

WEG IN DEN ADVENT

Eine Adventeinstimmung

1. Vorbereitung/Material:



- ❖ Tannenzweige – bilden als Spirale gestaltet die Mitte
- ❖ Gruppenkerze
- ❖ rotes Tuch (Mitte)
- ❖ Teelichter
- ❖ Meditationsmusik
- ❖ Meditationstext: „Lass mich langsamer gehen,...“
- ❖ Kreistanz: Joh. Pachelbel

2. Ablauf:

- a) **Meditationsmusik**
- b) **Atemübung** zur Einstimmung und zum Ruhigwerden
- c) **Einleitende Gedanken:** Spirale als Symbol für unseren Weg durch den Advent auf Weihnachten zu – die Kerze als Symbol für Christus, der geboren wird. Die Geburt Christi ereignet sich in uns – wenn wir uns auf den inneren Weg zu uns selber machen.
- d) **Meditationstext:** - wird zunächst langsam vorgelesen
- e) Kurze **Stille** – jede, jeder darf den Satz wiederholen, der sie/ihn am meisten anspricht.
- f) **Teelichter** (unter dem Sessel) werden angezündet, jeder hält es in seiner Hand.
- g) **Einladung**, den Advent ganz bewusst anzufangen, das langsame Gehen üben, indem einer nach dem anderen rund um die Spirale geht, wer mag, kann mit einem Tannenzweig die Spirale ein Stück weiterlegen,...
- h) Abschluss: **gemeinsamer Tanz** Joh. Pachelbel

Schrittfolge: Vorspiel 8 Takte

rechter Fuß seit –li Fuß vor re Fuß kreuzen – re Fuß seit –
li Fuß hinter re Fuß kreuzen – re Fuß seit –wiegen: li Fuß , re Fuß –li Fuß diese
Schrittfolge wird ständig wiederholt.

Bedeutung: Ich nehme die Zukunft an, nehme meine Vergangenheit an, ich bin im
HIER und JETZT

(Musik aus: Tanzkassette II – Gruppentänze von Kuref der Diözese Linz)

Meditationstext:

Lass` mich langsamer gehen, Herr,
entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass` mich langsamer gehen, Herr,
und gib` mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.