

# Advent.Spuren

#adventspuren  
#wundersucherin

Gerade in diesen Zeiten: Gemeinsam Spuren hinterlassen, denen andere nachgehen und nachfühlen können. Miteinander so das Wunder der Geburt spürbar machen, in kostbaren Momenten unseres Alltags.

Diese zwölf Impulse finden sich gesammelt auch auf <http://t1p.de/adventspuren>. Wenn Du magst füge diesen Link dazu und wenn Du Bilder davon machst: Poste sie mit #adventspuren. Herzlich willkommen sind Varianten und neue Ideen. Du kannst einen Impuls umsetzen, einmal oder so oft wie Du magst. Du kannst einige umsetzen oder alle, gönne Dir im Advent jedenfalls immer eine Pause zum Durchschnaufen dazwischen.

**1** Stelle Dich an eine Straßenecke und blase eine ganze Seifenblasen"dose" auf die Straße. Packe in jede Seifenblase einen Wunsch oder einen guten Gedanken für andere oder auch für Dich selbst hinein. Sieh den Weg der Seifenblase immer aufmerksam bis zum Ende nach und erlebe, wie der Wunsch, der Gedanke sich Raum verschafft.

**2** Besorge einen Sack voll Glasmurmeln. Schreib kleine Zettel mit Gedanken, die jemand zum Lächeln bringen und wickle die Murmeln darin ein. Ziehe eine blind für Dich und bewahre sie an einem für Dich heiligen Ort auf. Lass einen anderen Menschen eine ziehen und freu Dich über sein\* ihr Lächeln!

**3** Kaufe oder bastle zwei Postkarten und schreibe einen hoffnungsgebenden Gedanken darauf. Bewahre eine für Dich selbst an einem für Dich heiligen Ort. Überreiche eine Karte einer Person, der Du im Alltag begegnest mit der Einladung sie zu behalten oder weiter zu schenken.

**4** Schreibe „Du bist ein Wunder“ auf ein Post It und klebe es auf Deinen Badezimmerspiegel. Mach ein weiteres Post It mit diesem Text und hinterlasse sie auf einer Spiegelfläche der Stadt. Du kannst dabei auch eine Ermutigung auf die Rückseite schreiben oder zeichnen.

**5** Suche aus einem Lieblingsbuch einen Lieblingssatz aus. Schreibe ihn Dir selbst in ein Buch, in dem Du von da an solche Mosaiksteinchen sammelst. Gestalte oder kaufe ein Lesezeichen, schreib den Satz darauf und hinterlasse es an einem öffentlichen Ort (oder auch in einem Buch). Stelle die Frage dazu: „Welcher Satz aus einem Buch, das Du liest / gelesen hast inspiriert Dich?“

**6** Falte einen Vogel (oder anderes Tier) mit einem Zettel auf den Du eine Kraft gebende Botschaft geschrieben hast. Stelle ihn an einen für Dich heiligen Ort. Mach einen zweiten, übergebe ihn einer Alltagsbegegnung, ohne zu sagen, dass diese Botschaft sich darin befindet, sie wird auch so ihre Kraft entfalten.

**7** Lade eine Person auf einen Spaziergang ein. Hör ihm\* ihr zu. Leg etwas von Dir dazu, was Dich gerade bewegt. Im Laufe des Weges: Bleibt stehen. Welches Wort aus Euren Gesprächen ist noch da? Schreibt es mit einem Ast in die Erde, verziert ihn vielleicht mit Blättern. Es können auch zwei Worte oder ein Satz sein.

**8** Schau aus einem Fenster oder begeben Dich an einen für Dich schönen Ort. Mach zwei Fotos. Druck beide aus. Verhülle sie mit einem schönen Stück Stoff an dem ein Zettel hängt mit „Einladung zum Staunen“. Gib ein Bild an einem heiligen Ort für Dich. Hinterlasse eines an einen Ort, an dem Du öfters bist.

**9** Gestalte zwei Zettel auf denen jeweils steht: „Ein Augen-Aus-Blick. Welches Wunder entdeckst Du dabei?“. Lege je einen Stift dazu. Ein Zettel ist für Deine Wohnung oder Arbeitsplatz für Dich bestimmt. Einer für ein Fenster an einem Ort, wo Du Augen-Aus-Blicke ermöglichen möchtest.

**10** Suche ein Rezept aus, das Dir Freude beim Kochen bereitet. Schreibe es auf zwei Zettel gemeinsam mit „Koch Dir Deinen Wundermoment!“, mach eine Rolle daraus, die Du zusammenbindest. Lege eine in Deine Küche und koche im Advent das Rezept für Dich. Hinterlasse ein Rezept in einer Küche in Deinem Büro oder einer Wohnung eines anderen Menschen, den\*die Du besuchst.

**11** Besorge oder borge Dir Straßenkreide. Zeichne vor Deinem Haus einen „Wunderpfad“ mit Einladungen zu Staun-Zwischenstopps. Gehe diesen Pfad selbst. Vielleicht machst Du auch einen Wegweiser, damit andere den Pfad leichter entdecken.

**12** Backe oder kaufe Kekse. Hänge an zwei davon einen Zettel dran „Was kannst Du sonst in Deinem Leben genießen. Ich wünsche einen genussvollen Wunder-Moment“. Ein Keks wartet an einem Ort bei Dir zuhause, einer bleibt an einen Arbeitsort liegen und wartet dort.

*Wir freuen uns auf Variationen dieser Impulse und natürlich auch auf ganz eigene Ideen!*

