

Samstag der zweiten Adventwoche, 13. Dezember 2025

Deiner Hand vertraue ich meinen Lebensatem an.
Du hast mich befreit, Lebendige, du treue Gottheit.
Verhasst sind mir, die an Nichtigkeiten sich halten.
Ich aber, ich vertraue auf die Lebendige.
Ich will jubeln, mich freuen an deiner Freundlichkeit:
Du hast mein Elend gesehen. Du weißt um mein bedrängtes Leben.

Psalm 31, 6-8 [Bibel in gerechter Sprache](#)

Innehalten

Wir sind mehr als die Unruhe, als die verdrängten Verletzungen, wir sind anerkannt in unserer Kostbarkeit. So wie sich uns nach einem heftigen Gewitter die Landschaft in großer Klarheit zeigt, so kann nach der Unruhe die Lebenskraft der Stille mich zur Hoffnung bewegen. Wenn wir uns wie Jesus dem Leben in die Arme werfen wollen, wenn wir liebend-versöhnend unterwegs sein wollen, dann brauchen wir die Gabe des Innehaltens, die sich uns im Rhythmus von Spannung und Entspannung zeigt.

Pierre Stutz in: Quellen innerer Lebenskraft, hg.v. Ulrich Sander Freiburg 2013, S.120

Download Adventskalender

Alle Texte des Adventskalenders 2025 können Sie ab dem 19.01.2026 herunterladen -> [zum Download](#)

[Zurück](#)