



**adveniat**  
für die Menschen  
in Lateinamerika

# *„Gott ist bei uns“*

in Gesundheit, Krankheit und Alter

Ein Begleiter durch den Advent 2023

## ***Liebe Leserinnen und Leser, liebe Schwestern und Brüder im Glauben!***

„Flucht trennt. Hilfe verbindet.“ – Unter diesem Motto lädt das Lateinamerika-Hilfswerk 2023 zur diesjährigen Adveniat-Weihnachtsaktion und zur tätigen Solidarität ein. Migration ist ein Thema, das uns seit vielen Jahren auf der ganzen Welt beschäftigt. Im Rampenlicht der deutschen Öffentlichkeit stehen die Menschen aus Asien und Afrika, die unter lebensbedrohlichen Umständen versuchen, nach Europa zu kommen. Zerbrochene Boote und Leichen an der Mittelmeerküste erschrecken uns immer wieder von neuem. Gleichzeitig ist das Leid vieler Millionen von Migrantinnen und Migranten aus und in Lateinamerika und der Karibik in Deutschland relativ unbekannt: es handelt sich um Menschen, die vor Elend, Hunger, Gewalt und Perspektivlosigkeit innerhalb ihrer eigenen Länder oder auf der Suche nach besserem Leben in andere Länder des Kontinents flüchten. Es kommt auch immer wieder vor, dass sie dabei ihr Leben lassen müssen.

Ich freue mich, dass ich den älteren und kranken Menschen in Deutschland den neuen Begleiter durch den Advent vorstellen darf. Der Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit wollen wir Hoffnung und Zuversicht gegenüberstellen: an 24 Tagen laden Sie alphabetisch geordnete Wortpaare mit kurzen Betrachtungstexten dazu ein, mit dem ersten Wort die Situation von Krankheit und Alter, mit dem zweiten die adventliche Hoffnung zu meditieren. Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Adveniat und ich wünschen Ihnen eine gute, fruchtbare Advents- und Weihnachtszeit und die Erfahrung der Nähe des Mensch gewordenen Gottessohnes.



Mit herzlichen Grüßen

*P. Martin Maier SJ*

Pater Martin Maier SJ

Hauptgeschäftsführer Adveniat



## ***Liebe Leserin, lieber Leser***

Sie halten den Adventsbegleiter zur diesjährigen Adveniat-Weihnachtsaktion in den Händen.

„Dein Reich komme“ (Adveniat regnum tuum) – das mag eine der Vaterunser-Bitten sein, die nicht auf den ersten Blick konkret ansprechen. Aber wir dürfen in diese Bitte die Sehnsucht nach Heimat und endgültigem Ankommen legen. Wir dürfen mit diesen Worten Gott um Gerechtigkeit und um Lebensmöglichkeiten für alle, besonders die Schwachen, anflehen. Mit diesem Gebet sprechen wir denjenigen aus dem Herzen, die die diesjährige Adveniat-Aktion in den Mittelpunkt stellt, all jene, die auf der Flucht sind, aus ihrer Heimat vertrieben von Krieg, Not und Perspektivlosigkeit.

Ich freue mich, dass die Weihnachtsaktion in diesem Jahr in Erfurt eröffnet wird. Ich sage allen Projektpartnerinnen und -partnern und allen Unterstützerinnen und Unterstützern von Adveniat ein herzliches Willkommen in Thüringen.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Adventszeit.



Bischof Dr. Ulrich Neymeyr  
Bischof von Erfurt



### IMPRESSUM

Herausgeber: Bischöfliche Aktion Adveniat e. V. · P. Martin Maier SJ

Anschrift und Kontakt: Gildehofstraße 2 · 45127 Essen

Telefon 0201 1756-0 · bildung@adveniat.de

Redaktion: Thomas Jung

Gestaltung: Werbeagentur unikat GmbH – www.unikat.net

Fotonachweis: Adveniat · Druck: MEO Media, Saerbeck 2022

[www.adveniat.de](http://www.adveniat.de)

## In Zeiten der Krankheit – Hoffnung durchbuchstabiert ...

### Adveniat

„Adveniat regnum tuum“ – „Dein Reich komme“. Vor rund sechzig Jahren war diese Bitte aus dem Vaterunser das Leitwort bei der Gründung einer Solidaritätsaktion für die Christen in Lateinamerika und in der Karibik. Heute fühlen sich Christen in aller Welt als große geschwisterliche Gemeinschaft. Sie beten für den Anbruch des Gottesreiches. „Das Reich Gottes kann ich auch in meiner Situation des Krankseins oder des Alters erleben.“

*Vater, lass dein Reich auch bei mir,  
hier ganz konkret, spürbar werden.*

### Ankommen

„Ich bin in meinem Altsein angekommen, vielleicht auch in meinem Kranksein – ganz bestimmt aber im Advent.“ Hier und jetzt bleibt mir eine Menge Zeit zum Nachdenken: Ich kann und möchte auch versuchen, bei mir selbst anzukommen: Wer bin ich? Was erhoffe und wünsche ich mir? Was ist mir wichtig und wertvoll im Leben?

*Herr, schenke mir Gelassenheit, diese Zeit für mich selbst zu nutzen: Vielleicht schaffe ich es, dich wieder ganz neu zu entdecken – auch auf diesem 24-tägigen Weg zum Kind in der Krippe.*

### Barbarazweig

Am 4. Dezember, dem Tag der heiligen Barbara, werden Zweige von Obstbäumen geschnitten und in einer Vase in der Wohnung aufgestellt. Um den Heiligen Abend blühen sie und erzählen so vom neuen Leben.

*Ich schneide mir an diesem Tag einen  
Zweig ab und stelle ihn in eine Vase  
oder bitte jemanden, das für mich zu tun.  
Gott, lass auch mir das Leben blühen.*



Samstag, 2. Dezember

### Beziehung

Die Menschen in den Anden glauben, dass alles mit allem in einer inneren Beziehung steht und dass wir unsere Fülle miteinander erschließen. Sie sehen darin die Menschen als Mitmenschen und glauben, dass das für die ganze Schöpfung gilt, für Himmel und Erde, Mond und Sonne, Frau und Mann usw. Den Zusammenhang der Dinge im Leben zu entdecken, das ist in der Zeit einer Krankheit oder auch des Älterwerdens eine neue Aufgabe. Ich selbst, meine Familie und die Freunde – die Beziehungen – verändern sich.

*Herr, stärke uns und verändere uns,  
begleite uns in der Herausforderung  
der Krankheit oder des Alters.*

Freitag, 1. Dezember



## 1. ADVENT

„Seid wachsam“

Jes 63,1b–17.19; 64,3–7; 1 Kor 1,3–9; Mk 13,33–37

Mit dem heutigen Tag sind wir in der Adventszeit angekommen. Endlich! Das ist eine schöne Zeit, die Jung und Alt immer wieder gefällt und guttut: besinnliche Stunden bei Kerzen und Gebäck, altbekannte und zu Herz gehende Lieder, kleine Feierstunden und Besuche unserer Liebsten. Viele kranke und ältere Menschen vermissen gleichzeitig die Leichtigkeit sogenannter besserer Zeiten – wenn es sie überhaupt gegeben hat. Manche mögen es, von „früher“ zu schwärmen und über das „Heute“ zu klagen.

Das Evangelium dieses ersten Adventssonntags lädt uns mehrere Male ein, wachsam zu sein. Vielleicht kann das bedeuten, sich nicht von schlechter Stimmung treiben zu lassen, den jeweiligen Tag zu genießen und aus ihm das Beste herauszuholen – auch wenn etwas weh tut. „Wach zu sein“ kann bedeuten, die kleinen Zeichen und Gesten der Zuneigung und Liebe anderer wahrzunehmen – und sie vielleicht auch dankbar zurück- und weiterzugeben.

