

Maria Lichtmess / Darstellung des Herrn

02. Februar 2021

Hier finden sie:

- Infos zum Fest
- „Lichtblicke sammeln“ – Anleitung für eine kleine Übung zur Erkundung ihres Umfeldes



Infos zum Fest

Maria Lichtmess (2. Februar) galt früher als Ende der Weihnachtszeit.

Etwa sechs Wochen sind vergangen seit der Geburt Jesu – in vielen Kulturen der Zeitpunkt für eine Mutter, das Wochenbett nun zu verlassen.

Das Evangelium, das wir an diesem Tag hören, erzählt, wie Jesus vierzig Tage nach seiner Geburt in den Tempel gebracht wird. Im Zuge der vorgesehenen kultischen Handlungen kommt es zur Begegnung mit dem greisen Simeon, der in dem Säugling Jesus den Retter erkennt bzw. vorausahnt, was es mit diesem Kind auf sich hat und was auf seine Familie zukommen wird: das Heil für viele, die schon lange hoffen, aber auch die Zeit der Entscheidung zwischen lebensfreundlichen und lebensfeindlichen Mächten.

Wie um dem Ganzen noch mehr Nachdruck zu verleihen, erzählt die Bibel gleich dazu noch von einer zweiten Begegnung: Mit der Prophetin Hanna, die das bestätigt, was Simeon gesagt hat, und allen von dem Kind erzählt, die auf eine Erlösung warten.

Den Bibeltext finden Sie bei: **Lukas 2,22-40**

oder online unter: <https://www.bibleserver.com/EU/Lukas2%2C22-40> (BibleServer)

Lichtblicke sammeln

Nutzen Sie die Gelegenheit von Lichtmess und entscheiden Sie sich dazu, **einen Tag lang gezielt die schönen, ermutigenden und frohmachenden Dinge und Ereignisse in den Vordergrund zu rücken und zur Geltung bringen.**

Wenn Ihnen das ungewohnt erscheint oder schwer fällt, dann versuchen Sie folgende **Übung**. Sie benötigen dazu ein Blatt Papier (A4 oder A5), Schere und Stift(e).

1. Schreiben Sie auf Ihr Blatt alles, was Sie zurzeit bedrückt, was Ihnen das Leben schwer macht, auf die Nerven geht oder Angst und Sorgen bereitet.
Sie können auch eine Zeichnung anfertigen oder ein Bild malen, um die entsprechenden Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
2. Falten Sie das Blatt in der Mitte zusammen und gönnen Sie sich dadurch eine Pause vom Blick auf die schwierigen Seiten des Lebens.
Währenddessen schneiden Sie an der Faltkante (etwa in der Mitte) ein halbes Kreuz aus (ca. 4-5 cm hoch, siehe Anleitung unten).
3. Öffnen Sie das Blatt wieder und halten Sie es gegen das Licht bzw. am Fenster Richtung Himmel. Beobachten Sie, wie Ihr Blick zum Kreuz in der Mitte wandert und das Licht sucht.
4. Führen Sie das Blatt ganz nah an Ihr Gesicht und blicken Sie durch die Öffnung. Erkunden Sie nun in dieser Perspektive ihr Umfeld und verweilen sie bei Gegenständen, Lebewesen und Menschen, die Ihnen Freude bereiten.
Dies sind gegenwärtig Ihre Lichtblicke! Ein Glas Wasser, das Erfrischung verspricht oder gar eine Tasse Kaffee, die die Lebensgeister weckt; eine halbe Tafel Schokolade; ein Lieblingsbuch, das Sie im Regal schon ganz vergessen hatten oder ein Gegenstand, der Ihre Lieblingsfarbe hat; ein quicklebendiges Haustier; eine prachtvoll gedeihende Zimmerpflanze oder ein überaus widerstandsfähiger Kaktus; ein Mensch, dem Sie zugetan sind ...

HINWEIS:

Nichts hält Sie davon ab, jetzt das Blatt vor dem Gesicht wegzunehmen, das Wasser zu trinken, den Hund zu streicheln, die Pflanze zu gießen, gemeinsam mit den Kindern zu spielen ... 😊

Schneideanleitung:

