

Hausgottesdienst am Tag der Hauskirche (1. Adventsonntag)

# Voll Erwartung

„Advent feiern heißt, warten können; Warten ist eine Kunst, die unsere ungeduldige Zeit vergessen hat. Auf die größten, tiefsten, zartesten Dinge in der Welt müssen wir warten, da gehts nicht im Sturm, sondern nach den göttlichen Gesetzen des Keimens und Wachsens und Werdens.“ (Dietrich Bonhoeffer)

**A**m Tag der Hauskirche (19 Uhr Glockengeläut) sind alle Familien und Hausgemeinschaften eingeladen, in einer Andacht sich auf die Zeit des Wartens einzustimmen.

*Erste Kerze entzünden*

## Kreuzzeichen

## Einstimmung

Wenn eine Frau schwanger ist, sagt man auch, sie sei „voll freudiger Erwartung“ oder „froher Hoffnung“. Hoffnungsvoll auf Weihnachten warten auch wir. Wir erwarten viel von Weihnachten – ein stimmungsvolles Fest, ein friedliches und liebevolles Zusammensein in der Familie, anschließen zu können an glückliche Kindheitserinnerungen. Eine „Erwartung“ ist nach vorne gerichtet – auf etwas Neues hin, etwas, das Leben verändert, wie es ein kleines Kind tut.

**Lied: „Wir sagen euch an den lieben Advent“** (GL 223,1)

## Bibelstelle

In der Bibel lesen wir beim Evangelisten Lukas diese Erwartungsgeschichte:

*Maria umarmte Elisabeth: „Du bist schwanger – ich freue mich so für dich!“ Als Elisabeth Maria hörte, begann das Baby in ihrem Bauch zu strampeln. Sie wurde erfüllt von Gottes Geistkraft, sie jubelte laut und konnte wie eine Prophetin sprechen: „Eine Gesegnete bist du unter*



*den Frauen und gesegnet ist das Baby in deinem Bauch!“*

(Lk 1,40–42;

aus: Gütersloher Erzählbibel)

## Auslegung

Schwanger sein bedeutet neun Monate Vorbereitungszeit auf die Geburt und auf das neue Leben mit einem Kind. In diesen neun Monaten öffnen sich Körper und Seele für das kleine Wunder im Bauch der Mutter. Gott will als Kind auch bei mir ankommen, in mir geboren werden. Jetzt im Advent ist es Zeit, mein Herz, mein Sein für Gott und seine große Liebe zu öffnen. Helfen kann dabei, sich ein paar Minuten Ruhe und Stille zu gönnen und sich auf den Atem zu konzentrieren.

## Atem-Meditation

Ich suche mir eine bequeme Haltung, in der ich mich gut auf meinen Körper konzentrieren kann. Ich schließe meine Augen. Nun konzentriere ich mich auf meinen Atem. Ich nehme wahr, wie mein Atem mich bewegt, meine Brust, meinen Bauch. Nach jedem Ausatmen mache ich eine kur-

ze Pause, bis die Luft von allein wieder durch die Nase in den Körper fließt.

*Hinweis: Beim Vorlesen des folgenden Textes zwischen den einzelnen Sätzen rund zehn Sekunden Pause machen: Zum Abschluss atme ich dreimal langsam tief aus und ein.*

## Gottesgeburt

*Wenn ich zu mir komme*

*und das Außen loslasse*

*wenn ich aus dem Reden ins Hören komme*

*aus dem Tun ins Sein*

*und nicht länger flüchte*

*dann erst kann Gott*

*zur Welt kommen in mir*

*durch mich zu den Menschen*

Andrea Schwarz

**Lied: „Mache dich auf und werde Licht“** (GL 219)

## Segen

Bitten wir unseren Gott um den Segen.

*Guter Gott,  
Segne uns heute  
und in dieser Zeit  
der frohen Hoffnung.*

*Lass uns nicht zu große  
Erwartungen HABEN,  
sondern lass uns  
selbst voll freudiger  
Erwartung SEIN.*

*Zärtlich und liebevoll  
segne uns, Gott:  
Du bist uns wie Vater und  
Mutter, du bist Sohn  
und heilige Geistkraft.*

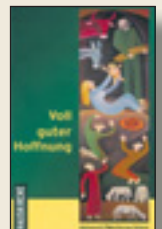
*A: Amen*

Autorin der Andacht:  
Michaela Druckenthaner,  
Jungscharseelsorgerin, Linz

## Neue Broschüre

## Voll guter Hoffnung

Die Andacht ist aus der neuen Handreichung „Voll guter Hoffnung“ der Diözese



Linz entnommen, die häusliche Feiern für die Advent- und Weihnachtszeit enthält. Die Broschüre, erstellt in der Diözese Linz, ist im Amt für Ehe und Familie in Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 2, Telefon 0471 30 62 83, erhältlich.