



Freue dich

Die Adventszeit ist ein Weg – der Weg zum großen Weihnachtsfest.
Und Weihnachten hat sehr viel mit einer ganz tiefen Freude zu tun.
In diesem Sinne darf die Adventszeit auch die Zeit der Vorfreude sein.

1. Genießen

Das Leben darf nicht zu einer unerträglichen Last werden.
Ich muss mir auch mal was gönnen können.
Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.

2. Schlafen

Das Schlafen ist Erholung für Leib und Seele.
Es ist ein Stück Befreiung von Pflicht und Verantwortung.

3. Schwimmen

Das Schwimmen zeigt mir auf wunderbare Weise, dass mein Leben getragen wird.
Die Schwerkraft wird außer Kraft gesetzt.



4. Weinen

Das Weinen ist ein Zeichen für Gefühl und Mitgefühl.
Wer weint, zeigt, dass er ein Herz hat – für sich und andere.
Außerdem: Man sieht alles anders mit Augen, die geweint haben.

5. Freundschaften

Freundschaften sind der wahre Reichtum des Lebens.
Freundschaften machen glücklich.

6. Beten

Das Beten erinnert an den tiefsten Sinn und an das größte Ziel des Lebens.
Das Beten schenkt Geborgenheit und Dankbarkeit.