

# sehnen & suchen

## Impulse zum Advent 2024

---

### Gedanken zum Advent

Wie in jedem Jahr kann ich mich von den langen hellen Abenden des Sommers schwer verabschieden. Goldene Herbsttage mit ihren leuchtenden Farben wie auch Nebel, der über den Wiesen wabert, laden mich dann doch ein, mich auf die kürzeren Tage einzulassen und in den Jahreszeiten weiterzugehen. Langsam genieße ich auch wieder die langen Abende mit ihren Möglichkeiten, die sie mitbringen – vom Bücher lesen übers Stricken bis zur Umsetzung kreativer Ideen für den Advent und zu Weihnachten. Wie mache ich es denn dieses Jahr im Advent?

- ★ Bleibe ich – mal wieder – bei roten Kerzen fürs Adventsgesteck?
- ★ Schaffe ich es, für das jüngste meiner Patenkinder und andere liebe Menschen einen Adventskalender zu gestalten? Fallen mir 24 nette Dinge ein und habe ich Zeit, sie zu besorgen bzw. gar zu gestalten?
- ★ Nehme ich teil an einem der Adventsfenster im Ort - je nach Wetterlage und persönlichem Gemütszustand? (Oder gestalte ich selbst eins?)
- ★ Was ist mir in diesem Jahr wichtig im Advent, so dass er mich gut bis Weihnachten begleitet, auf Weihnachten hinführt?
- ★ Wonach sehne ich mich im Advent?

Die Adventszeit als Vorbereitung auf Weihnachten – in diesem Jahr ist sie 23 Tage lang, gehört damit zu den kürzesten. Mit ihr beginnt das neue Lesejahr in der katholischen Kirche, das Lesejahr C. Die liturgischen Texte werden schwerpunktmäßig aus dem Lukasevangelium genommen, das sehr lebendig erzählt ist. Wie in keinem anderen Evangelium begegnen uns eine ausführliche Erzählung von der Geschichte Johannes des Täuflers und der Kindheit Jesu. Lukas, wer auch immer er war, legt seine besondere Aufmerksamkeit auf die armen und schwachen Menschen.

### Die Adventszeit - eine Zeit des Sehns und Suchens nach Gott

Von seiner ursprünglichen Bedeutung her ist der Advent eine eher ruhige, "beschauliche", "friedliebende", "behagliche" Zeit. Dazu trägt sicher sowohl die dunkle Jahreszeit bei uns in Europa wie auch ihre Prägung als Fastenzeit bis ins 20. Jahrhundert bei.

Traditionen und Bräuche knüpfen an diese ursprüngliche Bedeutung nach wie vor an. Sie bereiten uns auf das große Fest vor, führen uns hin und öffnen uns für Gottes Menschwerdung -

- ★ in den Kerzen am Adventskranz, die heller leuchten, je näher sie an Gottes Geheimnis herankommen,
- ★ an beliebten Adventskalendern (wie z.B. "Der andere Advent", der in diesem Jahr unter dem Titel **Sehnen.Hoffen.Staunen.** steht 😊)
- ★ an all den Angeboten spiritueller Natur – seien es Adventsfenster, Gottesdienste im Kerzenschein, musikalische Einstimmungen, kfd-Adventsfeiern...
- ★ am Plätzchen backen, das die Zeit bis Weihnachten versüßt und das Warten leichter macht.
- ★ ...

### **Sehnen & suchen - Wonach sehne ich mich im Advent?**

Es braucht Mut, der eigenen Sehnsucht nachzugehen. Sehnsüchte bringen auch nicht erfüllte Wünsche ans Licht. Sie machen deutlich, was uns fehlt, wo wir noch nicht angekommen sind, was wir noch nicht gefunden haben.

Ich kann Sehnsucht jedoch als Antrieb entdecken: solange wir leben, bleiben wir auf der Suche, sehnen wir uns – das gehört ganz grundlegend zum Menschsein.

Im Advent - überhaupt, wenn es so viel dunkel ist, sind wir vielleicht noch ein bisschen sensibler für unser Sehnen und Suchen. Und vielleicht bringt uns das auf die Spur: Was brauche ich denn? Und vielleicht ist das auch ein kleiner Schubs, damit wir dem nachgehen, in diesen Adventstagen:

Ich kann liebgewordene und verlorengegangene Traditionen, Bräuche, Rezepte, Düfte der eigenen Kindheit in Erinnerung rufen und aufleben lassen. Ich kann meinen Beziehungen etwas Gutes tun. Ich kann Pause machen, wenn es nötig ist. Oder vielleicht etwas ganz Neues ausprobieren. Vielleicht hat in diesem Advent davon etwas für sie Platz?