„Wachtet“ bedeutet sicherlich auch, die Not anderer Menschen zu sehen, vielleicht auch der vielen Frauen und Männer, Kinder und Jugendlichen, die vor Armut und Gewalt in anderen Ländern fliehen mussten und bei uns Schutz und Hilfe suchen. Auch in Lateinamerika sind viele Menschen auf der Flucht, nie freiwillig, sondern gezwungenermaßen. Ich bin wachsam und versuche, zu verstehen – und zu helfen.

## Chemie

Unsere Gesundheit wird oft durch die Einnahme von Medikamenten möglich. Diese unterstützen unsere Heilung. In Lateinamerika fehlen sie jedoch oft. Gleichzeitig können Medikamente – aber auch Speisen und Getränke – unerwünschte Nebenwirkungen haben. Wir wollen verstärkt auf gesunde und ausgeglichene Ernährung achten! – Außerdem ist manche Krankheit ein Hinweis darauf, dass etwas meiner Seele nicht gut tut.

*Herr, lass mich auf die Signale meines Körpers und meiner Seele achten und erspüren, was meiner Gesundheit guttut.*

## Christus

Christus, das bedeutet: der Gesalbte. Seine Ankunft feiern wir am Weihnachtsfest. Er will uns auch beim Älterwerden und in der Krankheit begleiten. Er kommt als verletzliches, schutzbedürftiges kleines Kind in diese Welt und teilt unsere Schwäche und den Schmerz. Allein die Liebe Gottes, seines Vaters, ist ihm Halt und Schutz.

*Herr, vielleicht kann auch ich gerade jetzt in meiner Schwachheit andere durch Rat und Gebet stärken und begleiten.*



## Dekoration

Im ganzen Haus, an den Fenstern und auf den Tischen deuten kleine Zeichen auf den Advent hin: Schleifen, Kerzen, Äpfel, Zweige. Auch der Blick aus dem Fenster zeigt: Es ist Advent! Gott kommt zu uns.

*Herr, mache mich wach für dein Kommen!*



## Diagnose

Wieder so ein Fremdwort! Diagnose, das heißt wörtlich Erkenntnis, Entscheidung. Die Ärzte prüfen mich „auf Herz und Nieren“ und erkennen, ob und an welcher Krankheit ich leide. Danach entscheiden sie über die Heilmethoden. Mein Körper hat Warnzeichen gegeben. Ärzte sind Fachleute, die diese Zeichen deuten. Auch Gott nimmt mich ganz in den Blick. Aus seiner Fürsorge kann ich nie hinausfallen.

*Gott, ich danke dir, dass du mich siehst. Hilf mir, damit ich weder mich noch meine Mitmenschen – hier und in Lateinamerika – aus meinem Blick verliere.*





Dienstag, 5. Dezember

## Engel

Jetzt haben sie Hochkonjunktur, die Engel: in den Geschäften, auf den Märkten und in den Texten der Bibel. Gabriel hat Maria angekündigt, dass sie Gottes Sohn zur Welt bringen wird. Ein anderer Engel rät Josef, seine Braut Maria trotz aller Zweifel zur Frau zu nehmen. Engel sind stille, aber engagierte Begleiter der Menschen. Auch hier bei mir, als krankem oder älter werdendem Menschen. Sie sind sichtbar und unsichtbar. Ich erlebe ihre wohltuende Wirkung.

*Herr, öffne meine Augen und mein Herz,  
damit ich das Wirken deiner Engel erkenne  
und dankbar annehme.*

## Erholung

Das Älterwerden und Kranksein können recht anstrengend werden. Momente der Erholung sind sehr wichtig: eine Massage, ein Besuch, ein nettes Telefongespräch, eine Kaffeerunde, ein Ausflug in die Natur ... Dazu braucht es Vertrauen und die Lust, immer wieder aufzubrechen und Ja zu sagen. Gott des Lebens, gib mir immer wieder den Mut, zum Leben Ja zu sagen.

*Herr, stärke uns, dass wir die Stunde der Einsamkeit  
teilen und Raum miteinander erschließen.*

## Frieden

Unterdessen habe ich viel Zeit zum Nachdenken. Viel Zeit, manchmal mehr, als mir lieb ist. Manches kommt hoch, was mich belastet. Mit manchen Menschen habe ich bisher keinen Frieden gefunden. Und mein Leben? Wie war mein Leben bis jetzt? Stehe ich auf meinem Platz oder habe ich oft neben meiner Lebensspur gestanden? Mein Leben bleibt Stückwerk. Ich lasse das Unfertige in meinem Leben zu, nehme es mit Gelassenheit an.

*Herr, du liebst mich so, wie ich bin,  
auch mit meinen Fehlern und Schwächen.  
Hilf mir, mich selbst in Liebe anzunehmen, und  
schenke mir deinen Frieden.*

## Fühlen

„Wie fühlen Sie sich?“ Gute Ärzte und Pflegekräfte schauen nicht erst auf Kurven und Werte. Sie schauen mich an, prüfen die Färbung meiner Haut und vor allem: Sie fragen mich nach meinem Befinden. Dies kann auch ich mich selbst fragen: Wie fühle ich mich?

*Herr, lass mich ehrlich mit mir selbst sein.*



Mittwoch, 6. Dezember

## Geschenk

Das Leben ist ein Geschenk – ebenso auch die Geburt Jesu. Wir warten darauf, dass Gott uns seinen Sohn schenkt. Die Freude darüber teilen wir aus in unseren Geschenken, vielleicht auch in Solidarität mit den Menschen in Lateinamerika und der Karibik.

*Herr, der du dich mir schenkst, mache mir meine Gaben bewusst, damit ich sie teilen kann.*

## Gesundheit

Wir Menschen sind nicht perfekt, wir sind nicht in uns selbst geschlossen. In Zeiten der Krankheit oder des Älterwerdens zeigt sich das anders, als wenn wir es von einem Kind sagen. Das Kind kann sich entwickeln und braucht Hilfe. Was brauche ich jetzt? Gesundheit meint vielleicht nicht nur einen Zustand des körperlichen Wohlfühlens.

*Gott, hilf mir, dass mich Schmerz, Leid, Unwohlsein und Schwäche nicht zermürben. Schenke mir Ruhe und Kraft zur Gesundheit.*



Freitag, 8. Dezember

## Heilsam sein

Uns verbinden als Christen weltweit eine Reihe von Zeichen, die wir uns aneignen können. Es ist das gute Wort, der Segen, das „Gut, dass es Dich gibt“. Sprechen wir uns immer wieder diesen Segen zu – als Dank an andere und als Wunsch für das Wohlsein anderer. Segnen heißt im Spanischen „bendecir“ und bedeutet „Gutes sagen“. Dass es uns gut geht, ist der Wunsch Gottes für uns.

*Herr, stärke uns und stärke meine Hoffnung und meinen Glauben, dass ich meinen Weg gehe – wie er auch sei.*

## Hoffnung

Von der Hoffnung singen so viele Adventslieder. Mein Leben, meine Existenz ist ein „Kontinent der Hoffnung“ für diese Welt – diese Bezeichnung wählt Adveniat für Lateinamerika.

*Herr, gib mir Hoffnungszeichen, wenn ich zu resignieren drohe.*

Donnerstag, 7. Dezember



Samstag, 9. Dezember

## Infusion

Wie es langsam aus der Flasche tröpfelt, so geht es meinem Empfinden nach auch mit der Heilung voran: Tropfen für Tropfen. Es ist kein Tropfen auf den heißen Stein! Alles braucht seine Zeit!

