



NEUFELD VERLAG



Sabine Dittrich

Noch 24 Kilometer bis Weihnachten

Verschlaufpausen im Advent



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über www.d-nb.de abrufbar

Lektorat: Dr. Thomas Baumann

Umschlaggestaltung und Satz:
spoon design

Umschlagbilder: AlexMaster,
Sea Wave/shutterstock.com

Illustrationen Innenteil: Shutterstock.com

Herstellung: Beltz Grafische Betriebe
GmbH, Bad Langensalza

© 2024 Neufeld Verlag Neudorf bei Luhe
ISBN 978-3-86256-194-0, Bestell-Nummer 590 194

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages

neufeld-verlag.de

Bleibt auf dem Laufenden:

YouTube | Instagram | Facebook | [neufeldverlag](https://neufeldverlag.com)

newsletter.neufeld-verlag.de

www.neufeld-verlag.de/blog

Sabine Dittrich

Noch 24 Kilometer bis Weihnachten

Verschlaufpausen im Advent

n[®]

NEUFELD VERLAG

≡ INHALT ≡

Vorwort.....	6
Kilometer 1: <i>Aufbrechen</i>	9
Kilometer 2: <i>Die Frau am Brunnen</i>	13
Kilometer 3: <i>Willkommen-zuhause-Stern</i>	17
Kilometer 4: <i>Kleine Steine – große Blasen</i>	21
Kilometer 5: <i>Der gewaschene Hals</i>	25
Kilometer 6: <i>Nikolause? Nikoläuse?</i>	29
Kilometer 7: <i>Wie schwer ist dein Rucksack?</i>	33
Kilometer 8: <i>Post mit Herz</i>	37
Kilometer 9: <i>Maria singt ein Lied</i>	41
Kilometer 10: <i>Wer schreibt, der bleibt</i>	45
Kilometer 11: <i>Verlaufen</i>	49
Kilometer 12: <i>Fastenzeit ist Schlemmerzeit</i>	53
Kilometer 13: <i>Setz dich unter einen Baum und zeichne</i>	57

Kilometer 14: <i>Wenn' s anstrengend wird, geh langsamer</i>	61
Kilometer 15: <i>Blinde Bettler am Weg</i>	65
Kilometer 16: <i>Himmelstelefon</i>	71
Kilometer 17: <i>Nix! Absolut nix!</i>	75
Kilometer 18: <i>Innehalten – anhalten</i>	79
Kilometer 19: <i>Gewöhn dich an anders!</i>	83
Kilometer 20: <i>Wegläuferin</i>	87
Kilometer 21: <i>Warum ausgerechnet vier Adventssonntage?</i>	91
Kilometer 22: <i>Mythos Stall?</i>	95
Kilometer 23: <i>Weihnachtsfrieden?</i>	99
Kilometer 24: <i>Endlich da. Und dann?</i>	103
Über die Autorin	108
Quellenverzeichnis	110
Auszüge aus der Bibel zur Geburt Jesu	112



≡ VORWORT ≡

liebe Leserin, lieber Leser,
Advent heißt Ankunft. Ankommen bedingt, dass man vorher unterwegs war. Warum die 24 Tage vor Weihnachten also nicht als kleine Reise betrachten? Ich gehe gerne zu Fuß, andere fahren lieber auf zwei oder vier Rädern. Mein Mann würde eindeutig Schienen bevorzugen. Schiff, Flugzeug, Skier, Pferdeschlitten – egal, wie du am liebsten unterwegs sein möchtest: Ich freue mich, dass wir die 24 Etappen bis Heiligabend zusammen zurücklegen werden.

Ich möchte dir gerne das „Du“ anbieten, denn in manchen Texten wirst du sehr persönliche Dinge über mich erfahren.

Für jeden Tag gibt es einen kurzen Text sowie eine Illustration zum Ausmalen mit einem Zitat, Rezept oder Tipp auf der Rückseite. Das Buch ist so konzipiert, dass du die Seiten mit den Bildern auch ausschneiden und verschenken oder an einem anderen Ort aufbewahren kannst.

Außerdem malt es sich auf losen Blättern viel leichter, hat mir meine kleine Freundin Emilia versichert. Und die ist eine echte Ausmal-Expertin.

Also dann: „Auf geht's!“, „Leinen los“, „Hü“,
„Gute Fahrt!“ und „Buen Camino“ für die Fuß-
gänger unter uns!