### **Die Adventszeit - eine Zeit der Sehnsucht Gottes nach den Menschen**

Ein Lied, das dem Sehnen des Menschen nach Gott, nach seiner Nähe und Liebe intensiv Ausdruck gibt, ist das Lied "Da wohnt ein Sehnen tief in uns" (Gotteslob Anhang Bistum Münster/ 823).

Von Augustinus stammt der Satz: "Die Sehnsucht Gottes ist der Mensch." An Weihnachten - in der Menschwerdung - kristallisiert sich diese Sehnsucht Gottes. Diese Sehnsucht Gottes ist so groß, dass er uns gleich wird, dass er Mensch wird - um unsere Erfahrungen zu teilen, uns nahe zu kommen, uns nahe zu sein.

Wie ein roter Faden zieht sich diese Sehnsucht durch die Bibel im Alten wie im Neuen Testament: Immer wieder sucht Gott die Menschen auf, mischt sich ein, geht die menschlichen Wege mit. Davon erzählen die Propheten und Jesus auch, immer und immer wieder.

Es gibt ein Lied, das Mensch, Gott und Sehnsucht zusammenbringt:

“Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir”.

Wenn wir diese Gedanken von Gottes Sehnsucht mit in dieses Lied nehmen, könnte es auch so lauten:

**Da wohnt ein Sehnen tief in Gott –  
mich zu sehen, mir nah zu sein...**

**Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Liebe, wie nur du sie gibst.** OBJ

Wie fühlt es sich an, das zu hören? Wir lesen es einfach noch einmal.

Gott sehnt sich nach mir. Und Gott geht seiner Sehnsucht nach,  
bis zum Kind in der Krippe, bis zum Kreuz und darüber hinaus,  
bis zu uns, hier und jetzt.

Ist das Weihnachten?

Das ist Weihnachten.

## **Bausteine zu einem Gottesdienst-Ablauf oder einer Adventsfeier**

### **Lied**

O Herr, wenn du kommst GL 233 (O Herr, wir warten auf dich)

### **Begrüßung/Einstimmung**

Willkommen zum Gottesdienst im Advent “Sehnen & Suchen”

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

*Oder: Im Namen Gottes von Abraham und Sarah, im Namen des Sohnes, von Maria geboren und im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns das Leben schenkt und atmen lässt. Amen.*

Wie sehr sehnen wir uns nach dem, was wir gerade im Lied gesungen habe: dass die Welt wieder neu wird, dass die Schöpfung erlöst ist, dass wir voll Freude sind...

All diese Sehnsucht wird Jesus entgegengebracht. "Wenn du kommst, dann ist alles neu, erlöst, voll Licht und Freude."

Eine Sehnsucht, die so weit weg scheint in unserer Zeit. Aber es hat auch Zeiten gegeben, in denen sie noch viel weiter weg schien.

Dürfen wir diese Sehnsucht noch zum Ausdruck bringen? Darf ich noch darauf hoffen?

Advent ist Zeit der Sehnsucht nach Gott – in vielem Tun im Advent drückt sich diese Sehnsucht aus.

Advent ist auch die Zeit der Sehnsucht Gottes nach uns.

Wie ein roter Faden zieht sich diese Sehnsucht durch die Bibel im Alten wie im Neuen Testament: Immer wieder sucht Gott die Menschen auf, mischt sich ein, geht die menschlichen Wege mit. Davon erzählen die Propheten und Jesus auch, immer und immer wieder.

Es gibt ein Lied, das Mensch, Gott und Sehnsucht zusammenbringt:

"Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir".

Wenn wir diese Gedanken von Gottes Sehnsucht mit in dieses Lied nehmen, könnte es auch so lauten:

**Da wohnt ein Sehnen tief in Gott –  
mich zu sehen, mir nah zu sein...**

**Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Liebe, wie nur du sie gibst.** OBJ

Wie fühlt es sich an, das zu hören? *Den Text ein zweites Mal vorlesen*

Gott sehnt sich nach mir. Und Gott geht seiner Sehnsucht nach,  
bis zum Kind in der Krippe, bis zum Kreuz und darüber hinaus,  
bis zu uns, hier und jetzt.

Ist das Weihnachten?

Das ist Weihnachten.

