

Leseprobe



24 Mußestunden im Advent

Impulse für eine stille Zeit

104 Seiten, 10,5 x 15,5 cm, gebunden, durchgehend farbig
ISBN 9783746259413

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021

24 Mußestunden im Advent

Impulse für eine stille Zeit
~

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-5946-8

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagabbildung: © [stock.adobe.com/dyageleva](https://www.adobe.com/stock)
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)





Wer wachsam ist, der erlebt jeden Augenblick bewusst, der ist ganz gegenwärtig, der ist lebendig.

Eileen Caddy

7

Muße finden

Mußestunden, ausgerechnet im Advent? Ist das nicht die Zeit, in der die To-do-Listen immer länger werden, in der Geschenke besorgt, gebastelt, gebacken und dekoriert werden muss? Und wenn all das erledigt sein sollte, wären da auch noch die Verabredungen mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt, unzählige Adventsfeiern, Konzerte, in die man unbedingt gehen möchte, und und und. – Der Advent ist für die wenigsten Menschen eine wirklich ruhige Zeit. Woher also die Mußestunden nehmen und wozu sollen die überhaupt gut sein?

Zunächst eine gute Nachricht: Sie brauchen nicht unbedingt 24 zusätzliche Stunden. Jeder Text in diesem Buch ist in ganz kurzer Zeit gelesen. Es kann natürlich sein, dass Sie nach der Lektüre nicht sofort zur Tagesordnung übergehen wollen, sondern vielleicht noch ins Grübeln kommen, die Gedanken

wandern lassen – und schon ist daraus eine Mußestunde geworden! Wozu das gut sein soll? Um es auf einen Nenner zu bringen: für die Seelenhygiene. So eine Mußestunde (die manchmal auch nur eine Viertelstunde lang ist) sorgt für innere Ausgeglichenheit. So kann man sich, wenn der Stresspegel steigt, leichter daran erinnern, worum es bei Weihnachten wirklich geht.

TIPP

Nehmen Sie das Zitat auf der Seite vorn mit durch den Tag und bewegen Sie es immer wieder mal in Ihrem Herzen!

1



Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,
etwas Neues zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart

2

Vorabend

Wetter, Zeitdruck, Sorgen: Nein, adventlich ist mir noch nicht zumute, ein Gefühl festlicher Erwartung will sich bis jetzt nicht einstellen. Ich muss erst noch lernen, nicht festzuhalten, sondern loszulassen, vorweihnachtliche Besinnung erst einzuüben. Adventsstimmung kann man nicht auf Knopfdruck abrufen, man muss es auch nicht. Denn das Christfest brauchen wir nicht zu organisieren, es kommt auch ohne uns. Das Christkind wurde ja auch ohne unser Zutun geboren, seinen himmlischen Frieden will es uns ohne Gegenleistung schenken, gratis, einfach so.

Darum will ich mich langsam nähern, Schritt für Schritt: öfter eine Pause, ein Fußweg, mal Stille für Adventsmusik. Will heute Abend, wenn die Glocken den Sonntag einläuten, die erste Kerze am Kranz entzünden, mich den

Botschaften, Gedanken und Gefühlen dieser besonderen Zeit aussetzen und darauf warten, dass sie mich verändert.

22 Tage bewusster auf die Krippe zuleben, bis ich in die Knie gehe vor dem Geheimnis der Heiligen Nacht.

Hinrich C. G. Westphal

TIPP

Sie spüren noch keine Adventsstimmung? Zünden Sie eine Kerze an und nehmen Sie sich die Zeit, einfach in die Flamme zu schauen.

2