

Marion  
Küstenmacher

# Aufbruch ins Licht

Mit  
Adventsmystik,  
Weihnachtszauber  
und Rauhnightkraft  
gestärkt ins  
neue Jahr

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 leichteren 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](http://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
<b>WEIHNACHTSZAUBER</b> .....	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 · 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 Gotteskindes 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 allen 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 Weihnachtsevangelium 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-

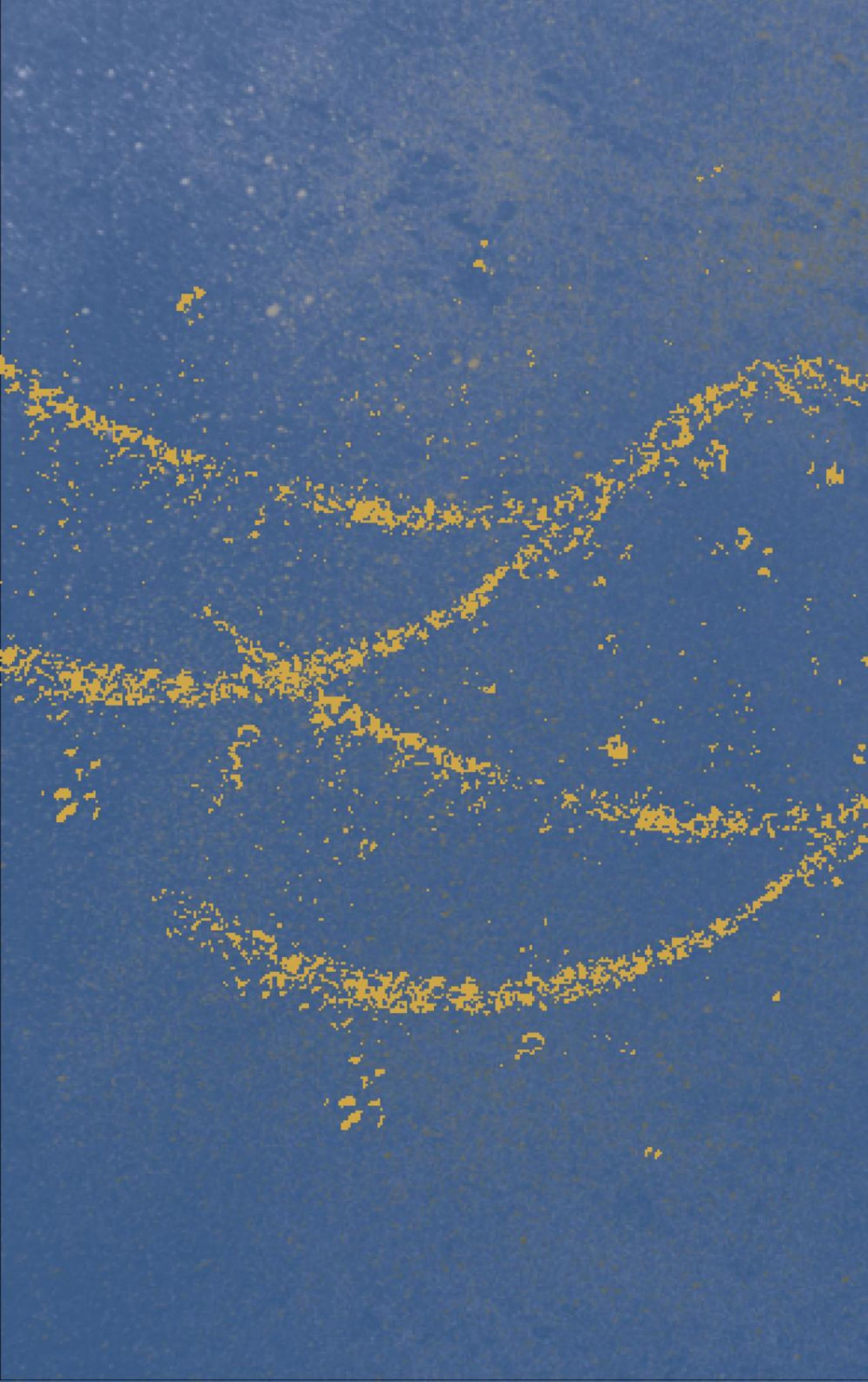
mungsvolle Ergänzung zum jeweiligen Tagesthema und wollen zum Singen inspirieren. Du findest die Lieder wie angegeben im Evangelischen Gesangbuch, im Gotteslob und im Internet bei YouTube. So kannst du auch aus den täglichen Bausteinen (Texte, Lyrik, Seelenzeit-Übung und Lied) eine kleine Andacht machen. Wenn es geht, richte dir dafür eine feste Zeit ein. Da der Sonntag für den ersten Advent variiert und der früheste Termin schon am 27. November liegen kann, gibt es für die vier Advents-sonntage vier Extraseiten. So kannst du dich schon Ende November mit dem ersten Text auf den Advent einstimmen und mit deinem Aufbruch ins Licht beginnen.

