

DER LEBENDIGE ADVENTKALENDER

begleitet von

Claudia Maria Stahl





IMPRESSUM

© 2025 Claudia Maria Stahl

Covergestaltung: Petra Lehner

Fotos: Heinrich Georg Stahl

Lektorat / Korrektorat: Martina Wenzl

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99181-843-4

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

1.	16	13.	74
2.	20	14.	78
3.	24	15.	82
4.	28	16.	86
5.	32	17.	90
6.	42	18.	94
7.	46	19.	98
8.	50	20.	102
9.	54	21.	106
10.	60	22.	110
11.	66	23.	114
12.	70	24.	118





EINLEITENDE GEDANKEN

Worum geht es bei einem Adventkalender?

Was bedeutet eigentlich der Advent, die Zeit vor dem 24. Dezember, in unserer Zeit?

Es geht um die Vorbereitung auf das Fest der Geburt von Jesus Christus.

Weil mich gerade diese Tage seit langem intensiv begleiten, habe ich mich entschlossen, einige dieser Gedanken aus meinen „Weihnachtsbriefen“ der letzten Jahre zu einem Buch zusammenzufassen. Dabei bekam ich die Anregung, es doch als wiederkehrenden Kalender auszuführen, damit wir diese Gedankenanstöße jedes Jahr wieder hervorholen können.

In meinem letzten Buch „Kommst Du mit? Briefe an die beste Freundin“ begann ich, meine Betrachtungen an meine Freundin per Du zu formulieren. So möchte ich auch diesmal fortsetzen, einen persönlichen Dialog zu führen, indem ich meine tiefen, mir so wesentlichen Gedanken und Gefühle in Worte fasse. Die Adventszeit eignet sich dafür besonders gut, ist sie doch eine Zeit des Innehaltens, der Stille und des Rückzugs. Wenn es zwar im Außen genau das Gegenteil zu sein scheint, so möchte ich hier einen Gegenpol schaffen, eine Auszeit vom Trubel und eine Möglichkeit, dem nachzugehen, nachzuspüren, was mir im Leben als besonders wichtig erscheint.

Ich lade dazu ein, diese Gelegenheit zu nutzen, innezuhalten und hie und da einem Gedanken zu folgen, dem wir im Alltag keinen Raum geben.

Dabei möchte ich allen meinen lieben FreundInnen und Dir sagen, was für mich Weihnachten immer wieder ist: ein Fest des Lichtes, das Licht, das wir alle so sehr suchen, ein Fest, das uns den richtigen Blick schenkt, auf das, was gut, schön, liebevoll und förderlich ist, auch wenn die Gegebenheiten manchmal gar nicht danach aussehen. Nicht zuletzt sind wir selbst LICHT!

Und wo wollen wir beginnen, wenn nicht in uns selbst, dieses Licht zu entflammen, zu entflammen mit dem, was unserer Seele gut tut, was uns erfreut, uns dankbar sein lässt oder uns auch immer wieder zum Fröhlichsein und Lachen bringt. Ich weiß, wie schwer das sein kann, trotzdem will ich es immer wieder versuchen, selbst wenn es ganz kleine Schritte sind, ganz unscheinbare Dinge, die wir gestalten oder zulassen können.

Dazu habe ich eine Betrachtung von einer Freundin gehört, sie ist Fotografin, und deshalb scheint mir dies hier für alles übersetzbar: light illuminates, shadow defines.

So möchte ich meine Schatten nutzen, neue Definitionen zu entwickeln, die mich dort hinbegleiten, wo wir so sind, wie ich es mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorgestellt hatte!

Auch ist es mir ein Anliegen, meinen Glauben näher zu erläutern. Aufgewachsen in einem evangelisch geprägten Zuhause, umgeben von ebenso vielen Katholiken, war es selbstverständlich, das Christentum als geistigen Boden anzuerkennen.

Es wurde zu einer Quelle der Erfahrungen und gleichzeitig wurde ich selbst dabei nicht müde, allem, was ich nicht verstehen oder nachvollziehen konnte, auf den Grund zu gehen. Ich tauchte ein in andere Religionen, Lebensbetrachtungen bis zu

Zugängen von Agnostikern, die mir ihre Sicht der Dinge darlegten. Entscheidend dabei war immer mein letztes Empfinden, mein Gefühl. War es gut und aufbauend oder hinterließ es ein gewisses Unbehagen? Klar wurde für mich, dass es hinter allem eine Idee geben musste, die uns zufrieden macht, zufrieden und glücklich für ein dankbares Leben.

