

ADVENT

[Link zum Text als Foto](#)



ADVENT heißt: Ankommen, innen, auf meinem Weg und miteinander die Freude feiern!

NEIN, die Wahrheit ist doch

Dass die Vorweihnachtszeit vor allem voll, laut und frustrierend stressig ist

Ich glaube nicht

Dass ich in diesen Tagen zur Ruhe kommen, loslassen und mich sein lassen kann

Dass ich den Weg nach Innen gehen und dort meine Lebendigkeit spüren kann

Dass ich anderen begegnen kann, so dass es uns 'im Herzen wärmt' und nährt

Es ist doch so

Dass die Zeit rast und ich machtlos bin

Ich kann nicht glauben

Dass ich in etwas Größerem dazu gehöre, dass ich getragen und gehalten bin

Dass sich ständig neue Möglichkeiten öffnen

Dass ich überrascht staunen und immer wieder neu anfangen kann

ES IST DOCH KLAR

"ALLES ändert sich gerade zum Schlechteren hin!"

Es wäre doch gelogen, würde ich sagen

Es gibt Hoffnung! ... das Leben macht jeden Moment alles neu.

UND ... wir haben die Wahl! Als Menschen können wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten, fokussieren und willentlich lenken, ... wir können unsere 'Sichtweise' wählen, unsere 'Perspektive' wechseln ... und z.B. den Text Zeile für Zeile von unten nach oben lesen. Und dann? ... na, schau selbst ;-)

Dieser Perspektiv-Wechsel-Text ist Work-In-Progress. Er ist inspiriert von Ideen vieler Menschen, vor allem von dem, mich immer wieder berührenden, Video "[The ACT Therapist](#)" von Jason Luoma & Jenna LeJeune, die sich wiederum auf [Lost Generation](#) von Jon Reed beziehen.

Ich will damit [wortspielersich](#) einladen, immer wieder neu innezuhalten, unser '[Leuchten](#)' zu spüren und [anzufangen](#). [Martin Bonensteffen](#), Süßen im Dezember 2023