmungsspaziergang

Im Advent machen wir es uns gerne drinnen gemütlich, mit Tee und Keksen.

„Besinnlichkeit“ kann ich aber auch draußen in der Natur erleben. Das Warten auf die Ankunft des Herrn (Advent) bedeutet nicht, dass ich nur rumsitze und warte. „Kommt, wir wollen unsere Wege gehen im Licht des Herrn.“ – so heißt es beim Propheten Jesaja, dessen Texte wir in diesen Tagen hören und lesen (Jes 2,5).

Heute schlagen wir euch vor, einen Spaziergang zu machen, und dabei ganz bewusst wahrzunehmen, was um euch herum geschieht. Dazu ist es wichtig, dass ihr euch möglichst wenig ablenken lasst (Handy, Musik, Gespräche etc.). Nehmt euch mindestens eine halbe Stunde Zeit und sucht euch einen Weg, der durch unterschiedliche Gegenden führt (Straßen, Wald, Felder...).

Geht nicht zu schnell und bleibt ab und zu auch mal für eine Weile stehen. Was höre ich? Was sehe ich? Was rieche ich? Was fühle ich (z.B. Blätter, Steine, Holz, Erde in die Hand nehmen und ertasten)?

Alles um euch herum ist Teil von Gottes Schöpfung. Gott hat jede*n von uns und alles, was wir wahrnehmen können, ganz bewusst geschaffen. Nichts ist zufällig einfach da. Ich bin ein Geschöpf Gottes, aber neben mir und um mich herum gibt es noch viel mehr, was Gott gewollt hat. Gutes Leben ist möglich, wenn alles miteinander im Einklang, im Gleichgewicht ist.

Für dieses großartige Geschenk darf ich dankbar sein. In einem kurzen Gebet sage ich Gott mit meinen Worten, was mir in diesem Moment wichtig ist.

Ich beende meinen adventlichen Wahrnehmungsspaziergang mit einem Kreuzzeichen, einer Verneigung oder einer anderen Geste, die mir entspricht.

Zuhause angekommen genieße ich eine warme Tasse Tee, ein paar Kekse und das wohlige Gefühl, dass sich jetzt in mir ausgebreitet hat.

Matthias Rejnowski, Diözesanjugendseelsorger