*Herr, lass mich diese Erfahrung als Schule für mein Leben annehmen: Dass ich lerne, Schritt für Schritt voranzukommen, und Geduld dazu finde.*

## Innehalten

Atmen: Unbewusst atme ich ein. Eine Pause. Dann lasse ich den Atem langsam entschwinden. Wieder eine Pause. Wie der Atem, so braucht auch mein Leben Unterbrechungen und Auszeiten, bewusst wahrgenommen. Die Pausen gehören zum Rhythmus des Lebens. Denn wir sind keine Maschinen! Der Advent ist so eine große Zeit des Innehaltens am Ende eines geschäftigen Jahres. Auch in Krankheit und Alter habe ich Zeit zum Innehalten. Ja, ich nehme diese Auszeit bewusst an!

*Herr, gib mir, dass ich den Advent füllen kann mit der Stille, mit dem Innehalten.*

## Jammern

Manchmal bin ich nicht ich selber. Ich jammere gerne. Weil es nicht mehr so geht! Weil es mir weh tut! Weil ich für alles länger brauche! Weil ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin! Weil es mir Kraft nimmt! Manchmal tut das Jammern und Stöhnen richtig gut. Dann gibt es auch Momente, in denen ich um des Jammerns willen nörgele. Ich igele mich in meinem Elend ein. Ob ich mir selbst und meinen Mitmenschen damit Gutes tue?

*Herr, schenke mir den Mut, um Hilfe bitten zu können, und mache mich von mir selbst frei.*



## Ja sagen zu Jesus

Als der Engel zu Maria kam und ihr ankündigte, sie werde den Sohn Gottes gebären, sagte sie: „Ja.“ Sie sagte Ja zu einem Leben, das nun anders verlief, als sie geplant und vermutet hatte. Die Menschen in Lateinamerika wünschen sich ein Leben, bei dem die elementaren Grundbedürfnisse befriedigt werden: Bildung, Gesundheit und Nahrung. Mein Ja zu Jesus hat zur Folge, dass ich auch zu diesen Menschen Ja sage.

*Hilf mir, Herr, mein Leben anzunehmen, gerade dann, wenn es anders kommt.*



Sonntag, 10. Dezember



## 2. ADVENT

*„Bereitet den Weg des Herrn“*

**Jes 40,1–5.9–11; 2 Petr 3,8–14; Mk 1,1–8**

Pepe ist ein Campesino, ein Bauer im peruanischen Hochland. Von Jahr zu Jahr fällt seine Ernte kleiner aus und seine Familie kommt immer weniger mit dem Erlös aus dem Verkauf der Kartoffeln über die Runden. Seit Jahren wurden den Kindern keine neuen Kleidungsstücke mehr gekauft, obwohl der Verschleiß mehr als sichtbar ist. Wenn sich Pepe sein Feld anschaut, leidet er darunter, dass der Boden immer unfruchtbarer wird.

Pepe beginnt, sein Feld anders anzubauen: nicht mehr nur Kartoffeln, so wie immer und wie die anderen, sondern mit verschiedenen und ständig wechselnden Produkten. Auf einmal wird es bunt und vielfältig. Die Nachbarn wundern sich über Pepe – so etwas gab es doch noch nie! Aber schon nach zwei Jahren wird deutlich, dass die Ernte und das Einkommen besser werden. Auch die Ernährung der Familie hat sich geändert: Gemüse, Salat und Obst kommen auf den Tisch, während sich vorher alles immer nur um die Kartoffeln drehte. Nach und nach beginnen die Nachbarn, Pepe nachzuahmen.

Das Evangelium des zweiten Adventssonntags erzählt uns von Johannes. Er spricht etwas aus, was eigentlich alle seine Zeitgenossen ähnlich fühlen und vielleicht sogar wissen: So kann es nicht weitergehen! Etwas muss sich ändern! Aber Johannes wird noch deutlicher: Nicht „etwas“, sondern wir Menschen müssen uns ändern! Nur so ist es möglich, dass eine von Krieg, Unrecht und Unmenschlichkeit geprägte Welt eine andere wird. Johannes weiß, dass Jesus uns dieses „andere“ Leben vormachen wird – so richtig. Wir können dies vorbereiten. Sind wir bereit, wie Pepe und Johannes gegen den Strom zu schwimmen, umzukehren, Dinge anders und neu zu machen, damit eine bessere Welt möglich wird?

Montag, 11. Dezember

## Kerzen

Als einmal ein König seinen drei Söhnen zur Aufgabe machte, einen leeren Raum zu füllen, ging einer als Gewinner hervor: Er zündete in der Mitte des Raumes eine einzelne Kerze an, die den ganzen Raum mit Licht erfüllte. Kerzen sind Zeichen, dass unser Leben mit Licht und unser Alltag mit Hoffnung erfüllt sein sollen, auch mit Hoffnung auf Heilung.

*Ich bitte jemanden, für mich eine Kerze anzuzünden.  
Herr, dein Licht scheint in unser kleines Leben und in die ganze große Welt. Ich danke dir dafür.*

## Krank sein

„Eine menschliche Gesellschaft ist eine Gesellschaft aus Angewiesenen“ (Thomas Meurert). Es fordert heraus, dass wir nicht nur in Alter und Krankheit an Grenzen kommen. Das kann unser Miteinander verändern und unser alltägliches Menschenbild bedrängen.

*Herr, schenke mir, dass ich es annehmen kann, angewiesen zu sein, und andere dabei nicht überfordere.*

## Leiden

Leiden und Schmerzen verändern uns, vor allem wenn sie ganz plötzlich viele Menschen betreffen. Die Dinge gehen nicht so selbstverständlich weiter wie bisher. Dies haben wir mit der Corona-Pandemie besonders schmerzlich erfahren.

*Herr, hilf mir und hilf uns, die richtigen Fragen zu stellen. Manches ist nicht verständlich.*



Dienstag, 12. Dezember

## Licht

„Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf“, verheißt der Prophet Jesaja (9, 1). Geraldo Majella Agnelo, früherer Erzbischof von Salvador da Bahia in Brasilien, deutet den Satz so: „Darin liegt ein Versprechen für jeden Menschen, der unter der Last seiner Lebensbedingungen stöhnt.“ Mit der Geburt des Gottessohnes strahlt ein neues Licht in die Welt.

*Herr, halte in mir die Hoffnung wach auf das Licht, das du bist.*

Mittwoch, 13. Dezember

## Menschenwürde

Der Mensch ist Abbild Gottes (siehe Gen 1, 27). Seine Würde kann und darf nicht mit Füßen getreten werden. Adveniat setzt sich in Lateinamerika und der Karibik stets dafür ein, dass Menschen ermächtigt werden, gegen die Menschenrechtsverletzungen aufzustehen und für menschliche, gerechte und friedliche Verhältnisse einzustehen.

*Herr, mach mich zu einem Instrument  
deines Friedens.*



## Mitgehen

Ich werde zu einer Untersuchung gerufen. Was wird das wieder geben? Mit welchen Ergebnissen ist zu rechnen? Ein mulmiges Gefühl kommt hoch. Aber ich bin nicht allein: Ein junger Pfleger begleitet mich – ist mit mir auf diesem Weg. Er geht mit mir. Wenn ich schwach und mutlos werde, stützt er mich. Er muntert mich auf – ist an meiner Seite.