**Anrufung Gottes**

Du, Gott, kennst unser Sehnen nach Liebe. *Ruf Du bist das Leben Strophe 8 (Gotteslob Anhang Bistum Münster 748)*

Du, Gott, kennst unser Suchen nach Heimat und Glück. *GL 748 Strophe 8*

Du, Gott, zeigst uns deine Sehnsucht nach uns in der Menschwerdung Jesu.  
*GL 748 Strophe 8*

## Lesung als Dialog

Zum Beispiel liest jemand von einer Ecke des Raumes die erste Lesung und aus der gegenüber liegenden Ecke wird die 2. Lesung als Antwort gelesen. Dies evt. einmal wiederholen.

## Lesung aus dem Buch Jesaja – Des Menschen Sehnsucht nach Gott

Meine Seele verlangt nach dir in der Nacht.  
Auch mein Geist in meinem Innern ist voll Sehnsucht nach dir.  
*Jes 26,9*

## Lesung aus dem Buch Jesaja – Gottes Sehnsucht nach den Menschen

Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist  
und weil ich dich liebe, gebe ich ganze Länder für dich...  
*Jes 43,3*

## Lied

O komm, o komm Emanuel      *Gotteslob Anhang Bistum Münster 754*

## Aktion

Material: blaues Din A4-Papier – je nach TN-Zahl, größerer Spiegel oder farbiger Stoff in Meerestönen...

- ★ Vorbereitung: Aus blauem Papier Schiffe falten und jeweils mit den einzelnen Begriffen der Sehnsucht aus dem Lied “Da wohnt ein Sehnen tief in uns” beschriften – Glück, Freiheit, Frieden, Hoffnung, Einsicht, Beherrztheit, Beistand, Heilung, Ganzsein, Zukunft – je nach TN-Zahl Begriffe mehrfach verwenden
- ★ weitere Schiffe ohne Beschriftung
- ★ TN einladen, sich ein Schiff auszuwählen mit der Sehnsucht, die sie zurzeit am meisten anspricht bzw. eines zu beschriften ...

- ★ Schiffe als Bitten auf einen Spiegel oder ein Tuch setzen, dazu evt. Bitten laut formulieren oder es schweigend tun

Alternative:

- ★ jeweils auf Din A4-Blätter oder kleiner die o.g. Begriffe aus dem Lied schreiben
- ★ Je nach Gruppengröße und Raum Begriffe aufhängen an verschiedenen Orten, Frauen bitten, zu verweilen bei dem Wort, das sie anspricht, Austausch zu zweit...
- ★ Weitere Idee: die Begriffe auf Sehnsuchts-Symbole schreiben (wie Feder, Wolke, Meer, fliegender Vogel, Berggipfel, Herz, erleuchtetes Fenster, blaue Blume – in der Romantik Zeichen der Sehnsucht)
- ★ Weiter wie oben...

## Lied

Da wohnt ein Sehnen tief in uns *Gotteslob Anhang Bistum Münster 823*

## Text "Wonach sehnst du dich?"

Poetryslam von Kathi Sandmann

*Evt. in Abschnitten oder Auszügen mit mehreren Personen lesen Text siehe unten*

## Segen

Dein Suchen sei gesegnet

- wie auch dein Finden.

Dein Zweifel sei gesegnet

- wie auch dein Hoffen.

Deine Angst sei gesegnet

- wie auch dein Mut.

Dein Sehnen sei gesegnet

- wie auch dein Ankommen.

Sei gesegnet im Namen Gottes von Abraham und Sarah, im Namen des Sohnes, von Maria geboren und im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns das Leben schenkt und atmen lässt. Amen.

## Vorschlag zum Abschluss

Über uns hat nur die Liebe Macht ... - Nie wieder Gregor Linßen - als Youtube-Video s.u.

## Wonach sehnst du dich?

(Kathi Rensinghoff)

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und ich weiß es nicht. Muss erstmal nachschauen, was Sehnsucht eigentlich heißt und ob sich Sehnen und Suchen nicht eigentlich beißt. „Sehnsucht ist ein sehr starkes Verlangen nach jemandem oder etwas.“ Das kenne ich, wieso fragst du mich? Nach Weiterschlafen am Morgen, oder nach Feierabend, am besten am Freitag. Oder nach `nem saftigen Burger, wenn es mal wieder nur Tofuschnitzel gibt.