*Gute Reise nach Weihnachten wünscht dir
Sabine Dittrich*







≡ KILOMETER 1 ≡ AUFBRECHEN

Ich ziehe die Haustür hinter mir zu und halte kurz inne. Heute ist ein besonderer Tag: Endlich breche ich auf.

Meine ersten Schritte auf einem Weg, der mich vom oberfränkischen Neugattendorf bis nach Tutzing am Starnberger See führen soll, fühlen sich seltsam bedeutungsvoll an. Schon jahrelang träume ich davon, einen der großen Pilgerwege zu gehen. Nach Rom, nach Santiago de Compostela oder den Ignatiusweg nach Loyola. Doch ich konnte mich nie von meinen beruflichen und familiären Verpflichtungen freischaufeln. Auch jetzt bin ich nicht frei, wochenlang unterwegs zu sein. Und mein Plan entspricht so gar nicht den gängigen Vorstellungen vom Pilgern.

Ich werde die Strecke häppchenweise gehen. Anfangs einzelne Tage, später vielleicht drei, vier oder auch mal eine ganze Woche. Übernachten werde ich fast immer in Gasthöfen. Fünf Klöster liegen am Weg, die Gäste aufnehmen.

Viele verschiedene Wanderzeichen werden mich führen. Manchmal auch gar keine.

Mein Ziel ist kein berühmter Wallfahrtsort, sondern das Kloster der Missionsbenediktinerin-

nen in Tutzing, wo ich eine spirituelle Heimat und Freundinnen gefunden habe. Wie lange ich für die ungefähr 430 Kilometer brauche, spielt keine Rolle.

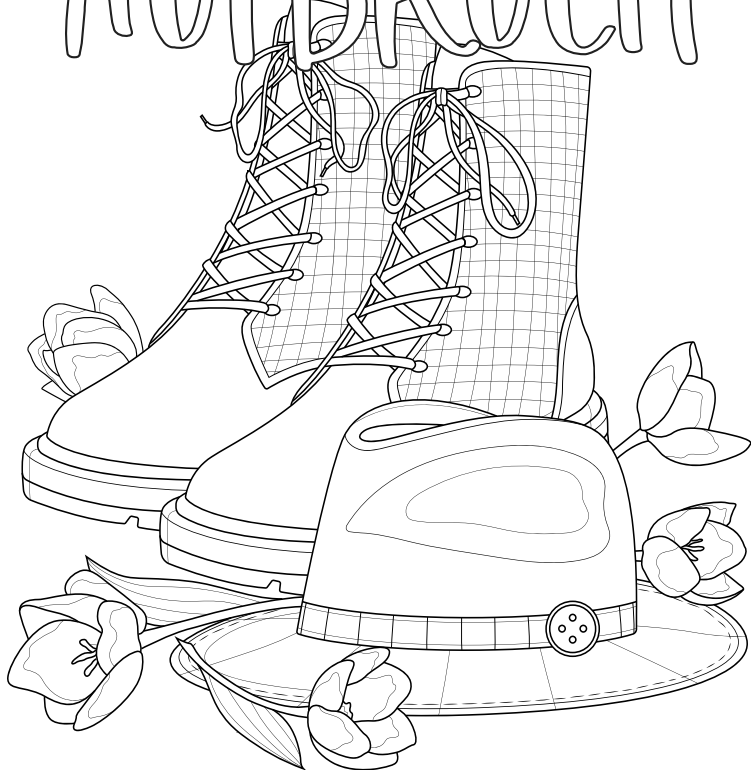
Etwas in mir ist in den letzten Wochen in Bewegung gekommen. Der tägliche Blick auf einen Kalenderspruch hat mich nach und nach aufgebrochen:

Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum

Die Zeit ist reif, mit dem Träumen aufzuhören. Ich mache mich endlich auf den Weg.

Die Adventszeit kann man auch als Reise hin zu Weihnachten betrachten. Dieses Büchlein soll ein Wegbegleiter sein auf den letzten 24 Kilometern. Advent heißt Ankunft. Jesus ist damals schon angekommen. Heute kommt er uns entgegen.

AUFBRUCH



Nachdenk-Zettel:

Welchen Traum hege ich schon lange im Herzen?

Was hindert mich an der Verwirklichung?

Wenn der Traum zu groß ist: Welche grundsätzliche Sehnsucht verbirgt sich darin?