*Herr, du begleitest uns Menschen, besonders alle diejenigen, die Not leiden, arm und krank sind oder schlicht älter werden. Du teilst mit mir deinen Weg und machst mich dadurch stark.*



## Nacht

Ausgerechnet in der Nacht, also zu einem Zeitpunkt der Dunkelheit, der Kälte und der Ungewissheit, feiern wir die Geburt und die Auferstehung Jesu. Die Nacht ist also die Zeit der Hoffnung, der Erwartung des Neubeginns, des neuen Tages. Dies ist ein kleiner Trost für meine schlaflos durchwachten Nächte.

*Herr, lass mich diese Nacht und die Dunkelheit  
meines Lebens mit Hoffnung durchwachen.*

Donnerstag, 14. Dezember

## Neuer Tag

Nun ist er da, der neue Tag. Es wird hell. Die Sonne strahlt. Gleich werde ich frühstücken. Dieser Tag bietet mir eine neue Chance. Werde ich heute vielleicht Besuch erhalten? Kann ich etwas verwirklichen, was ich mir schon seit langem vorgenommen habe? Dieser neue Tag – ein Geschenk, von Gott erhalten.

*Herr, gib mir Mut, das scheinbar  
Unmögliche zu erhoffen.*

## O du fröhliche

„Welt ging verloren“, heißt es im Kirchenlied „O du fröhliche“. Träume und Projekte gehen in meinem jetzigen Leben verloren. Stimmt! Aber das ist nicht das letzte Wort: „Christ ist erschienen, uns zu versöhnen.“

*Herr, komm, mich zu versöhnen auch  
mit Verlust und Ohnmacht in meiner Welt,  
dass ich mich wieder freuen kann.*



Freitag, 15. Dezember

## Ordnung

Die Welt kann durch Leid und Krankheit in Unordnung geraten. Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine und explosive Preiserhöhungen haben uns das in Deutschland und Lateinamerika am eigenen Leib erfahren lassen. Die Menschen in den Anden glauben, dass jeder und jedes, das Kleine und das Große in einer Ordnung der Dinge gehalten sind, die nichts herausfallen lässt. Eine Ordnung, in der ich bei eigener Ohnmacht getragen bin, eine Ordnung, in der ich hoffe und glaube, dass Gott mich hält.

*Herr, komme du mit deiner Kraft zu mir,  
wo ich ohnmächtig bin und wo alles in Unordnung  
gekommen ist.*



## Plätzchen

Gemeinsames Backen für Weihnachten ist von Kindheit an immer ein Fest. Nie aber werden die Plätzchen, selbst wenn sie nach Ihrem Rezept gebacken sind, so gut wie Omas. Omas Liebe und Fürsorge waren immer mit hineingearbeitet. Was für Deutschland die Plätzchen sind, sind in Lateinamerika die Empanadas (lecker gefüllte Teigtaschen), die in der Adventszeit Hochkonjunktur haben. Auch hier gilt: Omas Empanadas sind die besten.

*Herr, gib zu meinen Rezepten deine Liebe.*

## Puls

Bei Erwachsenen liegt der normale Puls zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Der Puls eines kranken Menschen geht vielleicht etwas schneller, weil sein Körper gegen eine Krankheit anarbeiten muss. Was im jeweiligen Fall richtig ist – dafür gibt es kein Rezept. Um zu erkennen, ob Ihr Puls ein Warnsignal ist, braucht es die Fürsorge der Pflegenden.

*Herr, gib mir einen Takt vor, dass ich in der Zeit  
deiner Ankunft meinen Lebensrhythmus finde.*

Samstag, 16. Dezember

## Quarantäne

Dieses lateinische Wort – „40 Tage“ – meint die befristete Isolierung von Personen und Tieren, die unter dem Verdacht stehen, an einer Krankheit zu leiden oder deren Überträger zu sein. Erfahrungen mit Quarantäne haben wir im eigenen Zuhause, in den Krankenhäusern und Seniorenheimen, bei Erkrankungen mit dem Virus und nach Reisen häufig machen müssen. Ich denke an diejenigen Menschen, die durch den Virus direkt und indirekt betroffen waren, und bete für sie – ganz besonders für die Menschen in Lateinamerika, die so sehr dem Virus ausgesetzt waren und gelitten haben.

*Herr, öffne mich, dass ich mich nicht selbst isoliere, nicht in mich zurückziehe.*

## Quelle

Zum Amazonasgebiet gehören alle bedrohten Regionen aus neun lateinamerikanischen Ländern, in denen sich ein Zufluss des Amazonasstroms befindet. Von dort haben sich zahlreiche kirchliche Initiativen, Pfarreien, Diözesen, Bischofskonferenzen und Orden 2014 zum „panamazonischen kirchlichen Netzwerk“ Repam zusammengeschlossen, um sich für die Belange der bedrohten Schöpfung und der bedrohten Völker des Amazonasraumes einzusetzen. Adventiat ist Teil dieses Netzwerkes. Repam entwickelt sich seit sechs Jahren zu einer lebensspendenden Quelle für die Menschen des Amazonasgebietes. Die indigenen Völker entdecken ihre Kraft und erfahren Solidarität in ihrem Einsatz gegen die Zerstörung des Regenwaldes, der „grünen Lunge“ dieser Welt. Sie schützen damit auch unsere Lebenswelt.

*Herr, schenke uns im Einsatz für die indigenen Völker deinen Geist der Liebe.*



Sonntag, 17. Dezember

**N**un nähern wir uns, liebe Leserin, lieber Leser, mit großen Schritten Weihnachten. Wir laden Sie ein, einen Blick auf das Gesundheitssystem Lateinamerikas und unsere Möglichkeiten von Solidarität zu richten: Sie wissen, was es bedeutet krank zu sein. Und auch wenn manche Kritik berechtigt ist, steht außer Frage, dass das deutsche Gesundheitssystem eines der besten der Welt ist.

Die Versorgung an vielen Orten in Lateinamerika und der Karibik ist leider nicht im Ansatz damit zu vergleichen: Der Arzt oder die Krankenstation ist zu weit entfernt, um sie im Falle einer akuten Erkrankung erreichen zu können. Passende Medikamente oder entsprechend ausgebildetes Personal stehen nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung. Die Kranken haben kein Geld und keine Versicherung, um ihre Versorgung zu bezahlen.

Gemeinsam mit vielen Spenderinnen und Spendern hier in Deutschland und langjährigen Projektpartnern in Lateinamerika setzt Adveniat sich dafür ein, dass Fahrzeuge auch für den Krankentransport zur Verfügung stehen, Mitarbeiter ausgebildet und in akuten Notlagen auch Medikamente gekauft werden. Die Erweiterung von Krankenstationen wird ermöglicht und in vielen Einkommen schaffenden Projekten wird dafür gesorgt, dass für Notfälle Geld in der Haushaltskasse zur Verfügung steht. Außerdem setzen sich viele Adveniat-Partner für die spirituelle Begleitung der Kranken ein, für Nähe, Halt und Zuversicht.

Wenn Sie sich mit diesen Kranken in Lateinamerika verbunden fühlen und Ihre Solidarität gerne zum Ausdruck bringen möchten, dann können Sie das sowohl im Gebet als auch durch Ihre Spende tun. Auf der nächsten Seite werden Sie für diesen Zweck einen Überweisungsträger finden. Oder Sie besuchen Adveniat im Internet unter [www.adveniat.de](http://www.adveniat.de) und spenden dort online. Wenn Sie im Verwendungszweck „Hilfe für Kranke“ angeben, dann stehen Sie direkt Ihren kranken Geschwistern in Lateinamerika bei.