Ich hatte das große Glück, Gespräche führen zu dürfen, die mich darin bestärkten, dass es eine größere Ordnung gibt, ja geben muss, die alles zu unserem Wohl eingerichtet hat. Schon allein, wenn ich die Natur näher beobachte. Was für Gesetzmäßigkeiten sind da am Werk, die ich mir nie und nimmer ausdenken könnte! Mein Kopf, mein Denken schafft so etwas Wunderbares nicht im Entferntesten. Auch kam ich zu der Erkenntnis, dass ich zwar etwas andenken, aber nie zu

einer derart gegebenen Perfektion bringen kann. Je mehr wissenschaftliche Schriften ich untersuchte, desto mehr fand ich auch da Staunen und Anerkennung eines höheren Geschehens, das wir letztlich nicht begreifen können.

Eines meiner wunderbaren Vorbilder wurde hier Bruder David Steindl-Rast OSB, der vom großen Geheimnis spricht und damit die Rahmenbedingungen auch für mein ganz persönliches spirituelles Bewusstsein schuf.

Was ich auf meinem Weg ebenso entdecken durfte, waren die unzähligen Widerstände, die entstehen, wenn ich Religion mit Religiosität verwechsle, Menschen als Träger einer Geisteshaltung für den dahinterstehenden Geist halte und durch diese Vermischungen vom direkten Weg abkomme. Der direkte Weg führt, so glaube ich fest, über

mein Herz, und den nicht zu vergessen, scheint die wichtige Aufgabe zu sein, wichtig und schwierig zugleich, weil der Alltag Ablenkungen und Irrwege in Hülle und Fülle bereit hält.

Viel Freude beim Mitgehen in diesen 24 Tagen!

Quellennachweis: (um nur einige zu erwähnen)

<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/>

<https://greggbraden.com/>

<https://drsuemorter.com/>

<https://viviandittmar.net/>

<https://www.gerald-huether.de/>



1.

BEGINNEN
MÖCHTE ICH
HEUTE MIT
DEM HINWEIS
AUF DAS
LICHT.

Natürlich das Licht in mir, in Dir!

Kannst Du ehrlich hinschauen, wie oft es finster in Dir, um Dich ist? Und, sehnst Du Dich auch danach, etwas mehr Helligkeit in Dir zu entfachen? Vor kurzem wurde mir ein Video einer amerikanischen Wissenschaftlerin, Dr. Sue Morter (www.drsmorter.com) geschickt. Sie erklärt darin mit wenigen Worten eine Übung, bei der wir das Licht in uns aktivieren können. Wunderbar!

Warum ich damit beginne? Weil Jesus vor über 2000 Jahren meinte, „Ich bin das Licht der Welt“. Ich habe ja erwähnt, dass es für uns hier nicht wichtig ist, inwieweit Du persönlich eingetaucht bist in das Wissen des Christentums oder wie wenig es Dich eigentlich beschäftigt. Mit Licht hast Du das sicherlich schon getan und damit gebe ich Dir hier zu Beginn einfach eine

Übung, dann schau, ob es etwas in Dir verändert und wenn ja, freue Dich einfach.

Atme ein und denke dabei, dass Du aus dem Universum Licht einatmest, tief und fest, so ca. bis in die Mitte Deines Körpers. Dann mache dasselbe beim Ausatmen, über die Füße bis in den Boden hinein. Von dort, tief unter der Erde, holst Du wieder Luft und visualisierst so viel Licht wie möglich, bis in Deine Mitte. Ausatmen bis über Deinen Kopf hinaus, dann wieder von oben hinunter einatmen und so weiter. Du durchströmst Dich mit ganz viel Licht, bis in die kleinsten Zellen hinein, solange Du eben daran denken willst oder kannst!

Viel Freude beim Ausprobieren! Wer weiß, welche Gelegenheiten sich Dir bieten, um genau das aus-zuprobieren, sei es Unlust, Ärger oder sonst ein Gefühl, welches Du gerne wegatmen möchtest!



2 .

DARF ICH DICH
EINLADEN,
ORDNUNG
ZU MACHEN?