



Es riecht nach Plätzchen: Ankommen im Advent

Der Advent ist ein Neubeginn,
Eine Zeit der Erwartungen und Freude,
Auch eine hektische Zeit der Vorbereitungen.
Wie soll ich Dich empfangen?
Gott, schenke mir Gelassenheit,
Lass mich das Wesentliche dieser Zeit erkennen.
Begleite mich durch diese Zeit der Erwartung,
Lass sie eine Zeit der Freude und Gemeinschaft sein. Amen

Gedanken zum Mitnehmen: Überall riecht es nach Mandarinen und Tee, Plätzchen und Räucherkerzen: Es ist Advent!! Eine Zeit voller Gerüche, Erinnerungen und Traditionen. Halte im Alltag inne und spüre ihnen nach: Warum werden sie alle Jahre wieder durchgeführt? Sind sie lieb gewonnene Gewohnheit oder steckt mehr dahinter? Entdecke das Neue im Vertrauten - Willkommen im Advent!

Den vollständigen Impuls finden Sie unter
www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls



**EVANGELISCHE
FRAUEN**
IN HESSEN UND NASSAU E.V.



Weihnachten schmeckt nach Fisch

Weihnachten ist ein Familienfest! Oft treffen sich alle im angestammten Elternhaus. Doch was, wenn die Eltern inzwischen in einer kleineren Wohnung leben? Wenn auch die Schwiegerfamilien besucht werden wollen? Was machen wir mit unserer Sehnsucht, sich gleichzeitig zu sehen, zu sprechen, zu hören von den veränderten Lebensumständen? Und Corona macht die Sache ja auch nicht leichter ...

In mir reifte ein Entschluss: Wir feiern Weihnachten im Sommer! Ich miete zwei Ferienhäuser und lade alle ein! Gedacht, getan: Im Juli trafen wir uns alle an der Nordsee, bei niedrigen Infektionszahlen und an der frischen Luft. Es gab Fischbrötchen statt gebratener Gans und Wattwanderung statt Schneespaziergang. Auch Geschenke gab es keine: das Treffen, das war das Geschenk. Das schönste überhaupt.

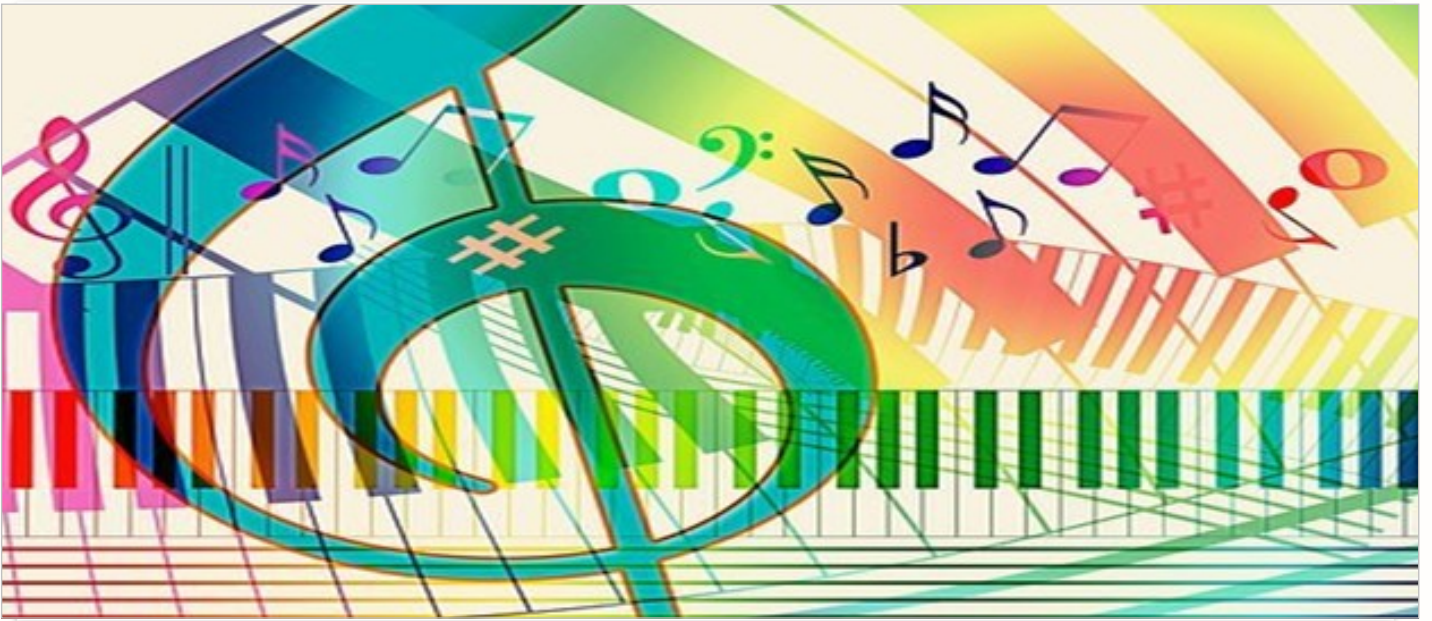
Gedanken zum Mitnehmen: Tannenbaum, Besinnlichkeit und Weihnachtslieder? Geschenke, Familie und Gänsebraten? Gute Gespräche, Krippenspiel und weiße Weihnachten? Horche mal in dich hinein: Was heißt Weihnachten für dich? Was ist dir wichtig - und worauf könntest (oder willst) du vielleicht auch gern verzichten?