*Im Namen der Menschen in Lateinamerika  
bedanken wir uns schon jetzt herzlich für dieses  
ganz besondere Zeichen gelebter Solidarität.*



SEPA-Überweisung/Zahlschein		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.	
Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts	BIC	Konto-Nr. des Kontoinhabers	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)		Zahlungsempfänger	
<b>Adveniat</b>		<b>Adveniat</b>	
IBAN		IBAN	
<b>DE03 3606 0295 0000 0173 45</b>		<b>DE03360602950000017345</b>	
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)		BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters	
<b>GENODED1BBE</b>		<b>GENODED1BBE</b>	
Betrag: Euro, Cent		EUR	
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers		Kunden-Referenznummer - noch Verwendungszweck (nur für Zahlungsempfänger)	
<b>B221 für Kranke</b>		Kontoinhaber/Einzahler Name	
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)		Datum	
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)		Unterschrift(en)	
IBAN		08	
D E			

(Quittung bei Bareinzahlung)

## Adveniat – gemeinsam mit den Menschen in Lateinamerika und in der Karibik

Seit über 60 Jahren steht Adveniat mit Gebet und Tat solidarisch an der Seite der armen Menschen in Lateinamerika und in der Karibik.

Damit folgt Adveniat dem Beispiel Jesu, der die Armen, Ausgegrenzten und Unterdrückten in den Mittelpunkt seiner Verkündigungspraxis stellt. Jesus sagt sogar: „Was ihr dem Geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“ (Matthäus 25, 40). Der Arme ist also nicht das „Opfer“ meiner – scheinbaren – Mildtätigkeit und Güte, sondern der Ort meiner Begegnung mit Gott! Und mein Verständnis, meine Hilfe, meine Liebe zu den Armen ist ein Ausweis meines Verhältnisses zu Gott: Wir können nicht „fromm“ sein und gleichzeitig die Bedürftigen missachten. Und um für die Armen tätig zu sein, ist eine Mitarbeit am Reich Gottes in der Nachfolge Jesu nötig.

Unsere Hilfe zielt darauf, Selbsthilfe zu ermöglichen, und unser Ziel ist ein Stück schon erreicht, wenn der Hilfsbedürftige selbst zum Helfer wird. Von daher ist es unsere Aufgabe, Armut, bedingt durch politische und soziale Ungerechtigkeit, fehlende schulische, berufliche, religiöse und kulturelle Bildung und menschenunwürdige Lebensumstände, nach und nach abzubauen und die betroffenen Menschen zu ermächtigen.

Hierfür brauchen Adveniat und seine Partnerinnen und Partner Ihr Gebet, Ihre solidarische Unterstützung UND Ihren Beitrag in Ihrem täglichen Verhalten, indem Sie die Umwelt und die Naturressourcen schonen und für Produkte aus den Ländern einen Preis bezahlen, der den Menschen in Lateinamerika und der Karibik ein menschenwürdiges Leben ermöglicht.

Ein herzliches Dankeschön für Ihr solidarisches Mittun!



### 3. ADVENT

Jes 61,1–2a.10–11; 1 Thess 5,16–24; Joh 1,6–8.19–28

„Zeugnis ablegen über das Licht“

„Diese Krankenschwester ist immer gut drauf“, bekomme ich beim Besuch der Tante im Seniorenheim zu hören. Beim Nachfragen erfahre ich, dass diese Schwester immer gut gelaunt ist, gerne anpackt, immer ein freundliches und gutes Wort für die Seniorinnen und Senioren hat. Das dürfte nicht immer leicht sein, denn die gute Frau dürfte auch ihre persönlichen und familiären Probleme haben; auch der Umgang mit so manchen Frauen und Männern im Heim dürfte nicht immer einfach sein. Und trotzdem – diese Krankenschwester macht alles, um den Seniorinnen und Senioren den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Sie strahlt etwas aus! Und schon allein damit wird der Tag angenehmer. Meiner Tante geht es durch die täglichen Begegnungen mit dieser Krankenschwester besser.

Von Johannes wird im heutigen Evangelium des dritten Adventssonntags gesagt, dass er über das Licht Zeugnis ablegen sollte. Durch Wort und Tat macht er deutlich, dass etwas Größeres kommt und geschieht. Dieses Große spiegelt sich schon in ihm; man könnte den Eindruck haben, er selbst sei das Licht. In gleicher Weise sind auch wir in unserem Leben eingeladen, Zeugnis von der besseren Welt abzugeben: Wir dürfen zeigen, wie es gehen kann.

In Lateinamerika gibt es viele Frauen und Männer, die sich für Menschenrechte, Frieden und Gerechtigkeit einsetzen. Immer wieder bezahlen einige ihren Einsatz mit dem Leben: Sie werden verleumdet, verfolgt und umgebracht. Das ist schlimm. Gleichzeitig zeigen sie damit, dass eine andere und bessere Welt möglich ist und dass es sich lohnt, sich dafür zu engagieren. Damit sind sie Zeuginnen und Zeugen des Lichts.



### Rekreation

Alle brauchen für Seele und Geist eine Phase, in der verbrauchte Kräfte wiederhergestellt werden. In manchen medizinischen Büchern wird eine solche Zeit „Rekreation“ genannt. „Kreation“ ist das Wort für „Schöpfung“. „Rekreation“ bedeutet „Wiedererschaffung“, die Wiederholung der Schöpfung. Ob jung oder alt, gesund oder krank: Alle brauchen wir Zeiten der Rekreation.

*Herr, erneuere deine Schöpfung und fange bei mir an.*

### Rorate

„Tauet (= lateinisch: Rorate), Himmel, den Gerechten, Wolken, regnet ihn herab“: Mit diesem Gesang werden besondere Adventsgottesdienste eröffnet, die „Rorate-Messen“. Die Messen, in denen die Kirchen nur durch Kerzenlicht erhellt werden, stimmen besonders auf Weihnachten ein. Gerade in der Adventszeit stehen die Themen „Licht“ und „Gerechtigkeit“ im Vordergrund. Der Prophet Jesaja betont dies in besonderer Weise. Adveniat setzt sich das gesamte Jahr über für Projekte in Lateinamerika und der Karibik ein, in denen die Gerechtigkeit gefördert wird.

*Herr, rei auch für mich deinen Himmel auf.*

Montag, 18. Dezember



## Stern

Ein Zeichen am Himmel: Der Stern weist den Weg. Die Heiligen Drei Könige, gebildete Sterndeuter, haben ihre Route schon nach ihm festgelegt. Auch wir selbst können durch unser Tun kleine Sterne für andere sein.

*Herr, lehre mich schauen und nach Zeichen sehen, nicht misstrauisch, sondern voll Vertrauen.*

## Stethoskop

Abhören ist eine alte Diagnosetechnik: Atemwege, Bauchgeräusche und Herztöne lassen sich damit abhören, auch die eines Ungeborenen im Mutterleib.

*Herr, schenke mir die Fähigkeit, die Zeichen deines Sohnes, der bald zur Welt kommt, in meinen Mitmenschen und in meinem auf Heilung wartenden Körper zu erkennen.*

## Tannengrün

Das Immergrün von Tannenzweigen steht als Symbol für Fruchtbarkeit und unsterbliches Leben. Es bleibt so grün, auch wenn Temperatur und Niederschlag sich verändern. Grün ist die Farbe der Hoffnung. Zudem erinnert die Form der Zweige an das Kreuz Christi.

*Herr, ich hoffe auf dich: Lass mich heute gut leben.*



## Temperatur

Bei den meisten Menschen zeigt die Veränderung der Körpertemperatur eine Krankheit an. „Es wird mir warm und wärmer ...“ „Ich zittere.“ Das können körperliche Krankheiten, aber auch Gefühlszustände sein – unter Umständen mit gefährlichen Folgen. Nicht immer sind Menschen gut „temperiert“.

