

### **Impuls zur Meditations-Woche vom 15. bis 21. Dezember 2025**

**Zitat** (Roman Herzog, 1934 – 2017, siebter Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland):

„Die ganze Dunkelheit der Welt reicht nicht aus, das Licht einer einzigen Kerze zu löschen.“

#### **Impuls:**

An unseren Adventskränzen brennt in dieser Woche bereits die dritte Kerze. Reicht das aus, um die Dunkelheit dieser Welt, die sich weiter verdüsternden Aussichten auf Frieden in Europa und vielleicht auch unsere eigene persönliche Dunkelheit zu vertreiben?

Das Bild vom Licht einer Kerze in der Dunkelheit aus der Weihnachtsansprache von Roman Herzog im Jahr 1998 scheint nichts von seiner Aktualität verloren zu haben. Aber als ich durch einen Hinweis über die Sozialen Medien vergangene Woche auf das Zitat aufmerksam wurde, musste ich nach anfänglicher Freude erst einmal darüber nachdenken, ob es denn überhaupt noch stimmt, dass das Licht einer Kerze in Zeiten wie diesen unsere Dunkelheit vertreibt?

Vielleicht geht es zunächst einmal gar nicht darum, die Dunkelheit gleich zu vertreiben, sondern zunächst einmal nur darum, die Dunkelheit(en) auszuhalten. In der Dunkelheit sehen wir das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. Ja, wir wissen, dass auch unter der Asche eine Glut liegt, die das Feuer entzünden kann. Bis die Asche erkaltet, nachdem das Feuer erloschen ist, dauert es etwas. Und unsere eigene Glut schwelt wohl, solange wir leben.

Damit das Feuer entfacht wird und brennt, dazu braucht es den Wind des Lebens. Diesen Wind erfahren wir vielleicht jetzt noch in der Vorweihnachtszeit und auf jeden Fall wieder im neuen Jahr, wenn es nach den Tagen der Ruhe und Besinnung wieder losgeht mit unserem Alltag.

Es ist aber wichtig, dass wir vielleicht gerade jetzt ganz bewusst aushalten in der Dunkelheit und wir die Stille pflegen, in der manches sichtbar wird. Das ist wertvoll und lässt uns erkennen, wo die Glut ist und was wichtig ist – bei uns, bei anderen und in der Welt. Wir können die Dunkelheit ertragen, wenn wir um die Glut wissen, die nie verlöschend in uns bleibt.

Teresa von Avila spricht von dem unzerstörbar Guten in uns, das niemand - weder wir selbst noch andere - zerstören kann. In der „Inneren Burg“ beschreibt sie, wie dieser gute Kern in der „Siebten Kammer“ gefunden werden kann. Zugleich sagt sie, dass wir diese Kammer nur finden können, wenn wir wirklich aufbrechen und das Haus mit den sieben Kammern überhaupt erst anfangen zu bauen, in dem Ruhe, Gelassenheit und Liebe gefunden werden können.

#### **Überleitung in die Stille:**

Machen wir uns gerade in diesen Adventswochen also auf den Weg zu dieser Kammer des Guten, zu unserem eigenen tiefsten Inneren, wo wir uns selbst begegnen - so wie wir sind. Das hat etwas Befreiendes. Und wenn wir unsere innere Glut dann hinaustragen ins Leben, haben wir die Chance, ein Feuer zu entfachen, das auch andere ansteckt und Licht bringt. „Alle Kraft, die wir fortgeben, kommt erfahren und verwandelt wieder über uns.“, sagt Rainer Maria Rilke. Ja, wir haben – wie die Kerze - die Kraft, die Dunkelheit zu vertreiben – in uns und in der Welt. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...