Kann diese Sehnsucht auch in einem kleineren, machbaren Tun beantwortet werden?

Was wären dann meine ersten Schritte?

Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum!

2

≡ KILOMETER 2 ≡ DIE FRAU AM BRUNNEN

Auf unserer Hauskrippe wechseln die Figuren und Szenen im Advent mehrmals. Die Schafe grasen nicht immer an der gleichen Stelle und die Einwohner Bethlehems gehen ihrem Alltag nach, während die in der Bibel beschriebenen Geschehnisse ihren Lauf nehmen.

Nur eine einzige Figur steht die ganzen Wochen starr an ihrem Platz: die Frau mit dem Eimer neben dem Brunnen.

Sie wird Zeugin, wie der Engel zu Maria kommt, um ihr zu sagen, dass Gott sie auserwählt hat, die Mutter Jesu zu werden.

Die Brunnenfrau beobachtet eine Woche später neugierig, wie sich Maria und ihre hochschwangere Tante Elisabeth herzlich umarmen, während der stumme Zacharias unbeholfen danebensteht.

Doch weder die Hirten noch die drei Weisen aus dem Morgenland können sie überreden, mit ihnen das neugeborene Kind im Stall zu besuchen.

Sie sieht kurz darauf aus sicherer Entfernung, wie Josef, Maria und der kleine Jesus vor dem grausamen Herodes fliehen müssen.

Diese Frau beobachtet und hört viel – doch das Jesuskind hat sie nicht persönlich kennengelernt.

Das Brunnenweib symbolisiert auf Traditionskrippen Menschen, die alles nur von ihrem Standpunkt aus betrachten, sich nicht für Zusammenhänge interessieren – geschweige denn, persönliche Erfahrungen machen wollen. Sie stehen am Brunnen, gucken nur zu oder weg und verpassen daher neue Erkenntnisse.

Diese kleine Krippenfigur erinnert mich immer wieder daran, wie ich eigentlich nicht leben will. Und dennoch ertappe ich mich dabei, vom Sofa aus das Geschehen im Berliner Parlament zu kommentieren. Natürlich weiß ich auch, wie die Stürmerin das Siegtor hätte schießen können und wie man in anderen Teilen der Welt viel CO₂ einsparen könnte. Zuschauen und schlaue Reden, anstatt hinzuschauen und selbst in Bewegung zu kommen, um das zu tun, was in meiner Macht steht.

Gott sei Dank fordert mich das Brunnenweib jeden Advent aufs Neue heraus, nicht nur zu- oder wegzuschauen, wo ich mich zu etwas Gutem bewegen könnte.



HIINSCHAUEN

*Die gefährlichste aller Weltanschauungen
ist die Weltanschauung der Leute,
welche die Welt nicht angeschaut haben.*

Alexander von Humboldt,
Wissenschaftler und Forschungsreisender
(1769–1859)



≡ KILOMETER 4 ≡ KLEINE STEINE - GROBE BLASEN

Es fängt mit einem Pieken auf der Fußsohle an. Ein Steinchen ist in meinen Wanderstiefel geraten. Ich versuche, den Störenfried während des Laufens an eine Stelle zu schütteln, an der ich ihn nicht mehr spüre. Ich habe keine Lust, deswegen jetzt den Trekkingrucksack abzuschnallen, den Schuh auszuziehen und dann sorgfältig neu zu schnüren. Außerdem ist es kalt und neblig. Weit und breit keine Bank in Sicht, nicht einmal ein Mäuerchen oder ein Stapel Baumstämme. Also trotte ich mit gelegentlichen Kickbewegungen dahin. Einen Kilometer weiter scheuert das Steinchen an der Außenseite meines kleinen Zehs. Und von dort bringe ich die Nervensäge nicht mehr weggeschüttelt. Jetzt schmerzt es. Nachdem auch Zehen einziehen nichts nützt, halte ich murrend an und ziehe Schuh und Strumpf aus. Das spitze Stück Schotter ist winzig. Die rote aufgeriebene Stelle an meinem kleinen Zeh nicht. Blasenpflaster wird nur bedingt helfen. In den folgenden Tagen werde ich öfter seufzen: Warum habe ich mich nicht sofort darum gekümmert?