Noch einmal vier Extraseiten gibt es während der Weihnachtsfeiertage und der Rauh Nächte. Alle Texte, Impulse und Übungen können dir helfen, in das Geheimnis dieser besonderen Zeit des Jahres einzutauchen, dich von ihrer Mystik verzaubern zu lassen und innerlich gestärkt ins neue Jahr zu starten.

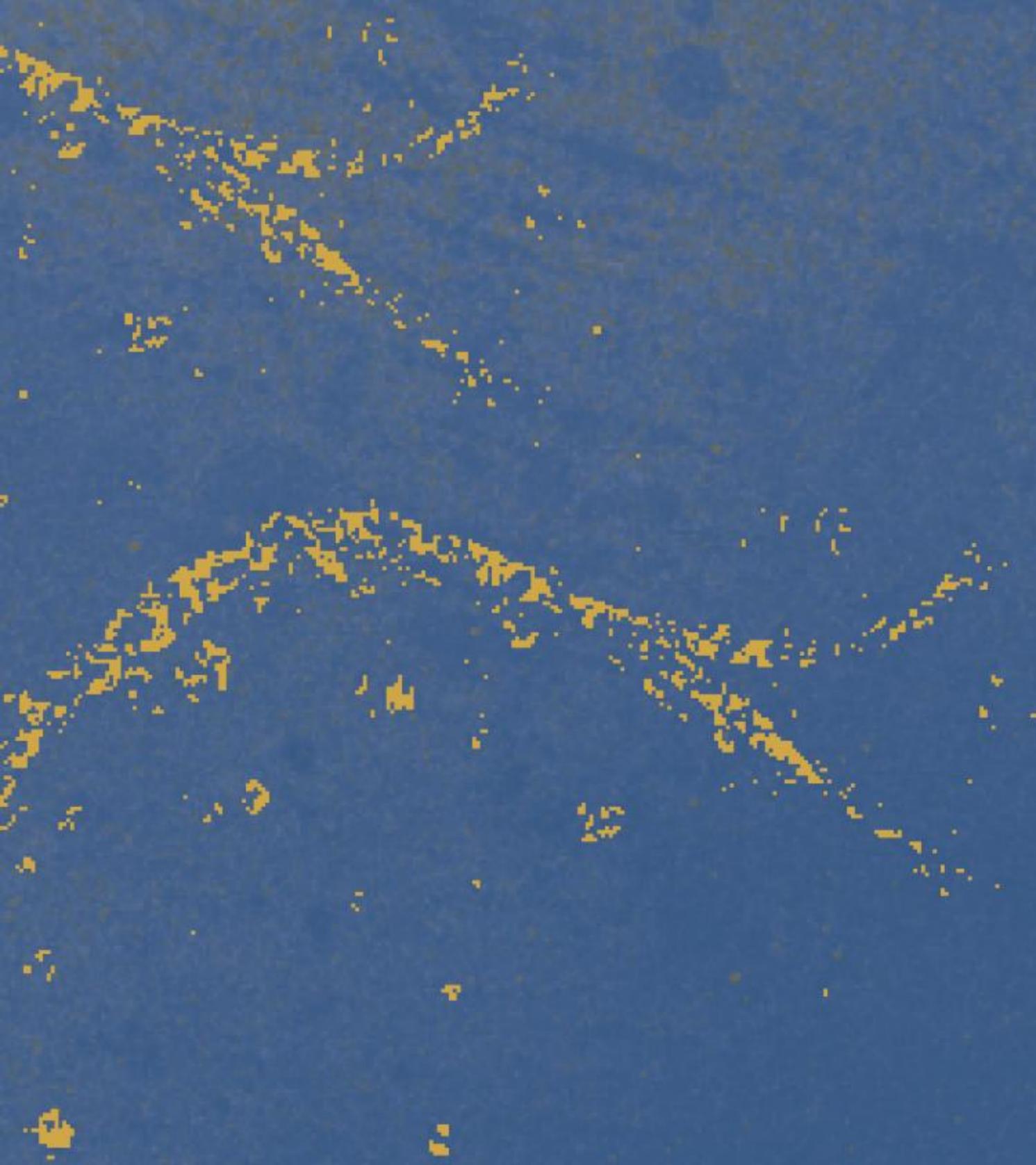
Wie immer deine persönliche Reise Richtung Weihnachten aussehen mag, eines ist sicher: Das Entscheidende wird am 24. Dezember da sein, nämlich das Fest selbst. Deine Seele wird es wissen und dir das Licht zeigen, das in dir wohnt und hervorbrechen will.

Gesegnete Weihnachten!