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und ich merke, diese Antwort reicht dir nicht. „Ich sehne mich nach Liebe.“ sage ich und denke an gestern, als alle mal wieder zu zweit warn, nur ich nicht. Und möchte in den Park geh'n und glückliche Pärchen vergiften. „Ich sehne mich nach Frieden.“ sage ich und frage mich, ob nicht schon ein Blick in die Zeitung ausreicht, um mir diese Sehnsucht zu verbieten. „Ich sehne mich Abenteuer.“ sage ich. „Danach Berge zu erklimmen und Nächte durchzutanzten. Danach, etwas Verrücktes zu tun und dem Leben zu begegnen.“

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und es nervt mich, ich weiß es doch selbst nicht. „Ich sehne mich nach Freundschaft, wie Maja und Willi oder Tim und Struppi oder...“ und dann merke ich, dass Tiere schon seit der Kindergartenzeit nicht mehr sprechen können. „Ich sehne mich nach Perspektiven. Ich meine so richtig, für die Zukunft. Danach entscheiden zu dürfen und das auch zu können.“ sage ich und klicke mich durch, durch hunderte Studienmöglichkeiten, Ausbildungsplätze und Auslandsaufenthalte, durch tausende Urlaubsziele, Wochenendaktivitäten und Onlineshops. „Ich sehne mich nach Geborgenheit.“ sage ich und meine das so, auch nach dem Streit, nach harten Worten, die mich trafen und verletzten, und nach denen ich zurückschoss.

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und plötzlich sprudelt es aus mir heraus: „Ich sehne mich nach Sinn, will gebraucht werden und gesehen. Ich sehne mich nach Unabhängigkeit und Leidenschaft, nach Herzrasen und Neuanfang. Nach Umkehr, nach Wärme, nach Identität. Sogar nach Arbeit und ja, vielleicht sogar auch in der Kirche. Nach Heimat. Nach...“

„Wonach sehnst du dich?“ unterbrichst du mich. Und da ist es wieder: Ich weiß es nicht. So viele Dinge, die ich mir wünsche und die ich ersehne. Doch was bringt es? Ist diese Sehnsucht nicht erst dann gestillt, wenn sie etwas erfüllt. Wenn die Leere nicht mehr leer ist. Und ist nicht das Ziel von Sehnsucht, dass endlich das geschieht, wonach ich mich sehne, und ich das finde, was ich suche? Doch was ist, wenn Sehnsucht nicht Leere ist, die wie ein schwarzes Loch auffrisst, was ihr zu nahe kommt? Sondern wenn Sehnsucht ein Raum ist, der mich erinnert, dass es da mehr gibt? Dann müsste ich diese Sehnsucht ernst nehmen. Müsste aufhören sie zu füllen, damit sie vergeht, und anfangen sie zu lieben, weil darin etwas entsteht.

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und vielleicht ist es das: Vielleicht stimmt es, was in der Bibel jemand sagt, dass es Gott ist, der mich das immer wieder fragt. Doch nicht um zu quälen oder traurig zu machen. Vielleicht will er mich erinnern, daran was noch geht. An das Mehr im Leben, dass mir heute fehlt. Vielleicht auch an sich selbst, als Erfinder von Sehnsucht. Und vielleicht nutzt er, dass Sehnsucht eine Kraft hat zu wecken, mich selbst, meinen Mut und mein Herz zu entdecken. Weil er Menschen wie mich braucht in dieser Welt, in dieser Kirche. Die voll Sehnsucht mitfühlen, mitleiden, mitbauen – und die darin auf sich, auf ihr Herz und, ja, auch auf ihn vertrauen.

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich und es fühlt sich gut an. Auch wenn ich nicht immer Antworten habe. Weil schon die Frage mir hilft, auf mich selber zu schauen, auf mein Herz und was es erfüllt.

„Wonach sehnst du dich?“ fragst du mich, frag ich dich, weil ich uns das wünsche. Dass wir hören und spüren und suchen. Nach Antworten, die tiefer gehen als Ausschlafen und Feierabend. Und dass wir dabei stoßen auf Fragen, die die Perspektive Ewigkeit in sich tragen.

(Poetryslam ist eine Art Dichterwettbewerb, in dem Menschen selbstgeschriebene Texte in einer Länge von ca. 5 min. vortragen – ohne Verkleidung oder Requisiten. Die Texte können unterschiedlicher Natur sein – Lyrik, Rap, Comedy, Geschichten erzählen)



**Weitere Lieder im Advent**, die das Sehnen des Menschen nach Gottes Nähe und Kommen beschreiben:

Komm, du Heiland aller Welt *GL 227*      O Heiland, rei die Himmel auf *GL 231*

Zeige uns den Weg *Gotteslob Anhang Bistum Münster 822*

Es kommt ein Schiff geladen