

# Im Advent ankommen



# Geistliche Übung für die zweite Adventswoche

## Die Stimme erheben

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie Ihre Stimme ausprobieren können.

Vielleicht gehen Sie dazu ins Freie, vielleicht in eine Kirche.

Sie können eine Liedzeile nutzen oder ein Wort aus einem Psalm.

Zuerst flüstern, dann laut sagen oder singen. Probieren Sie aus, wie laut Sie werden können.

## Botin der Freude

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie sich darauf konzentrieren,  
möglichst viel Schönes und Gutes wahrzunehmen. Sprechen Sie mit anderen darüber.

Nutzen Sie an diesem Tag Ihre Stimme nur für freundliche Worte.

Von allem Anstrengenden, Mühsamen, Ärgerlichen werden Sie heute niemandem erzählen.

## Neu werden

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie sich vorstellen,  
dass Sie bei jedem Händewaschen alles Ärgerliche, Mühsame, Anstrengende von sich abwaschen.

## Ein neuer Himmel und eine neue Erde

Stehen Sie vor Sonnenaufgang auf.

Schauen Sie in den Himmel und erleben Sie bewusst das Anbrechen eines neuen Tages.

