

Am Anfang habt ihr die Wege vor eurem Fenster entdeckt und überlegt, was könnte einem dort im Weg stehen, was könnte es schwer machen, auf diesen Wegen zu gehen.

Manchmal sind uns auch Dinge im Weg, die wir nicht anfassen können: Wut, Stress, Streit... Was fällt euch ein?

Holt euch ein paar kleine Zettel und schreibt auf jeden Zettel eine Sache, die euch gerade stört oder euch im Weg ist. Dann überlegt gemeinsam, wie man diese Sache aus dem Weg räumen könnte, Stück für Stück. Schreibt eure Idee auf die Rückseite des Zettels und hängt die Zettel an den Kühlschrank oder an eine Wäscheleine... jetzt könnt ihr immer, wenn euch wieder etwas im Weg steht euren Weg freiräumen, Stück für Stück.

## GEDANKEN TEILEN, BETEN, SEGEN EMPFANGEN

### Wir beten:

*Guter Gott, wir nehmen in Gedanken Bilder von dieser Zeit mit dir mit. Wir nehmen Worte mit, die wir gesagt oder gehört haben. Gott, du kennst auch das, was wir nicht aussprechen können oder wollen. Alles ist bei dir gut aufgehoben. Wir danken dir. Wir bitten dich für alle, die auf schweren Wegen unterwegs sind. Lass sie spüren, dass du bei ihnen bist. Dir vertrauen wir, wenn wir gemeinsam beten:*

*Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.*

### Wir singen oder sprechen gemeinsam:

*Macht hoch die Tür, die Tor macht weit. Es kommt der Herr der Herrlichkeit, ein König aller Königreiche, ein Heiland aller Welt zugleich, der Heil und Leben mit sich bringt; derhalben jauchzt, mit Freuden singt: Gelobet sei mein Gott, mein Schöpfer reich von Rat.*

*Gott segne uns und behüte uns. Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig. Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden. Amen.*

**Fröhlich, gestärkt, gesegnet gehen wir durch diese Adventswoche**

Bild: pixabay.com



Fenstermeditation  
zum  
3. Advent  
für Familien

Ein Fenster - ein Blick in die Welt.  
Ein Fenster - ein Blick in den Himmel.

Dem Himmel so nah. Wir versuchen heute ihn hereinzulassen. In unser Haus, in unsere Wohnung in unsere Herzen.

Eine gesegnete Zeit wünscht euch  
Eure Kirchgemeinde Oschatzer Land

Wenn ihr uns schreiben wollt, wie ihr die Fenstermeditation erlebt habt, freuen wir uns über eure Rückmeldungen unter: [katja.dorschel@evlks.de](mailto:katja.dorschel@evlks.de)

## BEGINN

Wählt euch einen Platz, wo ihr alle gut aus dem Fenster schauen könnt, bequem sitzt oder liegt und zur Ruhe kommt.

### **Wir singen oder sprechen gemeinsam:**

Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die dritte Kerze brennt.  
Nun tragt eurer Güte hellen Schein  
weit in die dunkle Welt hinein.  
Freut euch, ihr Christen! Freuet euch sehr.  
Schon ist nahe der Herr.

### **Wir beten:**

*Wir sind hier gemeinsam und wir wissen: Gott ist bei uns auf allen unseren Wegen. Gott, egal, wo wir sind - Du bist da.  
Egal, was geschieht - Du bist da.  
Wir sind dir nicht egal.  
Dafür danken wir dir.  
Amen.*

Schaut einen Moment aus dem Fenster und beobachtet ganz genau, was draußen passiert. Schaut mal, ob ihr Wege entdecken könnt. Straßen, Gehwege, Trampelpfade? Was seht ihr? Zeigt es euch gegenseitig.

## PSALM

Was habt ihr draußen entdeckt? Erzählt es den Anderen!

Wenn ihr möchtet, dann sprecht gemeinsam diesen Psalm oder ihr erfindet euer ganz eigenes Loblied für Gott.

*Herr, Deine Güte reicht so weit der Himmel ist.  
Ob groß oder klein, ob dick oder dünn - alle Menschen dürfen zu dir hin.  
Herr, Deine Güte reicht, soweit der Himmel ist.  
Ob fröhlich oder traurig, ob arm oder reich - alle Menschen sind vor dir gleich.  
Herr, Deine Güte reicht, soweit der Himmel ist.  
Ob West oder Ost, ob Nord oder Süd - du hast alle Menschen lieb.  
Herr, Deine Güte reicht, soweit der Himmel ist. Amen.*

Schaut noch einmal aus dem Fenster. Wie sind die Wege, die ihr entdeckt habt? Sind sie hügelig oder glatt? Schlammig oder asphaltiert? Was denkt ihr, wie würde es sich anfühlen, darüber zu gehen? Was könnte es schwer machen, auf diesen Wegen zu gehen?

## HÖREN

### **Geschichte zur Vorlesen:**

*Kennt ihr das auch, diese Gefühl, wenn sich im Bauch alles zusammenzieht. Wenn die Augen ganz klein werden vor Zorn und sich die Hände ballen. Wenn man so wütend ist, dass man an nichts mehr anderes denken kann, als an seine Wut... Dann wisst ihr, wie es Thomas ging.  
Schon den ganzen Tag klopfen immer wieder Menschen an die Tür seiner Herberge und wollten bei ihm übernachten. Dabei war schon kurz nach dem Frühstück kein einziges Bett mehr frei. Selbst die letzte Kammer hatte er ausgeräumt und mit Matten ausgelegt um noch Platz zu schaffen. Aber seit Mittag war wirklich nichts mehr zu machen. Voll. Ausgebucht. Gut für den Geldbeutel aber unglaublich anstrengend. Die vielen Menschen im Haus. Das ständige Geklopfe an der Tür und die wütenden Menschen, die nicht mehr bei ihm unterkommen konnten.  
Jetzt war es schon spät am Abend und es klopfte schon wieder an der Tür... aber jetzt reichts. Thomas konnte nicht mehr und er spürte, wie die Wut in ihm hochstieg. Er riss die Tür auf, kniff die Augen zusammen und schrie: „Mein Haus ist voll, jetzt lasst mich endlich in Ruhe.“ Und mit einem lauten Rums knallte er die Tür ins Schloss. Er wartete auf das Gezeter auf der andren Türseite aber ... nichts ... nichts war zu hören.  
Vielleicht sollte er doch noch einmal die Tür öffnen?*

Was denkt ihr, wer stand draußen vor der Tür? Und traut sich Thomas und macht die Türe nochmal auf?

Was hilft euch, wenn ihr so richtig wütend seid?