*Marion Küstenmacher*



# ADVENTSMYSTIK



*Erster Advent*

The image features a solid blue background with a subtle, shimmering gold starburst or confetti pattern. A prominent, thick, gold wavy line curves across the lower half of the frame, resembling a stylized horizon or a decorative flourish. The text "Erster Advent" is centered in the upper-middle portion of the image, written in a white, elegant cursive script.

Die Schatten der Liebe,  
damit sie kommen  
eine Kerze genügt.  
Ihr Licht, das matte,  
fügt sich besser, schmeichelt mehr,  
wenn sie kommen, die Schatten,  
die Schatten der Liebe.  
Eine Kerze genügt.  
Das Zimmer sei heut' Abend  
ohne helles Licht.  
Tief in Träumerei versunken,  
voll Empfänglichkeit  
und bei schwachem Licht –  
so in Träumerei versunken  
gebe ich mich Gaukelbildern hin,  
damit sie kommen, die Schatten,  
die Schatten der Liebe.

KONSTANTINOS KAVAFIS

1. Dezember



## Macht hoch die Tür, die Tor macht weit

*Nur durch die Tür, die Wendung nach innen  
heißt, kommt Gott in die Seele.*

FRANCISCO DE OSUNA

Der Text für das wunderbare Adventslied »Macht hoch die Tür, die Tor macht weit« beruht auf dem uralten Tempelruf in Psalm 24,7, der beim Einzug ins Heiligtum gesungen wurde: »Ihr Tore, hebt hoch euer Haupt! Erhebt euch, ihr uralten Pforten!« Erst wenn dieser Ruf erklungen war, gingen die Tore auf und gaben den Weg zum Temenos, dem im Innersten verborgenen Allerheiligsten frei.

Seit der Apostel Paulus mit einem radikalen mystischen Gedankensprung das Allerheiligste aus einem äußeren Tempelbau in das Innerste jedes Menschen ver-

setzte, suchen christliche Mystikerinnen nach der Tür, die ins verborgene Zentrum ihres Bewusstseins führt. »Porta patet, cor magis«, also »Die Tür ist offen, mehr noch das Herz« sagen die Zisterzienser. So geht es mitten hinein in den »innersten Herzensraum«, ins »Gotteskämmerlein« oder »Seelengemach«. Obwohl wir also diesen geheimnisvollen Ort in uns selbst verorten können, ist er den meisten fremd. Der Zugang durch die »uralten Pforten« verschlossen. So gleicht unser innerstes Seelenheiligtum oft weniger einem offenstehenden Tempel, sondern eher einer befestigten Burg mit unüberwindlichen Mauern.

Welchen Grund hat das? Wir sind an diesem heiligen Punkt im Bewusstsein nicht nur unendlich empfänglich, sondern auch außerordentlich verletzlich. Denn so nahe heran an die uralten Pforten gelangt nur unser innerstes Selbst. Unser zartestes Wesen, ohne den Abwehrgürtel unseres robusten Alltags-Ich. Sich dem Heiligen ungeschützt aussetzen, das kann nur unser »nacktes«, wahres Selbst, wie die Mystiker sagen. Nur es findet den Ort der größten Hingabefähigkeit, an dem unüberbietbare Nähe und radikalstes Loslassen zusammenfallen können. Nur das Selbst kann rufen »Erhebt euch, ihr uralten Pforten!« und ins Allerheiligste einziehen, wo Gott wohnt.

Advent ist also die richtige Zeit für ein mutiges spirituelles Experiment. Sich ins eigene Innere zu versenken, das ist der Schlüssel, mit dem die Tür zu Gott aufgeht.

## *Kleiner Moment Seelenzeit*

Jeder Tag in der Adventszeit ist ein Türöffner für Weihnachten. Falls du einen Adventskalender aufgehängt hast, kannst du die 24 Türchen als kleine Unterstützer für eine Achtsamkeitsübung nutzen: Öffne morgens mit jedem Türchen auch dein Herz und sieh nach, welche Freundlichkeit darin heute wartet, von dir hervorgeholt zu werden. Das kann etwas Gutes für dich selbst sein wie Gelassenheit, Energie und Zuversicht. Oder etwas Liebevolleres, Heiteres und Großzügiges für andere, das du heute verteilen kannst.