*Herr, gib mir die Gelassenheit, dass ich ausgeglichen auf meine Umgebung reagieren kann, in meiner Ungeduld weder kühl noch hitzig werde über die Krankheit.*

Dienstag, 19. Dezember

Mittwoch, 20. Dezember

Freitag, 22. Dezember



## Verheißung

„Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen, sie wird einen Sohn gebären, und sie wird ihm den Namen Immanuel (Gott mit uns) geben“, lautet die Verheißung beim Propheten Jesaja (Kapitel 7, Vers 14). Diese Verheißung gilt für die Menschen in Lateinamerika, besonders die Not Leidenden, und für mich.

*Herr, lass meinen Körper und meine Seele erfahren:  
Du bist mit mir.*

## Verbot

„Das dürfen Sie nicht essen!“ „Das ist schlecht für Ihre Gesundheit!“ Solche Verbote bedeuten Einschränkungen für mich. Sie lassen mich nicht frei sein. Ich darf nicht, wie ich möchte. Gleichzeitig gibt es so leckere Rezepte und Gerichte, die einfach nur gut für meinen Körper und meine Gesundheit sind. Ich möchte kreativ – vielleicht mit anderen – danach suchen, was wirklich gut für mich ist und meiner Gesundheit hilft.

*Herr, lass mich immer gut darauf achten,  
was mir und meiner Gesundheit guttut. Schenke mir  
Menschen, die mich dabei unterstützen.*

## Untersuchung

Die Lungen, die Haut, die Augen, Körperflüssigkeiten, so vieles an mir wird untersucht. Der Eingriff lässt mich oftmals passiv zurück. Was ist an mir dran? Was ist in mir? Das Ergebnis kann mich schrecken. Es kann aber auch zur Gewissheit verhelfen. – Ein notwendiger Schritt. Mutig und vertrauend können wir uns auch hier begegnen und uns stützen.

*Herr, bewahre mich vor unliebsamen Überraschungen in den Untersuchungen und schenke mir die Hilfe von Menschen, die mich unterstützen und begleiten.*

## Überraschung

Ein Engel sagt Maria, dass sie sich nicht fürchten soll: Sie wird den Retter gebären. Ein Engel wird Weihnachten den Hirten die große Freude verkünden: Der Messias, der Erlöser und Befreier ist da. Darum ist die Adventszeit eine Zeit, in der sich Menschen gegenseitig überraschen und miteinander teilen.

*Herr, höre auf meine Erwartungen  
und überrasche mich mit deinem Leben.*



Donnerstag, 21. Dezember

## Wissen

Eine große Zeitung bot vor einigen Jahren ihren Lesern an 24 Adventstagen täglich ein Häppchen Wissen um den Advent an. Wer von Advent und Weihnachten viel weiß, kann das Fest bewusster feiern. In der Bibel heißt es: „Der Anfang der Weisheit ist wahrhaftiger Hunger nach Bildung. Das Ziel der Bildung aber ist Liebe“ (Weisheit 6,17). Die Aktion Adveniat setzt einen Schwerpunkt bei der Bildungsgerechtigkeit in Ländern Lateinamerikas und der Karibik, damit sich nicht nur die Reichen dort gute Schulen leisten können und alle Menschen eine gute Herzensbildung erfahren.

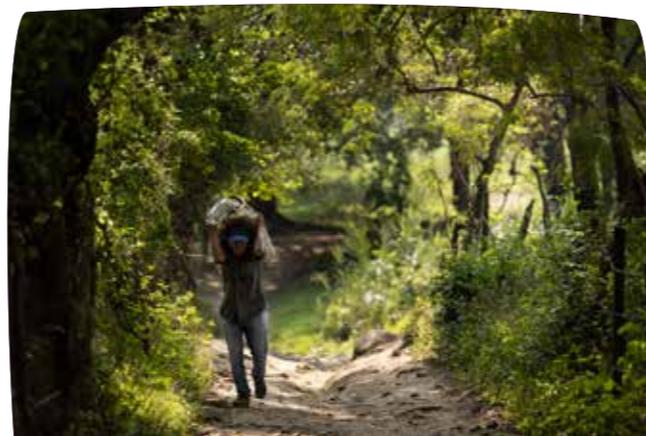
*Herr, komme mir entgegen bei meiner Suche nach Wissen und lass mich andere unterstützen, die Hunger nach Bildung haben.*

Samstag, 23. Dezember

## Wohin?

Was soll aus mir werden? – „Was erwartet mich?“ Das sind Fragen, die im Alter und in der Krankheit immer häufiger kommen, vielleicht sogar den Schlaf rauben. Vielleicht stelle ich auch Gott diese Fragen. Ja, wir verändern uns. Nichts bleibt wie vorher oder früher. Aber wir dürfen voll Vertrauen diese Fragen in die Hände Gottes legen. Bei allen Fragen darf uns im Vertrauen auf Gott eines klar sein: Er kennt unsere Sorgen und begleitet uns.

*Herr, stärke das Vertrauen, dass du in dieser Zeit bei mir bist und mich nicht alleine lässt.*



## Zweifel und Zutrauen fassen

Manches lässt sich bei einer Krankheit oder im Alter kaum in nur ein Wort fassen. Es zeigen sich Zeiten der Herausforderungen, Enttäuschungen und Hoffnungen. Hier zeichnet sich ein anspruchsvoller Weg ab.

*Herr, schenke mir Vertrauen, wo Zweifel mich übermächtigt.*

## Zwölf Nächte

In den zwölf Nächten vom Abend des 25. Dezember bis zum Morgen des 6. Januar mischen sich Aberglaube und altes Brauchtum. Besonders ist die Vorstellung verbreitet, dass die Tage, die auf diese Nächte folgen, das Wetter der zwölf Monate des neuen Jahres anzeigen. Jeder Tag steht dabei für einen Monat. Manche Menschen, besonders Landwirte, führen darüber Buch. Eine solche Aufmerksamkeit weist in die Zukunft. Ob wir so sensibel auch mit unserer Zukunft umgehen? „Das Jesuskind lädt uns ein, unser Vertrauen in die Zukunft zu erneuern und auch unseren Glauben in den Aufbau einer solidarischeren und gerechteren Menschheit“, sagt Padre André Seutin, Koordinator der Gesundheitspastoral in Salvador da Bahia in Brasilien.

*Herr, was auch immer ich vom Leben erwarte: Lass mich mit der Menschwerdung deines Sohnes in deine Zukunft sehen.*



Sonntag, 24. Dezember



## 4. ADVENT

*„Fürchte dich nicht!“*

2 Sam 7,1–5.8b–11.16; Röm 16,25–27; Lk 1,26–38

Die Operation steht an. Ich bin nervös, kann nicht mehr gut schlafen, reagiere auch nicht mehr so gut und liebenswürdig auf die anderen. Ich habe Angst. Und dann nimmt mich jemand an die Hand und sagt: „Hab keine Angst, fürchte dich nicht! Ich bin bei dir.“

Im Leben gibt es viele solcher Erfahrungen: vor dem ersten Schultag, vor dem ersten Kuss, vor dem Beginn eines neuen Lebensabschnittes, vor dem Vorstellungsgespräch, vor der Pensionierung, vor dem Tod des Lebenspartners, vor dem Wechsel ins Seniorenheim oder Krankenhaus. Angst ist völlig normal und menschlich. Angst gehört zum Leben dazu. Und trotzdem bringt die Angst uns durcheinander und wühlt uns auf. Wie wichtig und wie schön ist es dann, eine Person an der Seite zu haben, die sagt: „Fürchte dich nicht!“ Das ist ein echtes Geschenk. Diese drei Worte machen alles leichter – ja, sie befreien.

