

## Sabine Langenbach, 24 x Hinhören im Advent:<sup>i</sup>

Mein kleiner Achtsamkeits-Kalender (Adventskalenderbuch) Taschenbuch



Wie hört sich Ihr Advent an? Nach „Last Christmas“ und anderem Gedudel in Supermärkten und Kaufhäusern? Nach „Macht hoch die Tür“ oder „Es ist ein Ros‘ entsprungen?“ Sabine Langenbach, Journalistin, Referentin und Dankbarkeits-Botschafterin (mit einem youtube-Kanal, auf dem es um Dankbarkeit für die kleinen Momente des Lebens geht) hat noch ein paar Ideen mehr für das Hören im Advent.

- Inspiriert hat sie dazu ihre Tochter Birte, die von Geburt an blind ist. Sie erschließt sich die Welt über ihr Gehör und ihren Geruchssinn. Dadurch nimmt sie manchmal Dinge wahr, die einem Augenmenschen gar nicht auffallen, Zwischentöne in der Stimme zum Beispiel, die etwas über die Stimmung des Gegenübers verraten. - Sabine Langenbach meint aber nicht nur Geräusche – oder deren Abwesenheit –, sondern auch das Hören auf die eigenen Gedanken und Empfindungen. Davon erzählt sie in kurzen, maximal anderthalb Seiten umfassenden Impulsen. - Darin geht es u.a. um eine Begegnung mit einem Engel, um eine nachmittägliche Auszeit am Adventskranz, um die Entstehungsgeschichte von „Macht hoch die Tür“. Ein ratternder Kühlschrank bringt sie darauf, dass sie auch die kleinen Sorgen des Alltags auf Gott werfen darf. - In der Adventszeit hat das ganze Leben Platz, mit seinen Höhen und Tiefen, seinen Licht- und Schattenseiten. „Pure Nostalgie und , angenehme Gefühle‘ werden dieser Zeit aber nicht gerecht. Es geht um nichts weniger als den Beginn der spektakulärsten Rettungsaktion aller Zeiten. Die Geburt von Jesus ist der Auftakt. Karfreitag der Tiefpunkt. Ostersonntag das unerwartete Comeback“. - Sabine Langenbachs Impulse zwingen zu nichts.

Sie regen zum Nachdenken an und sind dabei gerade so lang, dass man sie sich in einem stillen Viertelstündchen zu Gemüte führen kann, am Adventskranz oder -Gesteck oder unterwegs in der Bahn. Mit Langenbachs Impulsen wird der Advent zu einer kleinen Entdeckungsreise in den eigenen Alltag und zu einer willkommenen Unterbrechung der oft genug stressigen Adventszeit.

*(Christoph Holzapfel, Borromäusverein)*

---

<sup>i</sup> <https://www.borromaeusverein.de/auslese/ausgezeichnete-buecher/religioeses-buch-des-monats/9783862561704-24-x-hin hoeren-im-advent>