

Spirituelle Impuls der Kath. Frauenbewegung

3. Adventssonntag



Einführung

Wir zünden drei Kerzen am Adventkranz an. Dabei können wir durchatmen, ruhig werden, alles loslassen, was uns bedrückt.

Wir können diesen Augenblick mit allen Sinnen erleben, die Flammen der Kerzen betrachten, ihr Licht und ihre Wärme aufnehmen, Gefühle von Frieden und Freude zulassen.

Kreuzzeichen

Lied: Mache dich auf und werde Licht, GL 219

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Phil 4, 4-5

In der Liturgie unserer Kirche wird der dritte Adventssonntag „GAUDETE“ oder „FREUDEN-Sonntag“ genannt.

Wir alle sehnen uns nach Freude, Zufriedenheit, Glück, Frohsinn.

Wo suchen wir dies? In materiellen Gütern, in sozialer Anerkennung, in einem ruhigen oder perfekten Familienleben?

Das alles sind wichtige Seiten unseres Lebens, aber Paulus erinnert uns an eine andere, wesentliche Fülle der Freude: „Freut euch im Herren, zu jeder Zeit!“

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent GL 223, 1.-3. Strophe

Lesung: Jes 61,1-2a, 10-11

Der Geist Gottes ruht auf mir.

Denn der Herr hat mich gesalbt;

er hat mich gesandt, um den Armen frohe Botschaft zu bringen,

um die zu heilen, die gebrochenen Herzen sind,

um den Gefangenen Freilassung auszurufen

und den Gefesselten Befreiung,

um ein Gnadenjahr des Herrn auszurufen

Von Herzen freue ich mich am Herren.

Meine Seele jubelt über meinen Gott.

Denn er kleidet mich in Gewänder des Heils,

er hüllt mich in den Mantel der Gerechtigkeit,

wie ein Bräutigam sich schmückt

und wie eine Braut ihr Geschmeide anlegt.

Impulsgedanken

Von Herzen will ich mich freuen und jubeln.

Aber angesichts der Geschehnisse in unserer Welt fällt es oft sehr schwer, sich zu freuen oder gar zu jubeln. Und dennoch können wir mit Freude etwas Licht in diese Zeit und damit in unsere nächste Umgebung bringen.

Gott sendet uns aus, die gute Botschaft zu verbreiten. Er sendet uns aus, unseren Mitmenschen zuzuhören, Zeit zu schenken und damit Gedanken von Heil und Gerechtigkeit aufkommen zu lassen. Kinder können noch sehr gut ihrer Lebensfreude Ausdruck verleihen, können jubeln und tanzen, weil ihr Herz überströmt.

Bei uns Erwachsenen sind diese Gefühle sehr oft überdeckt von den Herausforderungen des Alltags, von den Meldungen der Medien uvm. In der Bibel wird oft das Wort „frohlocken“ verwendet. Zum Frohlocken braucht es mehr als ein Lächeln, da ist mein ganzes ICH gefordert, da ist mehr Leben und Bewegung drin.

Es liegt an dir und an mir, diese Freude, dieses Frohlocken wieder hervor zu holen und einfach so wieder mal zu tanzen und zu jubeln.

Stille

Was macht mir Freude? Wie mache ich anderen eine Freude?
Traue ich mich, meine Freude zu teilen, jemandem mitzuteilen?

Lied: Das du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, GL 389

Fürbitten

Gott, dir vertrauen wir uns und unsere Welt an:

Wir beten für die Menschen, die sich nach Frieden sehnen und sich um Versöhnung bemühen.

A: Gott, sei bei ihnen.

Wir beten für die Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind.

A: Gott, sei bei ihnen.

Wir beten für die Menschen, die an dir und deiner Liebe zweifeln.

A: Gott, sei bei ihnen.

Wir beten für die Menschen, die für andere da sind, für sie sorgen, ihnen Freude schenken.

A: Gott, sei bei ihnen.

Wir beten für uns selbst und für alle, die sich in diesen Tagen auf Weihnachten vorbereiten.

A: Gott, sei bei uns.

Gott, lass uns jubeln über deine Botschaft, lass uns freuen und vertrauen auf deinen Schutz und deine Hilfe. Amen.

Vater unser

Wir sind Kinder Gottes und so beten wir im Bewusstsein, dass viele Menschen auf der ganzen Welt so miteinander beten, gemeinsam das Vater unser.

Segensgebet

Die Freude und das Licht des Advents
befreie uns aus der Finsternis des Alltags
und ermutige uns zu neuer Zuversicht.

Die Freude und das Licht des Advents
führe uns zu neuen Quellen des Lebens
und zu Hoffnung und Frieden.

Die Freude und das Licht des Advents
erwecke in uns die Sehnsucht
nach dem Heil deiner Menschwerdung.

Mit der Freude und dem Licht des Advents gestärkt
erwarten wir die Geburt deines Sohnes. Amen.

