

Meditation bei Kerzenlicht

Wir sind mitten in der Adventzeit: Lange Abende sie die rechte Zeit, um zur Ruhen zu finden und sich Zeit zu nehmen zum Nachdenken, für das Gebet, fürs gemeinsame Singen oder auch Meditieren.

Zeit für eine Meditation bei Kerzenlicht

Wir löschen das Licht im Raum und erzählen unseren Kindern davon, dass noch gar so lange her ist, seit wir das elektrische Licht kennen und gebrauchen. Dazumal saß man an Abenden im Schein der Öllampen rund um den Tisch. Nicht in allen Räumen brannte Licht. Auch Wege und Straßen waren nicht beleuchtet, so wie wir es heute gewohnt sind. War ein Wanderer unterwegs, konnte er in der Dunkelheit kaum ein Licht erkennen, wenn er es aber erblickte, war er darüber sehr froh, weil Licht ja Wärme und häusliche Sicherheit bedeutete. Kerzen waren eine große Kostbarkeit: z.B. kostete im Jahre 1600 ein Kilogramm Kerzen gleich viel wie heute ein Kilo Käse oder Fleisch. Die Kerze war etwas Besonderes.

Nach dieser Einführung erklären wir unserem Kind/unseren Kindern, dass wir nun versuchen werden, den Zauber der Kerze zu erleben.

In Stille bleiben wir noch einige Augenblicke in der Dunkelheit sitzen.

Dann entzünden wir ein Streichholz und zünden eine Kerze an, in der Mitte des Tisches oder auch des Raumes. Wir beobachten, wie die Flamme größer wird, welche Farbe es hat, unten, oben, innen und entdecken so den blauen Kern. Wir beobachten, wie der Schein in den Raum leuchtet, wie sind die Gegenstände und die Gesichter in diesem Raum. Wie wirken die Konturen und die Farben zarter und samtener als bei künstlichem Licht. Wir beobachten die Form der Flamme und sehen, wie das Licht immer nach oben strebt, dem Himmel entgegen. Wir spüren die Wärme, indem wir unsere Hände langsam zur Kerze hin bewegen und sie auch über der Kerze halten. Wir riechen ihren Duft (Bienenwachs) und beobachten, wie die Flamme im Atem flackert. Vielleicht erzählt uns die Kerze von alten Zeiten. Hören wir unserem Inneren zu, wenn ein Kind möchte, kann es seine Gedanken mitteilen oder aber wir erzählen eine Adventgeschichte. Am Schluss der Meditation blasen wir die Kerze aus und beobachten, wie der Docht abbrennt, bis nicht der letzte kleine Funken verschwunden ist und nur noch Rauch aufsteigt. Bei einer Kerze mit dickerem Docht ist dieses Schauspiel natürlich noch schöner. Wir verweilen etwas in der Dunkelheit, dann schalten wir das elektrische Licht ein. Den Schluss können wir mit einem Lied bzw. einem Gebet gestalten, oder aber laden die Kinder ein, ihre Erlebnisse bildhaft fest zu halten.

Gebet

Guter Gott! Wenn es dunkel ist,
dann fürchte ich mich und bin traurig,
weil es in mir dunkel ist.

Ich weiß aber, dass du hier bist,
wenn es ganz dunkel ist –

denn einmal wird wieder das Licht aufleuchten.

Jesus sagt über sich selbst: „Ich bin das Licht der Welt!“

Darauf vertraue ich.