



# glauben – leben – denken

Impulse zum Sonntag – und für die Woche  
aus dem **Seelsorgeraum Graz-Südwest**

---

## Weg durch den Advent

### 1. Adventsonntag – 3. Dezember 2023

„Geh deinen inneren Weg durch die Tage des Advents.  
Bewahre dir, wenn es möglich ist, Zeit, in der du atmen ruhiger geht,  
in der nicht gehetzt und gerannt wird.  
Es soll ja etwas in dir selbst geschehen.  
Richte deine Gedanken und Erwartungen auf das, was sich lohnt.“

Diese Gedanken von Jörg Zink werden uns an diesem 1. Adventsonntag begleiten. Wir sind schon eingetaucht in diese Zeit, der Vorbereitung auf die Ankunft Gottes bei den Menschen.

Es ist nicht immer so einfach Ruhe zu finden, sich mit der Botschaft des Advents sein Leben wieder „nach“ zu orientieren und Zeit zu finden um die Frage zu klären: Ja was erwarte ich denn da, auf was hoffe ich?

Bereit sein - darauf kommt es an im Advent. Die Texte in der Heiligen Schrift in den nächsten Wochen, werden uns darauf vorbereiten. Sich bereitmachen und das Herz öffnen für die Ankunft des Christuskindes. Wie Elisabeth, die im hohen Alter noch bereit war, einen Sohn zu gebären und ihm den Namen Johannes zu geben.

Oder Maria, die Gottesmutter, die bereit war, Jesus zu empfangen und zu gebären. Gesellschaftlich sicher schwierig in dieser Zeit und eine große Aufgabe. Selbst Josef war bereit, dieses Kind anzunehmen - trotz mancher Zweifel.

Wir nähern uns Weihnachten - dem Fest der Liebe. Hell soll es werden in unseren Herzen und Frieden wollen wir spüren.

Wir hetzen durch die Gegend, haben kaum noch Zeit für irgendetwas. Und die einfachsten Dinge der Welt gelingen nicht. Schon kleine Dinge können unsere Welt ein kleines bisschen besser machen. Versuchen wir doch einfach, dem Nächsten ein Lächeln zu schenken. Vielleicht gerade jetzt - in diesem Augenblick, warum nicht. Was soll passieren? Bestenfalls kommt ein Lächeln zurück.

Dem Autofahrer, der auf der Abbiegespur steht und wartet, ein Zeichen zu geben, dass er abbiegen kann oder wenn wir selbst die Vorfahrt bekommen, mit einer netten Geste zu danken.

Kleinigkeiten, es müssen nicht immer die großen Dinge sein, die uns reicher machen können. Menschlichkeit und Bereitschaft, Gott auch im eigenen Leben Raum zugeben, dass soll in dieser Zeit wichtig werden.

Sind wir einfach bereit dazu, Freude und Helligkeit in unsere Herzen zu lassen, damit Frieden und die Freude von Weihnachten für uns spürbar wird und wir zu mehr bereit sind.



**Petra Pansy**

Pastoralreferentin im  
Seelsorgeraum Graz-Südwest  
[petra.pansy@graz-seckau.at](mailto:petra.pansy@graz-seckau.at)

**Einen gesegneten Sonntag!**

---

Seelsorgeraum Graz Südwest

[www.seelsorgeraum-graz-suedwest.graz-seckau.at](http://www.seelsorgeraum-graz-suedwest.graz-seckau.at)