



Sabine Dittrich

NEUFELD VERLAG

# 24 Seelenwärmer im Advent



LESE  
PROBE



ERF

Druck und Bindung des vorliegenden  
Buches erfolgten in Deutschland

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar

Bibelzitate wurden der *Hoffnung für alle* entnommen.  
© 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc. TM

*Lektorat:* Dr. Thomas Baumann

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johansson

*Umschlagbilder:* © Alexander Weickart; Syda Productions/Shutterstock.com

*Bilder Inmenteil:* © matka\_Wariatka; Alexander Hoffmann; Dominic Hall; zeljkodan; AQ\_taro\_neo; Barbara Neveu; Iryna Inshyna; Vershinin89; Jelena Yukka; sumire8; Everett Collection; Alena Ozerova; Anna Hoychuk; Amanda Carden; Tanja Esser; Zoom Team; Elena Pominova; Jukka Risikko; Elena Schweitzer; Daniel Jedzura/Shutterstock.com.

S. 35: Siebenquell®GesundZeitResort; S. 43: Archiv Přemysla Pitttra a Olgy Fierzové, Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského, Valdštejnská 20, CZ-11800 Praha 1

*Satz:* Neufeld Verlag

*Herstellung:* CPI – Clausen & Bosse,  
Birkstraße 10, 25917 Leck

© 2019 Neufeld Verlag, Sauerbruchstraße 16,  
27478 Cuxhaven

ISBN 978-3-86256-155-1, Bestell-Nummer 590 155

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages

[www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de) / [www.neufeld-verlag.ch](http://www.neufeld-verlag.ch)

Sabine Dittrich

# 24 Seelenwärmer im Advent

NEUFELD VERLAG

n<sup>®</sup>

n<sup>®</sup>  
NEUFELD VERLAG

## Vorwort

Als ich mit dem Konzept für dieses Büchlein begann, blickten wir gerade auf das wärmste Jahr zurück, seit es Wetteraufzeichnungen gibt. Das Wort Klimawandel ist inzwischen in aller Munde.

Die durchschnittlichen Temperaturwerte in Deutschland sind also spürbar gestiegen, doch das zwischenmenschliche Klima in unserer Gesellschaft geht einer neuen Eiszeit entgegen. Das Ausmaß, in dem Menschen sich beschimpfen, statt miteinander Lösungen für die allgegenwärtigen Probleme zu suchen, und die Kaltschnäuzigkeit, mit der Behauptungen als Wahrheiten dargestellt werden, lässt mir das Blut in den Adern gefrieren.

Umso wichtiger finde ich, auf das zu achten, was mir und anderen echte Hoffnung, Mut und Geborgenheit gibt. Die 24 Impulse dieses Buches wollen mehr Wärme ins Leben bringen: in unser eigenes und in das unserer Mitmenschen. Dieser Temperaturanstieg ist garantiert unschädlich –

ganz im Gegenteil: er macht unser Miteinander erst lebenswert.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich freue mich, dass wir beide ein Stückchen Adventszeit zusammen verbringen werden. Ich möchte dir gerne das „Du“ anbieten, denn in manchen Texten wirst du einige sehr persönliche Dinge über mich erfahren. Und vielleicht können wir ja zusammen „Seelenwärmer“ in unserer Umgebung sein, ganz im Sinne von Weihnachten und dem Kind in der Krippe.

Eine frohe, gesegnete Adventszeit wünscht dir

*Sabine Dittrich*

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	5
1. Dezember: <i>Immer dieses Parapapam</i> .....	12
2. Dezember: <i>Rituale und Bräuche</i> .....	16
3. Dezember: <i>Vorsicht Blitzeis!</i> .....	20
4. Dezember: <i>Wenn dein Adventskalender nur Bildchen hat</i> .....	24
5. Dezember: <i>Blüten im Winter</i> .....	28
6. Dezember: <i>Der Blick in die Stiefel</i> .....	32
7. Dezember: <i>Tu deinem Leib Gutes</i> .....	36
8. Dezember: <i>Vitamin S gegen den Dezemberblues</i> .....	40
9. Dezember: <i>Ein Weihnachtswunder</i> .....	44
10. Dezember: <i>Der Longschal</i> .....	48
11. Dezember: <i>Lebkuchen im September</i> .....	52
12. Dezember: <i>Wenn die Seele schwingt</i> .....	56
13. Dezember: <i>Lichtverschmutzung</i> .....	60
14. Dezember: <i>Friede auf Erden?</i> .....	64
15. Dezember: <i>An Weihnachten kommt nicht das Gesundheitsamt</i> .....	68
16. Dezember: <i>Ein besonderes Weihnachtsgedicht</i> .....	72
17. Dezember: <i>Seltsame Geschenke</i> .....	76
18. Dezember: <i>Himmlische Wegweiser</i> .....	80
19. Dezember: <i>Brücke über die Jahrhunderte</i> .....	84
20. Dezember: <i>Ziemlich beste Freundinnen</i> .....	88
21. Dezember: <i>Das Letzte</i> .....	92
22. Dezember: <i>Wendepunkte</i> .....	96
23. Dezember: <i>Schwester Marias Plätzchen</i> .....	100
24. Dezember: <i>Happy End Heiligabend?</i> .....	104
<i>Über die Autorin</i> .....	107

1. Dezember



## Immer dieses Parapapam

Für Weihnachten hat sich unser Singkreis Großes vorgenommen. Wir sind vierzehn Dorffrauen von jung bis alt, die gerne ab und zu den Gottesdienst bereichern. Profis sind wir beileibe nicht. Einige erfahrene Sängerinnen, die auch im Landfrauenchor mitmachen, sind unsere große Stütze. Ich persönlich bin froh, wenn ich die richtigen Töne treffe.

Jedenfalls haben wir uns für dieses Jahr das Lied *Little drummer boy* ausgesucht. Eine bekannte Melodie, aber anspruchsvoll – und sogar dreistimmig.

Wir proben nacheinander die erste und dann die zweite Stimme. Klingt noch nicht so besonders. Dann ist die dritte dran. Sie imitiert die Trommel und besteht größtenteils aus dem leicht zu merkenden Text „Parapapam“ und „Ram-pam-pam“.

Nur klingt das bei uns in Oberfranken dialektbedingt eher wie „Brabberambamm“. Mehr nach dem gemütlichen Blubbern eines hubraumstarken Dieselmotors als nach Blechtrommel. So viele „scharfe P“ hintereinander zu singen, ist eine echte Herausforderung, eine recht feuchte, und irgendwann stöhnt Ingrid: „Immer des Brabberbambamm – da kriegst’ ja en dodal drogna Hals!“ Nach viel Gelächter und Üben singen wir am Ende der Probestunde endlich dreistimmig. Ich staune!

Zusammen klingt es wunderschön. Das „Parapapam“ gibt uns Takt, hält uns zusammen.

Wird nicht alles durch einen Rhythmus zusammengehalten? Schon mit der Erschaffung der Welt finden wir Tag und Nacht, die Woche mit sechs Arbeitstagen und einem Sonntag zum Ausruhen. Wir zählen in Jahren, Jahreszeiten, Monaten, feiern Geburtstage und Jubiläen. Teilen den Tag in Arbeit, Freizeit und Schlaf. Inzwischen können Wissenschaftler beweisen, was die jahrtausendelange Erfahrung schon immer wusste: Ein guter Rhythmus im Leben ist gesund für Körper und Geist. Taktlosigkeit macht mich und andere krank.

Die Adventszeit ist auch so ein 24-tägiges Parapapam. Ein guter Rhythmus im Jahreslauf, der uns tragen und auf Weihnachten einstimmen will. Vielleicht magst du dir ja eine feste Zeit am Tag für die 24 Seelenwärmer dieses Büchleins reservieren?

2. Dezember





## Rituale und Bräuche

Die Wissenschaftler sind sich einig: Wir Menschen brauchen Rituale und Bräuche. Darunter versteht man wiederkehrende Handlungen mit einem festen Ablauf und klarer Rollenverteilung der Beteiligten sowie einer tieferen Bedeutung.

Gemeinsame Bräuche verbinden Gruppen und Gesellschaften, persönliche Rituale strukturieren Leben und Alltag des Einzelnen. Wichtig ist, ein Ritual nicht nur einfach mechanisch nachzumahnen, sondern mit seiner tieferen Bedeutung in Berührung zu kommen. Ohne den Wert der Bedeutung ist ein Ritual nur eine (magische) Handlung.

Die Adventszeit steckt voller Bräuche: Adventskranz und -kalender, Barbarazweige, Geschenke am Nikolaustag und viele mehr. In meiner Familie wird am Samstag vor dem ersten Advent die Weihnachtskrippe aufgebaut. Wir gestalten die Landschaft mit Moos und Steinen, stellen die Häuschen, Bäume sowie die Wurzelhöhle mit der Krippe auf, in der später das Jesuskind liegen wird. Die Hirten, Schafe und Ziegen sind natürlich von Anfang an dabei. Am ersten Advent stellen wir Maria und den Engel Gabriel für die Szene „Verkündigung des Herrn“ auf. Im Verlauf der nächsten Wochen wechseln wir die Figuren nach der biblischen Überlieferung: Jesu Geburt an Hei-

ligabend, die drei Weisen aus dem Morgenland am 6. Januar, eine Woche später zeigt unsere Krippe die Flucht nach Ägypten. Am 2. Februar, dem Lichtmess-Tag, ist die Weihnachtszeit vorbei. Alles wird wieder abgebaut und bis zum nächsten Advent verstaubt. Es macht uns Spaß, an der Krippenlandschaft zu basteln. Sie sieht jedes Jahr ein wenig anders aus. Aber noch wichtiger ist, dass wir durch diesen Brauch mit der biblischen Weihnachtsgeschichte sprichwörtlich „in Berührung“ kommen.

Vielleicht magst du ja zusammen mit deiner Familie einen alten Adventsbrauch neu entdecken? Oder für dich ein ganz persönliches Adventsritual entwickeln?

3. Dezember



## Vorsicht Blitzeis!

Es gab mehrere Blitzeis-Tage hintereinander mit dem entsprechenden Folgechaos. In der Tageszeitung rät ein Orthopäde unseres Klinikums, sich bei Glatteis mit dem „Pinguin-Gang“ fortzubewegen. Dabei soll man den Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein ausrichten, vorsichtig mit der ganzen Sohle auftreten und den Fuß leicht nach außen stellen. Diese Haltung sorgt für mehr Stabilität; am besten übt man sie vorher ein.

Na gut, dann probiere ich das gleich mal aus. Während ich in Socken pinguinartig über das Wohnzimmerparkett schlurfe, kommen mir plötzlich Fragen in den Sinn: Was ist eigentlich mit den Blitzeis-Situationen in meinem Leben – also, wenn mich der Alltag mal wieder eiskalt erwischt? Wie steht es dann mit meiner Standfestigkeit? Hat das nicht auch etwas mit Haltung und Schwerpunkt zu tun? Langsamer laufen und die nächsten Schritte mit Bedacht setzen? Auch darauf kann ich mich vorbereiten, indem ich meine Haltungen hinterfrage. Sage ich eigentlich, was ich meine? Meine ich, was ich sage? Wo liegt mein Lebens-Schwerpunkt? Drehe ich mich nur um mich selbst? Will ich alles aus eigener Kraft schaffen? Oder glaube ich, dass mich ein liebender Gott am Arm fasst und sicher über alle rutschigen Stellen geleitet, wenn

ich ihn darum bitte? Ich spüre, das sind Fragen, mit denen ich mich beschäftigen sollte.

Mit meinem Pinguin-Gang bin ich nach der Übungseinheit gar nicht zufrieden. Vielleicht mache ich etwas falsch? Ich beschließe, vom Original zu lernen und suche einen Tierfilm auf YouTube: Einige niedliche Pinguine tapfen ein wenig unbeholfen in der antarktischen Wildnis herum. Nach ein paar Schritten werfen sie sich plötzlich auf den Bauch und rutschen elegant über das Eis.

Nichts gegen den Pinguingang, aber für Glatteis auf dem Gehweg erscheinen mir Schuhspikes geeigneter. Und für alle anderen rutschigen Situationen des Lebens glaube ich:

*Wer keinen Halt mehr hat, den hält Gott; und wer am Boden liegt, den richtet er wieder auf.*

*Psalm 145,14*

## Über die Autorin

24 Advents-Impulse zu schreiben, ging mir recht flüssig von der Hand, aber jetzt sitze ich vor dieser letzten Seite und überlege, was ich da erzählen soll. Nicht, weil es nichts über mich zu sagen gäbe. Doch was macht mich eigentlich aus?

Ich bin 1962 in Pforzheim geboren, im Nord-schwarzwald aufgewachsen und lebe jetzt schon seit 34 Jahren in einem Dorf bei Hof/Saale in Oberfranken. Ich bin mit einem echten „Eingeborenen“ verheiratet und kann daher sekunden-schnell zwischen schwäbischem und fränkischem Dialekt wechseln. Meine inzwischen erwachsene Tochter sagte früher immer: „Mama, red’ doch net so komisch!“ Wenn ich völlig unverständlich für meine Familie sprechen will, kann ich das inzwischen auf Tschechisch tun. In weniger als 30 Minuten Fahrt bin ich in unserem Nachbarland. Dort habe ich seit vielen Jahren liebe Freunde. Das Verständnis und die Beziehungen zwischen Deutschen und Tschechen zu verbessern, ist mein Lebensthema geworden. Meinen Roman *Erben des*

*Schweigens* gibt es auch auf Tschechisch und so bin ich oft zu Lesungen in Böhmen und Mähren unterwegs. 2018 wurde ich in den Internationalen P.E.N.-Club aufgenommen. Vielleicht hast du schon von diesem traditionsreichen Schriftstellerverband gehört. Ich bin jedoch nicht in die deutsche Sektion berufen worden, sondern in die tschechische; eine besondere Ehre für eine deutsche Autorin.

Auf meiner Website schreibe ich, dass ich gerne Käsekuchen mag. Deshalb empfangen mich aufmerksame Veranstalter von Lesungen manchmal mit einem Stückchen meines Lieblingskuchens. Das finde ich toll.

Jetzt weißt du schon ein wenig mehr über mich. Schriftsteller sind manchmal ein bisschen schrullig, wie man seit Loriots „Dichterlesung“ weiß. Ich bin ein Teilzeit-Eremit. Nach der Lesungssaison mit dem Bad in der Menge brauche ich dringend Stille. Die finde ich im Kloster der Missionsbenediktinerinnen von Tutzing. Nein, ich bin nicht katholisch, sondern evangelisch, aber nachdem wir sowieso im selben Himmel auf ewig zusammenleben werden, fange ich schon hier damit an. Ein lebendiger persönlicher Glaube an Jesus Christus ist mir wichtig. Das ist wohl das Wichtigste, was mich ausmacht.

Wenn du noch mehr wissen willst, findest du allerlei Informationen unter

*[www.sabinedittrich.de](http://www.sabinedittrich.de)*

oder auf meiner Facebook-Seite. Vielleicht treffen wir uns ja auch einmal persönlich bei einer Veranstaltung? Das wäre schön.

MEHR VON SABINE DITTRICH

NEUFELD VERLAG



# Geschichte und Geschichten

*Tage der Wahrheit* (Roman)  
ISBN 978-3-86256-081-3, 2017

*Im Schatten der Verschwörung – Liebe  
und Verrat in Zeiten der Reformation*  
(Historischer Roman)  
ISBN 978-3-86256-062-2, 2015

*Erben des Schweigens* (Roman)  
ISBN 978-3-86256-042-4, 2. Auflage 2015

Přemysl Pitter, *Unter dem Rad der  
Geschichte* – Autobiografie (neu bearbeitet  
von Sabine Dittrich)  
ISBN 978-3-86256-083-7, 2017

BESTSELLER

NEUFELD VERLAG



# André Trocmé Von Engeln und Eseln

Geschichten nicht nur zu Weihnachten

Spannende Erzählungen, die Kinder und Erwachsene inspirieren, neu auf das zu achten, was wirklich zählt.

Diese Geschichten erzählte Pfarrer André Trocmé (1901–1971) in Le Chambon-sur-Lignon, während Frankreich von Hitlers Truppen besetzt war und vom Vichy-Regime regiert wurde. Sie veränderten und retteten Leben: Die etwa 9 000 Bewohner jener Gegend leisteten auf ihre Art Widerstand. Als der Krieg zu Ende war, hatten sie fast 5 000 Flüchtlingen geholfen, darunter etwa 3 500 Juden.

*Gebunden, 159 Seiten, mit Illustrationen*  
7. Auflage 2018, ISBN 978-3-937896-52-6

*Hörbuch, gelesen von Philipp Schepmann*  
ISBN 978-3-86256-003-5, vier Erzählungen  
aus dem Buch Von Engeln und Eseln

*Der Neufeld Verlag ist ein unabhängiger, inhabergeführter Verlag mit einem ambitionierten Programm. Wir möchten bewegen, inspirieren und unterhalten. Unser Motto:*

**Stellen Sie sich eine Welt vor,  
in der jeder willkommen ist!**

Das wär's, oder? Am Ende sehnen wir alle uns danach, willkommen zu sein. Die gute Nachricht: Bei Gott bin ich willkommen. Und zwar so, wie ich bin. Die Bibel birgt zahlreiche Geschichten und Bilder darüber, dass Gott uns mit offenen Armen erwartet. Und dass er nur Gutes mit uns im Sinn hat.

Als Verlag möchten wir dazu beitragen, dass Menschen genau das erleben: *Bei Gott bin ich willkommen.*

Unser Slogan hat eine zweite Bedeutung: Wir haben ein Faible für außergewöhnliche Menschen, für Menschen mit Behinderung. Denn wir erleben, dass sie unser Leben, unsere Gesellschaft bereichern. Sie haben uns etwas zu sagen und zu geben.

*Deswegen setzen wir uns dafür ein, Menschen mit Behinderung willkommen zu heißen.*

*Folgen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/NeufeldVerlag](https://www.facebook.com/NeufeldVerlag) und in unserem  
Blog unter [www.neufeld-verlag.de/blog!](http://www.neufeld-verlag.de/blog!)*