*Du brauchst Gott weder hier  
noch dort zu suchen,  
er ist nicht weiter  
als vor der Tür des Herzens;  
dort steht er und harrt und wartet,  
wen er bereitfinde,  
dass er ihm auf tue  
und ihn einlasse.  
Du brauchst ihn nicht  
von weiter zu rufen;  
er kann es kaum erwarten,  
dass du ihm auf tust.  
Ihn drängt es tausendmal heftiger  
nach dir als dich nach ihm.*

MEISTER ECKHART

2. Dezember



## Das große Vorverzeihen

*Gott vergibt lieber Großes als Kleines.*

MEISTER ECKHART

Die Weihnachtsgeschichte beginnt in dem Moment, als Maria die Botschaft des Engels empfängt und zu ihm sagt: »Wenn ich schwanger werde, wie du sagst, diene ich dem Herrn alles Lebendigen, dem Leben selbst. Es soll in mir und durch mich geschehen, was du gesagt hast.« Ein einziges großes »Ja« zum Leben, eine Zustimmung, die voll ins Risiko geht. Die sich auf einen Gott einlässt, der von sich sagt: »Siehe, ich mache alles neu!« (Offb 21,5) Das klingt nicht gerade nach einer sicheren Sache. Denn wer weiß schon, was es für Folgen haben wird, sich auf dieses vollkommen Neue und sein geheimnisvolles Werden einzulassen? In mir, in anderen, mit allen unabsehbaren Konsequenzen für mein, für unser Leben?

Maria, die Lauschende, hat dieses engelsgleiche »Ja«

in sich gefunden. Viele Frauen kennen dieses Nach-Innen-Spüren in den eigenen Körper hinein, die leise Gewissheit schon vor jedem Test: Ich bin schwanger. Und oft gelingt ihnen im gleichen Atemzug schon dieses große Ich-stimme-zu! Männer brauchen ihren eigenen Weg dahin. Sie haben in dieser besonderen Situation kein enges, an das zarte neue Leben geknüpft Körpergefühl, das ihnen den Weg bahnt. So wie Josef, der erst rational abblockt und zurückweicht, aber dann Zugang zu seiner subtilen Innenwelt findet. Wo er sich auf eigenen Engelsschwingen hineinträumt in sein »Ja« zu dieser neuen Möglichkeit Gottes. In ein Konzept, wie er sein Leben mit Frau und Kind gestalten kann. Wie er auf neue Weise seinem Gott folgt, der alles neu macht. Und so wird er es sein, der das Leben von Mutter und Kind rettet vor Herodes dem Schrecklichen.

Wie auch immer wir zu diesem »Ja« finden, es sollte voll und ganz aus tiefstem Herzen kommen, während wir uns für immer in Eltern verwandeln. Denn dann wird es zum »großen Vorverzeihen«, das uns und das Kind durchs Leben trägt. Diesen wunderbaren Begriff prägte der Philosoph Max Picard, selbst Urenkel eines berühmten Rabbiners: »Ein großes Vorverzeihen ist über allem Tun des Menschen. Wie viel Schreckliches geht von morgens um 6 Uhr, wenn er aufwacht, bis zum Abend um 10 Uhr, wenn er einschläft, durch die Seele und durch den

Geist des Menschen hindurch.« Picard war aber trotzdem davon überzeugt, dass die allermeisten Menschen nicht imstande sind, alles Schreckliche zu tun, was ihnen möglich wäre. Etwas Großes und Gutes schützt uns vor uns selbst: »Wir sind mehr gerettet als wir wissen.«

Wir sehen das große Vorverzeihen bei Schwangeren, die es, von Übelkeit geplagt, dem winzigen Wesen schenken, das in ihrem Bauch heranwächst. Wir sehen es im Blick der Mütter auf ihre Neugeborenen, in ihrem Lächeln, das die Schmerzensschreie während der Wehen ablöst. Und so geht es weiter. Das große Vorverzeihen schenken: Übermüdete Mütter und Väter ihren quirli- gen Kleinkindern. Genervte Eltern ihren bockigen Teen- agern. Väter und Mütter ihren erwachsenen Kindern, die sich selten melden. Erwachsene Kinder ihren sturen oder hilflosen Eltern. Alte Menschen, weise geworden, schen- ken es als bedingungslosen Segen ihren Ururenkeln, den kommenden Generationen, die sie nie erleben werden. Die vielleicht nicht einmal mehr ihre Namen kennen und keine Erinnerungen an sie pflegen werden. Aber hoffent- lich doch spüren, dass dieses große Vorverzeihen vor uns allen herläuft. Seit Hunderten von Generationen, durch jahrtausendealte Räume und Geisteswelten. Wir alle sind Kinder dieses großen Vorverzeihens. Und mehr gerettet, als wir jemals wissen können.



## *Kleiner Moment Seelenzeit*

Das große Vorverzeihen kann dich als Grundhaltung durch die turbulente, auch anstrengende Vorweihnachtszeit tragen. Mache dir bewusst, dass du ein leuchtender Knotenpunkt im unendlichen Gewebe des Lebens bist. Festhalten an Verärgerung und Gekränktheit trüben dein Licht ein. Durch Vorverzeihen und Loslassen negativer Gefühle befreist du deine Seele und sorgst dafür, dass jeder Tag im Advent für dich zu einem Aufbruch ins Licht wird.