Wie ist das wohl im Fall von Maria, der Mutter Jesu gewesen – einer Geschichte, die uns heute im Evangelium des vierten Adventssonntags präsentiert wird? Diese Schwangerschaft ist regelrecht vom Himmel gefallen. Und dann steht ein Bote Gottes vor ihr, der ihr diese Schwangerschaft erklärt. Sie soll die Mutter des Befreiers werden! Auch hier kristallisiert sich die gesamte Erfahrung des ersten und des zweiten Testaments: Gott ist da, Gott begleitet, Gott lässt niemanden alleine. Und deshalb ist es keine Worthülse, sondern pure Wahrheit: Maria braucht sich nicht zu fürchten. In der Begleitung Gottes braucht sich nie jemand zu fürchten. Mit Gott an der Seite überwinden wir jegliches Hindernis. Wenn das keine Frohe Botschaft ist!

## Krippe statt Zweibettzimmer – wie Jesus zur Welt kam

*Die Weihnachtsgeschichte*

Die schönste Weihnachtsgeschichte erzählt uns der Evangelist Lukas (Lk 2, 1-14). Er wird gerne als Maler mit Pinsel dargestellt. Kein Wunder, denn er schmückt die Erzählung mit vielen Pinselstrichen in Pastelltönen aus. Ein geübter Geschichtenerzähler also. Darin erfahren wir, wie Jesus zur Welt gekommen ist. Von wegen Kreißsaal, hygienisch einwandfreie Verhältnisse und Qualitätsmanagement in der Krankenpflege! Ausgerechnet in einem Stall wird Gott Mensch! Doch lesen Sie selbst:

*In jenen Tagen erließ Kaiser Augustus den Befehl, alle Bewohner des Reiches in Steuerlisten einzutragen. Dies geschah zum ersten Mal; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen.*

*So zog auch Josef von der Stadt Nazareth in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Bethlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Als sie dort waren, kam für Maria die Zeit der Niederkunft, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.*

*In jener Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen, und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Messias, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.*

*Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Verherrlicht ist Gott in der Höhe, und auf Erden ist Friede bei den Menschen seiner Gnade.*



***Wir wünschen Ihnen  
ein frohes und gesegnetes  
Weihnachtsfest!***

## Psalm 139: Der Mensch vor dem allwissenden Gott

Die Sammlung der Psalmen ist einer der schönsten Teile der Bibel. In diesen Gedichten und Gesängen vertrauen die Menschen all ihr Leben Gott an: Gesundheit und Krankheit, Dank und Bitte, Freude und Bedrängnis. Sie zeigen, dass wir Gott alles sagen, alles mit ihm teilen können. Der Psalm 139 verdeutlicht uns, dass Gott uns besser kennt als wir uns selbst. Gott liebt uns so, wie wir sind. Er beschützt uns:

- 1 Herr, du hast mich erforscht, und du kennst mich.
- 2 Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken.
- 3 Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen.
- 4 Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge – du, Herr, kennst es bereits.
- 5 Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich.
- 6 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.
- 7 Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?
- 8 Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.
- 9 Nehme ich die Flügel des Morgenrots und lasse mich nieder am äußersten Meer,

- 10 auch dort wird deine Hand mich ergreifen und deine Rechte mich fassen.
- 11 Würde ich sagen: »Finsternis soll mich bedecken, statt Licht soll Nacht mich umgeben«,
- 12 auch die Finsternis wäre für dich nicht finster, die Nacht würde leuchten wie der Tag, die Finsternis wäre wie Licht.
- 13 Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
- 14 Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.
- 15 Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, waren meine Glieder dir nicht verborgen.
- 16 Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.
- 17 Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, wie gewaltig ist ihre Zahl!
- 18 Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.
- 19 Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich, und erkenne mein Denken!
- 20 Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, und leite mich auf dem altbewährten Weg!

## Gebet eines Tukans

*Herr, man sagt, ich soll meinen langen gelben Schnabel nicht in alles stecken.*

*Du weißt, was ich alles sehe: Menschen, so bitterarm, wie dein Sohn geboren wurde,*

*neben den Häusern der Reichen, Kinder, die auf der Straße betteln müssen,*

*wo die teuren Karossen gefahren werden, Kranke, die einsam liegen und in der Nacht klagen,*

*als wären sie unsere verirrtten Vogelkinder.*

*Schicke du zu allen diesen Menschen deine Boten, Gott, die fast alle fliegen,*

*so wie wir, und doch menschliche Gestalt haben:*

*Engel deiner Verheißung, die trösten, befreien, beten, heilen, helfen.*

*Darum bitte ich durch Jesus Christus, deinen Sohn,*

*geboren unter dem Stern gewordenen Glockenton,*

*unter dem Flügelschlag des Vogels, der die Freiheit erfahren hat.*

*Aus Brasilien*



## Auf dem Weg zur Krippe ...

In Lateinamerika sind viele Menschen unterwegs – viele Millionen von Menschen. Sie sind auf der Flucht vor Hunger, Elend, Gewalt und Hoffnungslosigkeit. Entweder suchen sie als Binnenflüchtlinge im eigenen Land ein besseres Leben, oder aber sie versuchen es in einem anderen Land. Ohne Geld und mit wenig Habseligkeiten machen sie sich auf den Weg, mit Kindern an der Hand oder auf dem Arm. Vor Regen und Unwetter können sie sich entweder gar nicht oder nur mit dem Blatt einer Bananenstaude schützen; die wenigsten haben einen Schirm. In der Mitte des Bildes sehen wir Maria und Josef, zusammen mit dem Neugeborenen. Diese „Krippe“ besteht gerade nur aus ein paar Pfählen und einer darüber gelegten Plane, die vor dem Regen schützt.

*Fortsetzung umseitig*



Gott wird in Jesus bei den Migrantinnen und Migranten Mensch, inmitten der Armut und Perspektivlosigkeit, inmitten schrecklicher Gewalt und angesichts des Todes. Gott ist hier, an ihrer Seite und er begleitet sie. Mit diesem Glauben und dieser Kraft sind sie nicht mehr allein. Gott schenkt ihnen in Jesus Würde und würdevolles Leben. Mit dem menschengewordenen Gott, mitten unter ihnen, können die Migrantinnen und Migranten aufrechten Ganges weitergehen.

Gehen wir mit ihnen? Reichen wir ihnen die Hand?  
Helfen wir mit, damit Weihnachten spürbar wird?

