

ANKE KEIL

ADVENTSKALENDER  
FÜR ALLTAG UND  
UNVOLLKOMMENHEIT



*Anders*

ALS ERWARTET

*Vier-Türme-Verlag*

1  
DEZEMBER

6  
DEZEMBER

12  
DEZEMBER

24  
DEZEMBER

Vorwort

## „Der Alltag als Übung“ – die Wahrheit

hinter diesem Buchtitel von Karlfried Graf Dürckheim wird mir jeden Advent und jedes Weihnachten neu schmerzlich bewusst. Denn es gibt wenige andere Zeiten, in denen bei uns zu Hause Ideal und Wirklichkeit so weit auseinanderklaffen. Im Ideal hätten wir gerne so viel Zeit, Gemeinschaft, Verbundenheit, Harmonie, Vorfreude, Staunen, Kerzenschein, Plätzchen, Seligkeitsgeschenkideen, Besinnlichkeit. In der Realität sind wir auch in der Adventszeit dieselben Menschen wie zuvor – alle Unzulänglichkeiten, aller Alltagsstress, alle Traurigkeiten und Differenzen gehen mit uns in diese Zeit. Der Alltag, das Wohnungsgerümpel und die eigenen Baustellen machen auch vor dem Ideal nicht Halt. Und die ewige Rede von besinnlich und froh und himmelhoch macht mich immer wieder aufs Neue bestürzt und traurig angesichts des sichtbaren Mangels bei mir selbst.

In meiner Arbeit als Trauerbegleiterin habe ich vor allem eines gelernt: Es ist entlastend, Dinge beim Namen zu nennen. Darum will ich hier nichts beschönigen: Bei uns ist die Adventszeit jedes Jahr eine Herausforderung logistischer und emotionaler Art. Und wir haben bislang keine Patentrezepte gefunden, um die Adventszeit in Idealbahnen zu lenken. Aber wir haben es gelernt, unsere Erwartungen so anzupassen, dass sie zu unseren realistischen Möglichkeiten passen. Das Paradoxe: Unser Alltag veradventlicht und verweihnachtet seither zusehends und wir finden kleine Advents- und Weihnachtsspuren – Perspektivwechsel und Umkehrungen, Andersworte und Andersorte, Lichtrisse und perfekte Unperfektheit, Hoffnungsgeschichten und Herbergsworte für verwundete Seelen.



*Es hat wirklich lange gedauert,*

aber endlich haben meine Kinder – zumindest die Größeren – den Unterschied zwischen erstem Advent und erstem Dezember verstanden. Im Gegensatz zu unseren „normalen“ Kalendern beginnt das Kirchenjahr nicht am 1. Januar, sondern eben am ersten Advent, also irgendwann zwischen 27.11. und 3.12. Ohne festen Termin. Ich finde das eine schöne Umkehrung: dass eben das, was wir als letzten Monat im Jahr erleben, durch den wir uns oft mehr schleppen im Blick auf nahende Ferien, als dass wir ihn genießen können, eben nicht das Ende, sondern der Anfang ist. Ein neuer Beginn – irgendwann zwischen November und Dezember. Wann es halt in diesem Jahr jeweils dran ist.

Dieses neue Jahr beginnt zudem nicht mit Steuerjahr, Einzug der Kfz-Versicherung oder sonstigen Januar-Themen, sondern mit Warten. Warten auf Weihnachten. Mir kommt das irgendwie wundervoll aus der Welt und aus der Zeit gefallen vor. Weil es eben kein festes Datum ist, sondern eher eine Haltung, an der sich das Neue bemisst. Und auch diese Haltung ist mehr als aus der Welt und der Zeit gefallen. Warten ist heute zwar etwas, das als spirituelle Grundhaltung und Achtsamkeitsübung super klingt, aber eigentlich sind wir es alle nicht gewohnt, wirklich zu warten. Schon neben einem Topf Wasser zu stehen und zu warten – wirklich zu warten –, bis es kocht, ohne schon etwas anderes zu tun, Nützliches oder Zeitvertreibendes, ist für die meisten von uns eine Herausforderung. Für mich jedenfalls.

Ich habe für mich darum die Wasserkochermeditation gefunden: Ich versuche, neben dem Wasserkocher zu warten, bis das Teewasser kocht. Und dabei einfach mal zu stehen. Den Boden zu spüren. Die Schultern aufzurichten. Kopf und Nacken gegen die Verspannungen zu bewegen. Durchzuatmen. Zu spüren, wie lange sich schon zwei Minuten des Wartens anfühlen können. Und wie unaufdringlich bereichernd sie sind.



Umkehrungen

## Wir Menschen

haben eine interessante Fähigkeit, alles auf uns zu beziehen. Das hat schon Protagoras im fünften Jahrhundert vor Christus erkannt und den Grundsatz formuliert: Der Mensch ist das Maß aller Dinge – der Seienden, dass sie sind, der Nichtseienden, dass sie nicht sind.

Das ist auf der einen Seite sehr destruktiv, wenn man an unseren Umgang mit Ressourcen und Mitgeschöpfen denkt. Alles gehört uns, so kann man den Eindruck gewinnen. Die Welt ist für den Menschen da, damit er sich entfalten kann. Auf der anderen Seite steckt darin aber auch eine besondere Fähigkeit: Wir können alle möglichen und unerwarteten Begegnungen in der Natur oder im Alltag mit einem inneren Sinn verbinden, der nur für uns persönlich Gültigkeit hat, zugleich aber sehr wirksam ist und uns Halt gibt, Hoffnung, Zuversicht und neue Kraft. Die plötzlich durchscheinenden Sonnenstrahlen bestätigen dann die Entscheidung, die ich eben gefällt habe. Im vorbeihopenden Eichhörnchen, dem vorbeifliegenden Schmetterling, dem plötzlichen Windhauch oder auch den fallenden Blättern erlebe ich einen Gruß meiner Verstorbenen. Und dass das alles auch vielleicht naturwissenschaftlich erklärbar ist, muss dem Wunder keinen Abbruch tun, finde ich.

Wie schön, dass in diesem Sinn immer am Morgen nach einer elenden, schlafarmen Nacht um Viertel vor sechs ein Vogel nur für mich singt.



2