

Vom Sinn des Wartens

„... Der Advent ist eine Zeit des Wartens. Kinder können es oft nicht erwarten, bis endlich Weihnachten ist.

Erwachsene freuen sich auf freie Stunden und mehr Zeit füreinander. Sicher ist nicht jedes Warten schön, wie das Warten auf das Ergebnis einer Untersuchung oder das Warten auf eine Operation.

Anders ist es beim Warten auf glückliche Ereignisse: die Wiederkehr eines Menschen, die Vorfreude auf eine Hochzeit, die Erwartung einer guten Botschaft, der Besuch von Freunden. Solches Warten kann uns beflügeln und Kraft geben für schwierige Aufgaben. Warten können ist ein Zeichen von innerer Sicherheit und Stabilität. Wer warten kann, kann etwas aushalten, kann etwas durchstehen, kann Geduld lernen. Wie bestimmte Speisen erst durch das Ausreifen ihren Geschmack bekommen, so können Menschen durch das Warten reifen.

In Wartezeiten kommen neue und bisher unentdeckte Inhalte zum Vorschein: die Qualität des Heute und Hier, neue Sichtweisen auf die momentane Situation und die Vorfreude auf das Ziel.

Die Adventszeit ist eine Zeit der Erwartung...“

(© Text: Mack; Cornelia: Das große Weihnachtsbuch, Holzgerlingen, SCM-Verlag, 2008, S.40/41)



„Gönne deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.“

Es lohnt sich auf die nächste Mahlzeit zu warten.

Du übst dich in Geduld und Ausdauer.

Dein Körper dankt dir für die Unterbrechung.

Du steigert die Vorfreude auf das nächste Essen.

Du wirst ein Körperflüsterer.

Deine vielleicht oft unterdrückten Empfindungen und Bedürfnisse kommen zum Vorschein.

Du trainierst deine Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

„Du verlierst keine Zeit, wenn du auf Gott wartest.“

- Corrie ten Boom -

Herzliche Grüße von Elke Maier
www.lebe-leichter-neuffen.blogspot.com
maier.elke@gmx.net

& dem ganzen Team von

lebe leichter