**Basteln Sie sich Ihre kleine Krippe!**  
Einfach entlang der Linie schneiden,  
zweimal knicken und fertig ...



Herzliche Bitte um Ihre Spende zur  
Weihnachtskollekte für die Menschen  
in Lateinamerika und der Karibik.  
**Vielen Dank.**



**Spendenkonto**  
Bank im Bistum Essen eG  
IBAN: DE03 3606 0295 0000 0173 45  
BIC: GENODED1BBE

Illustration: Freddy Sánchez Caballero, Künstler aus Kolumbien



**adveniat**  
für die Menschen  
in Lateinamerika



## Gebet eines kranken Menschen

*Vater, es fällt mir schwer, zu sagen: „Dein Wille geschehe.“*

*Ich bin niedergeschlagen und habe keinen Mut mehr.*

*Die Schmerzen sind unerträglich.*

*Alles, was mein Leben ausgemacht hat, scheint mir weit weg:*

*die Menschen, die zu mir gehören, meine Arbeit, meine Freuden, mein ganz alltägliches Tun.*

*Auch wenn ich mutlos bin, Herr, ich will versuchen Ja zu sagen zu dem, was ist:*

*zu meinen Schmerzen, zu meiner Schwäche, zu meiner Hilflosigkeit.*

*Ich will alles ertragen, so gut es geht. Lass mein Leiden nicht umsonst sein.*

*Vielleicht nützt es denen, die für dich arbeiten und kämpfen.*

*Dein Wille geschehe. Dein Sohn hat am Kreuz gezeigt, dass Leiden nicht umsonst ist.*

*Ich danke dir, dass ich das weiß. Segne mich, Vater.*

*Segne alle Menschen, die mir Gutes tun und mir helfen.*

*Segne alle, die wie ich leiden müssen.*

*Und wenn du willst, lass mich und die anderen gesund werden.*

*Aus dem Gotteslob von 1975, 10, 1*



## Humanitäre Hilfe – Bistum Apartadó

Menschen im Globalen Süden sind von den weltweiten Problemen am meisten betroffen. Der Hunger in Lateinamerika war weitgehend verschwunden, nun ist er durch die Corona-Pandemie zurückgekehrt. Dazu hat der Ukraine-Krieg weltweit die Preise in die Höhe getrieben, worunter die Ärmsten der Armen am meisten leiden. In einigen lateinamerikanischen Ländern sind die Menschen zudem bewaffneter Gewalt ausgesetzt. Aus diesen Gründen sehen immer mehr Menschen keine Alternative zur Flucht, um in Würde und Sicherheit leben zu können. Sie versuchen, auf irgendeine Weise in den Norden zu gelangen. Dazu müssen sie durch ein geografisches Nadelöhr: den Darién – ein Dschungelgebiet zwischen Kolumbien und Panama. Die Menschen setzen sich allen nur denkbaren Gefahren aus, darunter Paramilitärs, Menschenschmugglern, Drogenbanden, Tieren und reißenden Flüssen. Die Lage hier wird dabei ständig schwieriger. Allein in den ersten beiden Monaten des Jahres 2023 versuchten annähernd 50.000 Menschen, über diese Route zu migrieren. Viele kommen nicht lebend in Panama an oder werden wieder zurückgeschickt.

Das Bistum Apartadó liegt auf der kolumbianischen Seite, am Eingang zum Darién. Gemeinsam mit der Sozialpastoral macht es eine sehr wichtige Arbeit. Die hier ankommenden Familien sind fest entschlossen, auf die andere Seite zu kommen, trotz all der Gefahren und gegenteiligen Ratschlägen. Von der Kirche erhalten sie ärztliche und psychologische Unterstützung, aber auch etwas zu essen und Hygiene-Kits für Frauen und Kinder. Adveniat unterstützt das Bistum Apartadó mit Nahrungsmitteln, den grundlegendsten Medikamenten und Hygieneartikeln.

## Kolumbien – Bau einer Küche für die Migrantenherberge

Necoclí liegt in Kolumbien am Eingang des Tapón del Darién. Dieses Dschungelgebiet vor Panama ist ein Nadelöhr für Tausende von Menschen, die versuchen in den Norden zu kommen. Menschen jeden Alters, vor allem aus Venezuela, Haiti, Kuba, Ecuador und Kolumbien fliehen vor Hunger, Gewalt und Hoffnungslosigkeit. Von Necoclí aus kämpfen sie sich wochenlang durch den nahezu undurchdringlichen Urwald, der von Drogenbanden und Menschenhändlern, wilden Tieren, tropischen Regenfällen und reißenden Flüssen beherrscht wird. Immer wieder lassen Menschen in diesem Dschungel ihr Leben. In Necoclí warten sie, bis die Weiterreise möglich ist – Panama lässt täglich nur 500 Menschen einreisen. Ihr Hab und Gut in Tüten gepackt, Wasserkanister in der Hand, Kinder auf dem Arm. Die Menschen, die hier gestrandet sind, haben alle das gleiche Ziel: die USA. Doch vorerst sitzen sie fest. Die wenigen Unterkünfte sind voll, Tickets für die Fähre wochenlang im Voraus ausgebucht. Viele schlafen auf der Straße und am Strand.

Neben anderen Organisationen sind das Bistum und die Sozialpastoral von Apartadó vor Ort, um Nothilfe zu leisten. Aktuell ist eine Gemeinschaftsküche mit Speisesaal und sanitären Einrichtungen im Bau – dies ist nur mit der Hilfe von Adveniat möglich.

### Kontakt für weitere Informationen zu Adveniat und zu aktuellen Projekten:

Bischöfliche Aktion Adveniat e.V.  
Carmen Martínez  
Gildehofstraße 2 · 45127 Essen  
Telefon 0201 1756-209  
carmen.martinez@adveniat.de

Wenn Sie die wichtige Arbeit von Adveniat mit einer Spende unterstützen möchten, nutzen Sie bitte folgende Kontoverbindung:  
Bank im Bistum Essen eG  
IBAN: DE03 3606 0295 0000 0173 45

## Adveniat Weihnachtsaktion 2023 – „Flucht trennt. Hilfe verbindet“

*Einige Gedanken zum Plakat der Weihnachtsaktion*

Ich schaue in das Gesicht einer Frau, die gerade dem Horror des Dschungels entkommen ist. Das Gesicht ist gezeichnet: wochenlang war sie in dem Urwald unterwegs, der zwischen Kolumbien und Panama die durch den amerikanischen Kontinent führende Panamericana unterbricht. Sowohl vor diesem Stück Urwald als auch dahinter liegt Wasser, das überwunden werden muss. Viele überleben diesen Teil ihrer Flucht nicht: Menschenhändler, Guerilla, Drogenmafia und Paramilitärs sowie mehr als schwierige Hindernisse der Natur verhindern das Vorwärtkommen. Wieviel Leid wird diese Frau erfahren haben? Wieviel muss sie noch erleiden? Dabei galt ihre Sorge mehr ihrem Sohn als sich selbst. Und noch weniger ihren wenigen Habseligkeiten. Afro-Amerikanerinnen gehören zu den ärmsten Menschen des Subkontinents. Sie flieht – wie knapp 20 Millionen Menschen in Lateinamerika – vor existentieller Not und staatlicher Willkür und sucht nach einem würdigen Leben an einem anderen Ort. Die Kirche gibt die Hand und hilft dort, wo Staaten versagen. Sie versucht – auch mit der Unterstützung so vieler deutschen Katholikinnen und Katholiken – solidarisch an der Seite der Ärmsten zu sein. Wird die Frau auf dem Plakat irgendwann wieder einmal lachen können?



**Flucht trennt.**

**Hilfe verbindet.**





## **LEBEN IN FÜLLE**

*Beste Kleider – direkt vom Schneider?*

*Villa und Bungalow – vom Stararchitekten entworfen?*

*Luxuriöse Reisen im Jetset, rund um die Welt?*

*Schönheitsoperationen – am Fließband?*

*Champagner und veredelte Weine auf dem Silbertablett?*

*Privatjet, Porsche und Luxusjacht zum Aussuchen?*

*Gott wird Mensch*

*Unterwegs mit den Kriegsoffern der Ukraine*

*An der Seite der Erdbebenopfer Syriens und der Türkei*

*Hand in Hand mit Migrantinnen und Migranten weltweit*

*In Solidarität mit den Armen und Armgemachten*

*Du wirst Mensch – Ich werde Mensch – wirklich Mensch*

## **LEBEN IN FÜLLE**