





Antje Sabine Naegeli

# Schneckenhaus Zeit

Vom heilsamen Rückzug



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Der Einsiedlerkreb hat seine Wohnung in einem leer gewordenen Schneckenhaus. Zwei- bis dreimal im Leben muss er dieses schützende Haus verlassen, weil es zu klein geworden ist. In dieser Zeit ist er ganz besonders gefährdet, und doch ist der Wechsel in ein größeres Schneckenhaus um seines Lebens willen notwendig geworden.

Wir alle kennen Lebensphasen, die es notwendig machen, Altes und Vertrautes hinter uns zu lassen um aufzubrechen in noch Ungekanntes. Alte Lebensabschnitte neigen sich ihrem Ende zu und drängen uns zum Weitergehen. Die Zeit des Übergangs ist nicht selten eine Zeit der Krise. Selbstzweifel, Verunsicherung, Ängste, Trauer und seelische Schmerzen werden zu unseren Begleitern.

Es tut uns gut, Menschen zu begegnen, die vertraut sind mit den Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen, die nicht nur um die Gefährdung wissen, sondern auch das Vertrauen auf neue Lebensmöglichkeiten in sich bewahrt haben. Von ihnen brauchen wir Zuspruch und Ermutigung, Worte, die uns in schweren Momenten behausen und trösten können und die uns auf neue, lebensvolle Wege weisen. Dieses Büchlein möchte so ein Schneckenhaus sein, ein „Wetterhäuschen“ vielleicht, das zum Hineinschlüpfen einlädt.

*Ihre Antje Sabine Naegeli*



Mich finden lassen



## MICH ÖFFNEN

der Kraft,  
die mich aushalten lässt,  
wenn mein Weg sich verliert  
im Ungewissen  
und die Angst  
tausend Gespenster weckt.

Mich finden lassen  
von dem, was überleben hilft,  
wenn ich verwundet bin  
und meine Haut  
dünn und rissig wird.

Worte suchen,  
die mich bewahren  
vor dem Verstummen.  
Geschehen lassen,  
dass ich zuweilen  
nichts tun kann  
als geduldig warten,  
bis Anfang und Ende  
einander die Hand reichen.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

### Zur Autorin:

**Antje Sabine Naegeli**, geboren 1948 in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung zur Logotherapeutin und Existenzanalytikerin. Lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin. Zahlreiche Veröffentlichungen zu spirituellen und psychologischen Themen.  
[www.naegeli-sg.net](http://www.naegeli-sg.net)

*Zuletzt sind von Antje Sabine Naegeli im Verlag am Eschbach unter anderem erschienen:*

Lebwohl, mein lieber Hund (70899)

Mit mehr als nur den Augen sehen. Mit ChrisTina Naegeli (70914)

Jahresringe. Von der Lebenskunst des Älterwerdens (70869)

Du bist noch immer da (70562)

Hinter den Wolken das Licht (70768)

Entdecke, was dich ganz sein lässt (70807)

### Bildnachweis:

milart (Umschlag), Mark Brandon (VS, NS), Jacek Fulawka (S. 4), Svetography997 (S. 12/13), Olga Donchuk (S. 18), Natali Strelnik (S. 22/23), kristof lauwers (S. 28), Tendais (S. 34/35), Artiste2d3d (Gräser), Kanea (Muscheln), alle shutterstock.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

**[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)**

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-029-4



Dieser Baum steht für klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit und sorgfältige Herstellung.

