



Antje Sabine Naegeli

Der Sehnsucht ein Zuhause geben

24 Inspirationen zum Advent

Verlag am Eschbach

Manchmal dringt Freude
durch die verschlossene Tür.
Manchmal singt sich ein Lied
in dein winterkaltes Herz.
Manchmal geht ein Stern auf
an einem Nachthimmel.
Halte dich bereit für das Unerwartete.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Kalender auf meinem Schreibtisch ist schmaler und schmaler geworden. Wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende zu. Viele Häuser und Gärten werden in diesen Tagen mit Lichterketten geschmückt. Wenn ich abends durch die Straßen laufe, mutet es mich fast märchenhaft an, vor allem, wenn der einsetzende Schneefall das Seine zur vorweihnachtlichen Atmosphäre beiträgt.

Und doch weiß ich, dass in so vielen friedlich anmutenden Häusern Kummer und Sorge wohnen, auch und gerade in diesen Tagen und Wochen. Das kann und will ich nicht ausblenden.

Auf dem Weg durch die Advents- und Weihnachtszeit tun mir stille Begleiter wohl, mit denen ich Zwiesprache halten kann. Möge auch dieses Advents-Lesebuch zu einem solchen Begleiter für Sie werden und Ihnen auf die eine oder andere Weise wohltun. Das wünsche ich Ihnen.

Antje Sabine Naegeli





1 WAS BRAUCHE ICH?

Das Leise und Stille dieser Tage bedeutet mir viel. Ich weiß, dass ich es suchen muss, dass es gefährdet ist. Wachsende Hektik, äußerer und innerer Druck überfluten es. Was brauche ich wirklich? Ich möchte nicht einer Gärtnerin gleichen, die ihr „Dezemberbeet“ so dicht bepflanzt, dass nichts wirklich gedeihen kann. Wenige Schwerpunkte will ich setzen, Raum geben dem, was mir zuinnerst am Herzen liegt. Zeiten des Schweigens will ich mir schenken und mich Schritt um Schritt auf den Weg zur Krippe machen. Zu dem Kind will ich aufbrechen, sein unfassbares Geheimnis mit dem Herzen umkreisen.



Was ich dir wünsche
für die Zeit des Advents:
Dass du dich lösen kannst
aus den Fangarmen der Geschäftigkeit
und Raum schaffen für die Dinge,
die dein Herz zum Singen bringen,
für Begegnungen, die dich wärmen.
Dass neue Zuversicht heranwächst,
wo Entmutigung droht,
und du den Augenblick
zu feiern weißt,
da der Himmel aufreißt in dir.

2 GLÜCKSMOMENTE

Winter heißt auch, beschenkt werden und genießen dürfen. Nicht die großen Begebenheiten sind es, sondern die kleinen Dinge, die die stillen Glücksmomente ausmachen: die Düfte von Bienenwachskerzen und Tannenzweigen, der Geschmack von Bratäpfeln und Maroni, die Stimmung, die eine verschneite Märchenlandschaft in uns weckt, oder ein verträumtes Dorf, dessen Fenster sich in der Dämmerung mit warmem Licht füllen.

So wohltuend dies alles ist und sein soll, spüren wir doch, dass wir mehr brauchen. Wer durch schwere Zeiten geht, ist sich dessen besonders bewusst, dass sein Bedürfen weit darüber hinausgeht. Es gibt etwas in ihm und in uns allen, das mit den Dingen dieser Welt nicht gestillt werden kann.

Es hat mit Glück zu tun,
wenn ich aus der Kälte
eines eisigen Wintertages
in ein warmes Haus
zurückkehren kann.

Und doch kann es sein,
dass die Seele friert
und unruhig bleibt,
weil ihr etwas fehlt.

Ich will ihrer Sehnsucht
auf die Spur kommen.

3

VERTRAUEN HABEN

Auf der Oberfläche der Erde verschwinden die Pflanzen, regiert die Kargheit. Aber im Schoß der Erde ist das Leben da, verwandelt sich Dahingewektes in neues Leben. Vertrauen möchte ich lernen vom Winter, Geduld in der Zeit der Leere.

Auch wenn äußerlich nichts darauf hindeutet:
Unter der Winterdecke bereitet
sich ein neuer Frühling vor.
Wesentliches geschieht.
Die Zeit der Kahlheit und Leere
hat ihren verborgenen Sinn.

Zur Autorin:

Antje Sabine Naegeli lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis als Logotherapeutin (sinnorientierte Psychotherapie). Sie ist im deutschsprachigen Raum eine bekannte Autorin mit zahlreichen Veröffentlichungen zu spirituellen und psychologischen Themen.

Von derselben Autorin im Verlag am Eschbach

Du bist noch immer da (70562)

Schneckenhauszeit (71029)

Jahresringe (70869)

Hinter den Wolken das Licht (70768)

Leb wohl, mein lieber Hund (70899)

Bildnachweis:

feagles, Lucky Watercolor, Net Vector, TWINS DESIGN STUDIO, alle shutterstock.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-185-7



GEDRUCKT AUF UMWELTFREUNDLICHEM PAPIER, AUSGEZEICHNET MIT DEM EU ECOLABEL UND FSC®-ZERTIFIZIERT.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos finden Sie auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen

Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website

www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.