

# IMPULS

Dezember 2015

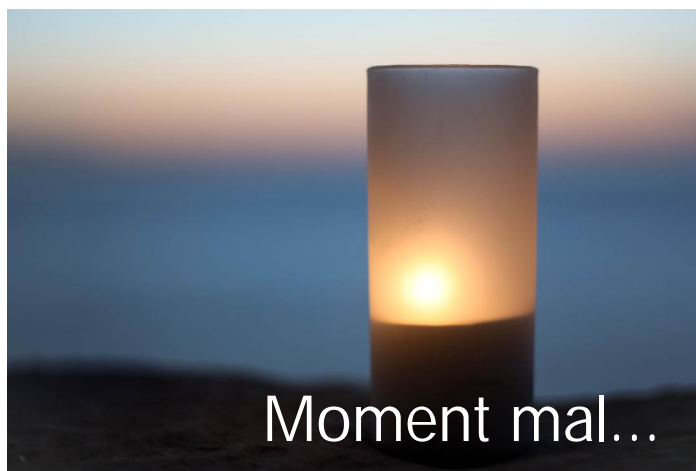


Foto: twinlir/pixelio.de

## Advent 2015

Wir blicken in die Welt und wir blicken nach innen

### Menschwerdung I

Advent  
Ankunft  
Ankunft Gottes  
in Menschengestalt  
in Bethlehem  
und weltweit  
milliardenfach –  
voller Sehnsucht  
nach Leben  
nach Frieden und Brot.  
In Krankheit und Krise  
ratlos und Richtung suchend  
fremd und verzweifelt  
verloren und verlassen  
gefoltert und geflüchtet.

Öffnet eure Augen!  
Macht weit eure Herzen!  
Bereitet die Wege!  
Macht hoch die Tür!



Monika Schmelter  
Leiterin des St.-Sophien-Hauses  
in Metelen/Tectum  
Caritas gGmbH Steinfurt

### Menschwerdung II

Mensch,  
die To-do-Liste  
wird von Tag zu Tag  
länger und unübersichtlicher.  
Bis Weihnachten muss einfach noch  
so viel fertig werden!

Mensch,  
atme!  
Atme!  
Wo spürst du den Druck?  
Und wo den Atem?

All die Dinge:  
eines nach dem anderen!  
Und: atme!  
Lass dich atmen!  
Atme durch!  
Atme auf!

Wenn der Druck da ist:  
öffne dich!  
atme!  
Schaffe Raum