

ADVENT

[Link zum Text als Foto](#)



ADVENT heißt: Ankommen, innen, bei mir und im Wir – in ruhiger Stille und tiefer Freude

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, mich sein lassen kann

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

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

Es ist doch so

Dass die Zeit rast und, dass ich machtlos bin

Ich kann nicht glauben

Dass ich in etwas Größerem aufgehoben, gehalten, getragen 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 Menschen haben die Wahl! Wir können unsere Aufmerksamkeit ausrichten, fokussieren und willentlich lenken. Wir können unsere 'Sichtweise' [wählen](#), ... unsere 'Perspektive' [spielerisch 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 den 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 [impathisch](#) innezuhalten, unsere [Bozohaftigkeit](#) UND unser [Leuchten](#) zu spüren und dann: [neu anzufangen](#).

[Martin Bonensteffen](#), Süßen im Dezember 2024