

# Ich wünsche allen eine be-sinnliche Adventszeit

Advent ist die Zeit für unsere Sinne. Lichter brennen an allen Ecken und ergreifen unsere Sinne. Gerüche von Kerzen in der Stube und besonderen Speisen und Teesorten aus der Küche ziehen durch unsere Behausungen.

Es ist Advent – eine Zeit der Besinnung. Liebe Leser\*Innen, zur Besinnung brauchen wir die Sinne. Die Ohren für die besonderen Klänge, die Nase und Zunge für den Geschmack und Geruch, die Augen für den Glanz.

Wenn ich den alltäglichen Advent wahrnehme, dann sind meine Sinne völlig überflutet und kaum mehr in der Lage, das Besondere zu registrieren.

Meine Sinne brauchen am Ende des Jahres, besonders nach dem farnefrohen Herbst, eine Auszeit. Vielleicht nur ein paar Stunden an einem besonderen Tag. Ein Regentag mit zugezogenem Himmel eignet sich besonders gut. Eine Decke und eine Stunde ohne Sinnesflut für mich und für meine Sinne.

Ich bin dann ganz "bei Sinnen"- bei meinen Sinnen:

Der Apfel auf der Wiese war besonders lecker.

Vielleicht nehme ich mir Zeit für einen Bratapfel.

Die Blütenwiese im Frühjahr erfüllte das ganze Tal.

Morgen gibt es Blütentee.

Die Herbstblätter rauschten und knisterten bei jedem Schritt im Wald.

Meine Ohren haben Freude.

Das Morgenrot begrüßte mich an manchem der letzten Tage.

Jetzt zünde ich mir zum Frühstück eine Kerze an

Meine Hände spüren den kleinen warmen Engel in meiner Tasche.



**Danke, dass DU da bist**

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Bild: Heiko Ruff-Kapraun

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Dörr-Roet, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Dr. Petra Knötzele, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Heiko Ruff-Kapraun, Stefanie Sehr, Dr. Hans Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt