

Marion Küstenmacher

Aufbruch ins Licht

Marion Küstenmacher

Aufbruch ins Licht

Mit Adventsmystik, Weihnachtszauber und
Rauhnächtekraft gestärkt ins neue Jahr



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus Gründen der leichten Lesbarkeit konnte eine gendergerechte Schreibweise nicht durchgängig eingehalten werden. Bei der Verwendung entsprechender geschlechtsspezifischer Begriffe sind im Sinne der Gleichbehandlung jedoch ausdrücklich alle Geschlechter angesprochen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, wenden Sie sich bei berechtigten Ansprüchen bitte an den Verlag.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: zero-media.net, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Innenlayout & Satz: Anne Schmidt Design, München

Innenabbildungen: © adobe.stock.com (Hintergründe: Kateryna Kovarzh;
Cyrena111; Goldbalken: dlyastokiv; Goldglitter: JMBee Studio)

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37312-3

www.koesel.de

Meinen Enkeln Vincent und Nikolai in Liebe



Inhalt

Vorwort	9
ADVENTSMYSTIK	13
<i>Erster Advent</i>	14
1. Dezember Macht hoch die Tür	16
2. Dezember Das große Vorverzeihen	20
3. Dezember Der Winter der Dinge beginnt	26
4. Dezember Wache halten am Rand des Unbestimmbaren	32
5. Dezember Das Schweigen der Maria	36
6. Dezember Von der Umsonstigkeit	42
7. Dezember Zwei Kerzen, ein Licht	46
<i>Zweiter Advent</i>	52
8. Dezember Wir werden sein wie die Träumenden	54
9. Dezember Eiszeiten für die Seele	60
10. Dezember Kränze an allen Türen	64
11. Dezember Die Weihnachtsnuss knacken	68
12. Dezember Engel auf den Feldern singen	72
13. Dezember Die Weihnachtskönigin	78
14. Dezember Transgenerative Lichterketten	84

<i>Dritter Advent</i>	90
15. Dezember Was machten die drei Heiligen Könige am Tag?	92
16. Dezember Kontuition – vom mystischen Weitblick	98
17. Dezember Wo sind die Hebammen?	104
18. Dezember Heterotopos – Spontaner Ortswechsel	110
19. Dezember Das Guckloch zur Freude	116
20. Dezember Kommt und seht die Ochsen knien	120
21. Dezember Das himmlische Tischleindeckdich	126
<i>Vierter Advent</i>	132
22. Dezember Drei Kleider für Weihnachten	134
23. Dezember Berührungswesen aus dem Körperhaus	138
 WEIHNACHTSZAUBER	 143
24. Dezember Der Christbaum und die Wurzeln der Welt ...	144
<i>Die Krippe</i>	148
25. Dezember Wer schließt die Lücken?	150
26. Dezember Lauf in den Frieden hinein	156
<i>Weihnachtsfeiertage</i>	162

RAUHNÄCHTEKRAFT	165
-----------------------	-----

27. Dezember Maria lactans, die stillende Maria	166
---	-----

28. Dezember Vom Innehalten und Ausruhen	172
--	-----

29. Dezember Der Fromme als Schlusslicht	178
--	-----

30. Dezember Blick zurück ohne Zorn	184
---	-----

31. Dezember Über die Brücke gehen	188
--	-----

<i>Neujahr</i>	194
----------------------	-----

1. Januar Zeit der guten Wünsche und Vorsätze	196
---	-----

2. Januar Vom Exodus-Mut beim Aufbruch	202
--	-----

3. Januar Über das Gemüse-Universum hinaus	208
--	-----

4. Januar Die Leerstellen wahrnehmen	214
--	-----

5. Januar Mit den Augen der Taube	218
---	-----

6. Januar Durchscheinend für Gott werden	224
--	-----

<i>Epiphania's Dreikönigstag</i>	228
--	-----

Namensregister	230
----------------------	-----

Liedvorschläge	236
----------------------	-----

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Weihnachten ist heute das wichtigste christliche Fest, es wird auf der ganzen Welt mit unerhörtem Aufwand vorbereitet und gefeiert. Von der biblischen Weihnachtsbotschaft hat es sich oft weit entfernt. Es wird geliebt als Fest der Familie, der Verbundenheit und vor allem der Geschenke. Für viele spielt die Geschichte von der Geburt des Gotteskinds in Bethlehem gar keine Rolle mehr. Dabei ist diese Weihnachtsgeschichte, wie Martin Luther einmal schrieb, mehr als ein einmaliges Ereignis vor langer Zeit. Sie ist »ein Geschenk, das ewig bleibt«. Ein Geschenk für unsere Seele, in eine unsterbliche Erzählung verpackt, das sie an ihre innerste Essenz erinnern will und darauf wartet, von ihr in Empfang genommen zu werden. Wie also wickelt man dieses Geschenk für sich persönlich aus? Wie sorgt man dafür, im Trubel der Advents- und Weihnachtszeit die eigene Seele nicht zu vergessen und die Verbindung zur innersten Mitte nicht zu verlieren? Dafür ist dieses Buch da.

In diesem Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit findest du neben meinen Gedanken viele kostbare Einsichten aus Philosophie und Poesie und vor

allem aus der christlichen, jüdischen und auch islamischen Mystik. Sie kreisen um Jesus und seine lichtvolle Gottunmittelbarkeit, die schon, so erzählt es Lukas, beim Neugeborenen als heiliger Attraktor wirkte und Menschen unwiderstehlich hin zur Krippe zog. In all den Szenen der biblischen Weihnachtsgeschichte mit ihren archetypischen Gestalten stecken Bewegung, gute Hoffnung, Freude. Alle sind irgendwann aufgebrochen, irgendwo losgelaufen, bevor sie in Bethlehem ans Ziel kommen konnten. Das Weihnachtsevangeli-um ist Chris Reas Song *Driving Home for Christmas* in der Urversion. Und so will dieses Buch eine Einladung an deine Seele sein, nach Hause zu kommen, zu sich, zu Gott. Ein spiritueller Begleiter, damit du in der vorweihnachtlichen Spannung zwischen Trubel und Stille, Rast und Hast das eigentliche Ziel nicht aus den Augen verlierst.

Für deine Seelenreise durch den Dezember und die Heiligen Nächte bis hinüber ins Neue Jahr und Epiphania gibt es jeden Tag einen Text von mir, dazu ein Gedicht oder einige Zitate. Wenn du möchtest, kannst du jeden Tag auch eine kleine Achtsamkeitsübung einbauen. Dafür findest du täglich einen kurzen Impuls unter der Überschrift »Kleiner Moment Seelenzeit«. Es kann sich lohnen, deine Erfahrungen damit aufzuschreiben. Am Ende des Buches gibt es außerdem noch ein Register mit Liedvorschlägen zu allen Tagen. Sie sind eine stim-