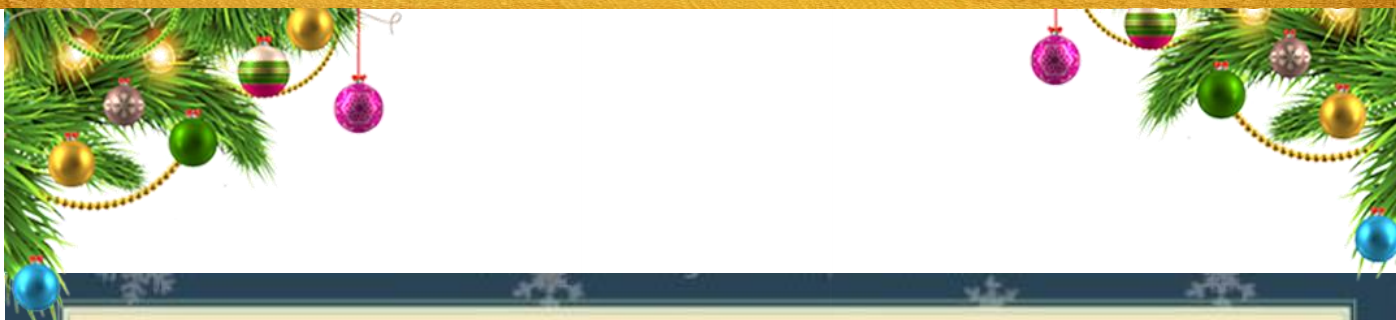


*21. Dezember*

23





## Ein Advents-Morgenritual

Du wachst auf. Lass die Augen geschlossen und atme dreimal tief ein und aus.  
Bei jedem Atemzug sagst du: »(einatmend) Es wird ein ... (ausatmend) wunderbarer Tag!«  
Spüre, wie ein Lächeln auf dein Gesicht kommt.

Öffne dann die Augen und steh auf. Setz dich vor den Adventskranz und zünde die  
Kerzen an – eine, zwei, drei oder vier. (Wenn du keinen Adventskranz hast, zünde einfach  
eine Kerze an.) Blicke auf die Kerze. Wecke in dir das Gefühl, dass du eins mit der Flamme  
wirst. Das Feuer macht dich wach und aktiv und lädt dich mit Energie auf.

Bleib so lange dabei, wie es dir guttut. Schließ dann kurz die Augen, versuche, die  
Kerze vor deinem inneren Auge zu sehen, und atme dreimal tief durch.  
Sprich innerlich oder laut: »(einatmend) Es wird ein ... (ausatmend) wunderbarer Tag!«

Öffne die Augen, lösche die Kerzen und streck dich ein wenig durch.  
Jede Bewegung langsam und achtsam.

Ein wunderbarer Tag kann beginnen!



*21. Dezember*

# *Der Engel der Langsamkeit*

Ein Engel hat immer für dich Zeit,  
das ist der Engel der Langsamkeit.

Der Hüter der Hühner, Beschützer der Schnecken,  
hilft beim Verstehen und beim Entdecken,  
schenkt die Geduld, die Achtsamkeit,  
das Wartenkönnen, das Lang und das Breit.

Er streichelt die Katzen, bis sie schnurren,  
reihet Perlen zu Ketten, ohne zu murren.

Und wenn die Leute über dich lachen  
uns sagen, das musst du doch schneller machen,  
dann lächelt der Engel der Langsamkeit  
und flüstert leise: Lass dir Zeit!

Die Schnellen kommen nicht schneller ans Ziel.  
Lass den doch rennen, der rennen will!

Er sitzt in den Ästen von uralten Bäumen,  
lehrt uns, den Wolken nachzuträumen,  
erzählt vom Anbeginn der Zeit,  
von Sommer, von Winter, von der Ewigkeit.  
Und sind wir müde und atemlos,  
nimmt er unsren Kopf in seinen Schoß.  
Er wiegt uns, er redet von Muscheln und Sand,  
von Meeren, von Möwen und von Land.

Ein Engel hat immer für dich Zeit,  
das ist der Engel der Langsamkeit.  
Der Hüter der Hühner, Beschützer der Schnecken,  
hilft beim Verstehen und beim Entdecken,  
schenkt die Geduld, die Achtsamkeit,  
das Wartenkönnen, das Lang und das Breit.

*Jutta Richter*

*Nimm dir Zeit zu Philosophieren. Hierzu haben wir ein paar Impulse vorbereitet:*

- *Wie sieht der Engel der Langsamkeit aus?*
- *Woher könnte er kommen?*
- *Was erzählt er vom Sommer, vom Winter?*
- *Welche Aufgaben könnten Engel noch haben?*
- *Kennst du auch anderer Engel?*
- ...



21. Dezember



Adventkalender 2020\_Bafep\_DeLaSalle