



EIN BISSCHEN *Advent*

„Ein bisschen Advent“, wünscht sich die Frau mit der Obdachlosen-Zeitschrift in der Hand und meint damit: „Ich sehne mich nach einem Lächeln in den Gesichtern, nach einem aufmerksameren Gruß. Nach ein bisschen mehr Menschlichkeit.“

„Ein bisschen Advent“, wünscht sich der kleine Junge und meint damit: „Dieses Jahr hätte ich auch so gerne so einen selbstgemachten Adventskalender wie mein bester Freund im Kindergarten. Jeden Tag eine kleine Überraschung, das wäre so schön!“

„Ein bisschen Advent“, wünscht sich die Frau, die schon seit längerem unter der schlechten Atmosphäre auf der Arbeit leidet, und meint damit: „Ein bisschen sich freuen an mitgebrachten Plätzchen, ein gutes Wort für die anderen, ein gemeinsamer Glühwein am Stand vor dem Büro – mehr miteinander reden statt übereinander.“

„Ein bisschen Advent“, wünscht sich der Taxifahrer vor seinem zehnten Auftrag voller Hektik und meint damit: „Weniger Vorwürfe, dass man einen Moment warten muss und die Straßen zu voll sind, um schnell durchzukommen. Mehr Verständnis füreinander und den Glauben daran, dass jeder und jede schon ihr Bestes gibt.“

„Ein bisschen Advent“, wünsche ich mir – und weiß noch gar nicht so genau, was ich damit meine ...

30.

11.

COUNTDOWN BIS *Weihnachten*



- Noch zwölf selbstgemalte Karten schreiben
 - und zehnmal in der U-Bahn von Taschen hin-und her geschubst werden
 - viermal mich auf den Weg machen, um Päckchen aufzugeben
 - dreimal wird mir die Schlange zu lang sein
 - unendliche Male ‚Last Christmas‘ in den Kaufhäusern
 - und zu viele Male peinlich berührt, weil ich mitsummen werde
-
- siebenmal die Menü-Pläne ändern, weil mir jemand von seinen Ideen erzählt hat, nur um letztendlich dann doch bei ‚wie jedes Jahr‘ zu landen
 - mir jeden Tag wenigstens fünfmal vornehmen, diesen Tag doch ein bisschen besinnlicher zu gestalten, und abends zwei Punkte auf der To-do-Liste hinzuzufügen, ohne die es doch nicht Weihnachten werden kann

Weihnachten kommt, Wunder geschehen, brechen hinein, ganz plötzlich und unerwartet, folgen keinem Countdown. Nicht selten übersehe ich sie.



FÜNF MINUTEN *am Fenster*

Morgens, nach dem Frühstück, gönne ich mir immer fünf Fenster-Minuten. Einfach so rausschauen und den Klängen der Stadt lauschen. Manchmal mit einem zweiten Kaffee in der Hand. Ich kann dabei nur ein Stück der Straße sehen – den Rest höre ich nur. Mal höre ich ein Gespräch, mal schnellere oder langsame Schritte, nicht selten eine Sirene in der Ferne. Vielleicht auch etwas für dich: Mal einfach nur in den Himmel schauen, gerade dann, wenn es windig ist, und die Wolken auf ihren Wegen verfolgen. Fünf Minuten frische Luft, die Klänge und Bilder des neu erwachenden Tages. Fünf Minuten für

dich, ohne dich um deine eigenen oder fremde Erwartungen kümmern zu müssen. Fünf Minuten einfach nur Wirklichkeit, ohne „Was musst du alles machen?“ und Grübeln über die Reste vom Vortag. Fünf Minuten sein in dieser Welt, als ein kleiner Mosaikstein des großen Ganzen.

Nur fünf Minuten – für mich fünf Minuten, die den ganzen Tag beeinflussen, die mir fehlen, wenn ich sie mir nicht nehme.

2.
12.





10 GEBOTE FÜR EINEN SCHRECKKLICHEN *Advent*

- Du sollst Adventsmusik auf Dauerschleife hören.
 - Du sollst jeden Weihnachtsmarkt mitnehmen, der sich anbietet.
 - Du sollst bei allen Geschenken darauf achten, dass du das tollste besorgt hast.
 - Du sollst bei den Dekorationen die deiner Nachbar:innen übertrumpfen.
-
- Du sollst besinnlich sein zwischen all den Supermarktregalen.
 - Du sollst jedes Wochenende mit Feiern belegt haben und wenigstens drei Abende unter der Woche.
 - Du sollst für jeden Weihnachtstag ein extra Outfit planen.
 - Du sollst den schönsten Weihnachtsbaum von allen kaufen, perfekt gewachsen, versteht sich.
 - Du sollst weniger schlafen: Nur selbstgemachte Geschenke sind etwas wert!
 - Du sollst alle vorgeschlagenen Weihnachtsfilme durchstreamen, um in Stimmung zu kommen.

3.
12.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produksicherheit@
verlagsgruppe-patmos.de
www.patmos.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Holzer Druck und Medien Druckerei
und Zeitungsverlag GmbH + Co. KG,
Weiler im Allgäu
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1679-9

DIE AUTORIN



Sr. Marie-Pasquale ist Theologin und Pastoralreferentin. Momentan arbeitet die Siessener Franziskanerin als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Missbrauchsaufarbeitung und gibt Schulungen und Vorträge.