

## ZUVERSICHT

Advent – Zeit größter Geschäftigkeit und Sich-unter-Druck-Fühlens, alles bis zum Fest-der-Feste Weihnachten zu schaffen, was man sich vorgenommen hat und was in Schule, Studium, auf Arbeit ansteht – und gleichzeitig Zeit größter Sehnsucht nach Stille, Behaglichkeit und Besinnung.

In dieser an Stress und Erwartungen vollen Zeit biete ich seit einigen Jahren Alltagsexerzitien für Theologiestudierende in Kassel an. Ein hauptsächliches Ziel ist, sich 10 Minuten am Abend für sich selbst zu nehmen. Den eigenen Atem wahrzunehmen. Innezuhalten. Vielleicht eine Kerze anzuzünden und in die Flamme zu schauen. Keine große Aufgabe eigentlich. 10 Minuten – die hat man auch in stressigsten Zeiten – z.B. für Daddeln am Handy allemal.

Sich bewusst Zeit für sich nehmen. An den Tag zurückdenken. An das Bibelwort, das am Morgen zugeschickt wurde und das durch den Tag begleitet hat.

Wenn ich für Sie und mich ein Bibelwort für den 1. Advent auswählen dürfte, wäre es ein Bibelwort der Zuversicht für die kommende Adventszeit. Ein Wort, das aufmerken lässt, das verlockend klingt. Ein Wort, das das Vertrauen stärkt, dass alles gut wird und ist. Ich würde nach einem kurzen Satz suchen – leicht zu merken und über den Tag hinweg zu wiederholen. In der Hoffnung, dass Sie sich und ich mich am Abend gerne mit diesem Vers hinsetzen, innehalten, atmen, da-sind, uns vor Gott wissen.

4 Worte – 1 Satz:

„In dir sei Friede.“<sup>1</sup>

Ich spreche diesen Psalmvers für mich – voll Zuversicht in mich hinein:

„In dir sei Friede.“ In mir sei Friede.

*Pastoralreferentin Beatrix Ahr*

---

SAMSTAGS-17 – so heißt der Impuls, den wir jeden Samstag, 17 Uhr, während der Pandemie-Zeiten des Coronavirus „SARS-CoV-2 / Covid-19“ online stellen: als Text und im Video.

Dechant Martin Gies, Pastoralreferent Stefan Ahr und Pastoralreferentin und Mentorin Beatrix Ahr sagen und schreiben im wöchentlichen Wechsel, was sie in diesen Wochen beobachten, was sie nachdenklich stimmt, was ihnen Sorgen bereitet, ihnen Mut macht und was sie anregt.

*Was denken Sie dazu, liebe Leserinnen und Leser? Schreiben Sie uns an [redaktion@katholische-kirche-kassel.de](mailto:redaktion@katholische-kirche-kassel.de)*

---

<sup>1</sup> Ps 122, 8c – Tagespsalm vom 1. Advent 2022