Den vollständigen Impuls finden Sie unter

www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls



**EVANGELISCHE
FRAUEN**
IN HESSEN UND NASSAU E.V.



Hörst du es?

„Macht hoch die Tür“, „In der Weihnachtsbäckerei“ oder „Wir sagen Euch an den lieben Advent“: Na, hast du schon einen Ohrwurm? Diese Lieder dürfen nicht fehlen in der Zeit bis zum Weihnachtsfest. Sie gehören fest zum Repertoire von Kindern, Eltern und Großeltern. Willst du mal ein neues Lied hören? Mit leisen Tönen? Es macht uns neugierig auf das, was da kommt. Scanne den QR-Code zum Impuls und hör doch mal rein!

Im Advent sind wir besonders empfänglich für Musik. Für die Hits im Radio, Adventskonzerte, Kirchenmusik und sogar für Kaufhausgedudel. Und das ist gut so! Denn Musik ist gesund! Sie verändert unseren Herzschlag, bringt uns Ruhe und lässt uns bewusster atmen. Sie bewegt uns und: sie bringt uns Freude.

Gedanken zum Mitnehmen: Hast du Lieblingslieder, die du im Advent besonders gerne hörst? Was daran begeistert dich? Die Melodie, der Rhythmus, der besondere Text? Diese Woche gehört deinen Lieblingsliedern! Nimm dir Zeit, sie zu hören, zu summen und zu singen. Vielleicht draußen in der Abenddämmerung? Mit anderen zusammen?

Den vollständigen Impuls finden Sie unter

www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls



**EVANGELISCHE
FRAUEN**
IN HESSEN UND NASSAU E.V.



Fühle den Schwung!

Schaukeln, was für eine schöne Erfahrung.

Erinnere dich, wie du den Schwung spürtest, den Wind - die eigene Kraft.

Im Schwung der Bewegung sind leibliche Erfahrungen fest verankert. So auch beim Wiegen eines Kindes in den eigenen Armen. Eine sanfte Schaukelbewegung wirkt beruhigend und schafft Geborgenheit, für beide. Welch' eine anheimelnde Vorstellung.

In einem Weihnachtslied hören wir das auch: Joseph, lieber Joseph mein, hilf mir wiegen mein Kindelein ... erinnerst du dich an die Melodie? Wiege dich selbst ein bisschen mit.

Gedanken zum Mitnehmen: Nimm dieses Bild mit nach Hause. Wiege dich im sanften Schwung von Melodien, komme zur Ruhe und erfahre, was dein Herz stärkt.

Gott, Lebendige, segne und behüte mich.

Stärke mich, dass ich zur Ruhe komme,
schenke mir Kraft für neue Wege
und bleibe mit mir. Amen

Den vollständigen Impuls finden Sie unter

www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls



**EVANGELISCHE
FRAUEN**
IN HESSEN UND NASSAU E.V.



Sehen und gesehen werden

Am ersten Sonntag nach Weihnachten betritt zunächst ganz leise die Witwe Hanna die biblische Bühne. Hanna lebt im Tempel. Sie sehnt sich danach von Gott gesehen zu werden. Hanna hofft auf das Kommen des Messias.

Ihre Sehnsucht wird erfüllt. Die Rettung in Kindergestalt wird von den Eltern in den Hof der Frauen gebracht. Das Allerheiligste außerhalb des Tempelinnersten. Als Hanna am eigenen Leib erfährt, dass Gottes Verheißung für sie gilt, da breitet sich keine heilige Ruhe, sondern vielmehr ein Feuer der Begeisterung aus. Sie sucht das Rampenlicht, will, dass die Welt sie sieht und hört. Sie beginnt laut die Befreiung Jerusalems zu verkünden: Gott kommt zu denen, die erniedrigt und gedemütigt werden.

Hanna, die Witwe, wird zu Hanna, der Prophetin.

Gedanken zum Mitnehmen: Nimm in den kommenden Tagen Situationen in den Blick, wo du es gewohnt bist, nicht gesehen zu werden: Auf der Arbeit, im familiären Kontext etc. Wo sehnst du dich danach gesehen werden? Was entfacht in dir die Begeisterung?

Den vollständigen Impuls findest du unter

www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls



**EVANGELISCHE
FRAUEN**
IN HESSEN UND NASSAU E.V.