

# ANKOMMEN – Advent 2013

von Roswitha Köhler, Frankfurt

Wenn Advent symbolisch die Vorbereitungszeit bedeutet für die Ankunft des Christuskindes, könnten wir dann dieses ANKOMMEN nicht auch für uns selbst verstehen? Ankommen bei sich selbst! Immer wieder neu, ankommen im eigenen Herzen – im Körper – im Sein – im Moment – im eigenen Denken und nicht in dem, was uns alle möglichen schlaun Leute und tausend Medien weismachen wollen.

- Eben gestatte ich mir dieses Ankommen und renne nicht mehr in alle Richtungen gleichzeitig vor mir selbst weg. Für kurze Zeit stoppe ich diesen Wirbel, der mich immer wieder umgarnen will.
- Ich kopple meine Gedanken, die mich wie Fäden nach draußen ziehen wollen, für eine kurze Zeit ab und lasse auch alle mich bedrängenden Vorstellungen, was noch alles zu tun sei, draußen vor.
- Ich tauche ein in das Vertrauen, das ich alles schaffen werde, was wirklich wichtig ist.
- So lande ich tatsächlich bei mir und in meinem eigenen Innen-Raum. Ich fühle meinen Atem und nehme die Ruhe wahr, die plötzlich wie ein warmes Feuer in mir aufsteigt.
- Mir wird wohlig ums Herz und beinahe ist mir, als sei ich schon mitten in der Heiligen Nacht.

Was anderes meint denn die „Ankunft des Herrn“ oder des Göttlichen Kindes? Er und Es will in uns ankommen. Wollen wir aber nicht auch in Ihm ankommen – im höchsten Heiligtum unserer Seele? In einem Weihnachtschoral heißt es: „Bereite dich Zion mit zärtlichen Trieben...“ Sind wir bereit – bereit für den Empfang des „Liebsten“, des Schönsten von uns selbst? Und setzen wir uns an die Festtafel der eigenen inneren Fülle?

Dazu brauchen wir keine langen Kochrezepte studieren und auch keinen komplizierten Braten zubereiten. Alles ist schon da. Guten Appetit und ein wunderbares Sein – ein Sein mit Dir selbst oder und mit den lieben Menschen, die Dir am Herzen liegen und die das Freudenfest erweitern! Natürlich wird dabei auf der irdischen Tafel auch eine Taube landen, köstliche Salatblätter die Teller schmücken und Flocken des Himmels das Mal versüßen – zum großen gemeinsamen Genießen des Angekommen Seins.