



24 Adventspausen





1 DAS GROSSE AUSATMEN

In dieser Zeit,
in diesem Jahr,
nicht immer weiter einatmen.

Sondern ausatmen,
ausatmen und zur Ruhe kommen lassen,
gut sein lassen, was ist und war.

Wieder ankommen bei dir,
deinen Atem spüren,
zuhause sein in dir.

Sabrina Gundert



Ausatmen



2 LANGSAM

ganz langsam möchte ich gehn
durch diese Zeit –
Zeit möchte ich haben
für die Stille und den Mond
für manches Herz
das seine Tränen
nur den Sternen weint
und Zeit für dich
mein Gott

ganz langsam
möchte ich dir
entgegen gehen
vertrauend
dass du da schon bist
wohin ich will

Eva-Maria Leiber

Mit Texten von:

Doris Bewernitz: S. 18 © bei der Autorin. **Sabrina Gundert:** S. 2 © bei der Autorin. **Beate Hannen:** S. 18 © bei der Autorin. **Eva-Maria Leiber:** S. 3, 5 © bei der Autorin. **Monica Lockowandt:** S. 15 © bei der Autorin. **Regine Plaß:** S. 9, 10, 14 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 6, 12, 17 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 7 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 13 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 4, 8, 11, 12, 16 © bei der Autorin. **Katja Süß,** Koblenz: S. 11 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 16, 19 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 8 © bei der Autorin.

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

Textredaktion: Kathrin Clausing, Verlag am Eschbach
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Einbandmotiv: Noopur Thakur Advocate Art, Sociedad Limitada
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: C. Maurer GmbH & Co. KG, Geislingen/Steige
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-98700-049-2



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen: klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.

Zur künstlerischen Ausstattung:

Das Umschlagmotiv ist von **Noopur Thakur**. Sie begann ihre Karriere in Indien als Textildesignerin bei einem großen Unternehmen für Heimtextilien. Schon bald entdeckte sie aber ihre Leidenschaft für Illustrationen für Kinder auf ganz unterschiedlichen Produkten wie Geschirr, Wohnaccessoires und auch Büchern. Nach der Geburt ihres ältesten Sohnes im Jahr 2008 gründete sie ihr eigenes Studio in Manchester. Ihre reiche Erfahrung in der Textilindustrie bringt viele Texturen, Muster und Stickdetails in ihre Illustrationen ein. Neben der Illustration backt Noopur leidenschaftlich gerne und hätte sich auch eine Karriere als Konditorin vorstellen können.