Diese kleinen Steinchen kenne ich auch im Alltagsgetriebe. Sie klemmen sich unangenehm in Abläufen und Beziehungen fest: Die harsche Bemerkung einer guten Bekannten, über die ich tagelang nachgrüble, statt einfach zum Handy zu greifen, um herauszufinden, was sie mir damit sagen wollte. Stattdessen fühle ich mich von Tag zu Tag verletzt und wütender. Dass unsere nächste Begegnung harmonisch verläuft, ist unwahrscheinlich. Aus einem spitzen Wortsteinchen kann schnell eine Geröll-Lawine werden, die wesentlich schwieriger aus der Welt zu schaffen ist.



Verschlaufpause für deine Füße

Was hältst du von einem wohltuenden Fußbad mit selbstgemachtem Peeling?

Zuerst die Füße in ca. 38 Grad warmem Wasser 8–10 Minuten baden. Ein Badezusatz ist nicht notwendig. Wenn das Wasser kälter wird, einfach ein bisschen heißes nachfüllen.

Dann die feuchten Füße mit dem vorbereiteten Peeling einreiben und massieren. Danach gründlich abspülen und abtrocknen.

Jetzt noch gut eincremen, Wollsocken anziehen und ab ins Bett oder aufs Sofa.

Rezept 1 für Puristen: *1 EL Kaffeesatz mit 3 EL Olivenöl mischen.*

Rezept 2 für Duft-Fans: *Den Inhalt von 1 Beutel Kamillentea mit 2 EL Olivenöl mischen, 4 EL grobes Meersalz darunter geben und zum Schluss 2 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch. Zum Beispiel Lavendel, Zitrone, Minze. Oder eine Adventsduftmischung.*

7

≡ KILOMETER 7 ≡ WIE SCHWER IST DEIN RUCKSACK?

Ein zu schwerer Rucksack kann dir die ganze Wanderung vermiesen. Auch wenn dir anfangs zehn Kilo gut tragbar erscheinen – nach einigen Kilometern wird dich jedes Gramm drücken. Vor allem, wenn du nicht trainiert bist, Lasten auf dem Rücken zu tragen.

Daher heißt die Devise, nur das Nötigste einpacken. Aber was ist das? Diese spannende Frage hängt von Jahreszeit, Länge der Tour und persönlichen Bedürfnissen ab. Mein Rucksack ist mit wachsender Erfahrung immer leichter geworden. Inzwischen habe ich mich bei etwa neun Kilo inklusive Getränke eingependelt. Zum Beispiel verzichte ich auf die gut gefüllte Brotzeitdose. Eine kleine Tüte Studentenfutter bringt mich locker über den Tag. Wasser habe ich jedoch immer genug dabei, mit Dehydrierung ist nicht zu spaßen.

Interessant ist, dass die minimalistische Pilger-Packerei auch auf meinen Alltag abfärbt. Ich reise inzwischen mit leichterem Gepäck in Urlaub und durchs Leben als früher.

Gerade in der Adventszeit wird mir das bewusst, wenn ich höre, mit welchen ausladenden Festtagsvorbereitungen man sich belasten kann. Wenn man das gern macht, warum nicht? Dann ist es ja eine Freude. Doch zu oft höre ich die Menschen über all ihre Vorhaben und Termine in der Weihnachtszeit jammern und stöhnen. Sie haben definitiv zu viel in ihren Adventsrucksack gepackt und können den Weg zur Krippe gar nicht genießen.

Da hilft nur auspacken, aussortieren und wieder einpacken, was einem wirklich wichtig ist. Auch mal ein klares Nein zu sagen. Manchmal ist es sinnvoll, Aufgaben auf andere Familienmitglieder zu verteilen. Gerade wir Frauen neigen dazu, uns die gesamte Last eines rundum gelungenen Familienfestes auf den Buckel zu schnallen. Fangen wir jedoch mutig an zu delegieren, verringert sich der Umfang der familiären Festtagsgewohnheiten im Folgejahr oft von selbst.

Dabei geht es im Kern von Weihnachten nur um die Freude an Jesu Geburt. Wir sind alle zu seiner Geburtstagsfeier eingeladen.



LEICHTIGKEIT

*Wie viele Feste werden begangen,
wie wenige gefeiert!*

Anna Dix,
deutsche Dichterin (1874–1947)



≡ ÜBER DIE AUTORIN ≡

Eigentlich könnte hier dasselbe Autorenporträt stehen wie im Vorgängerband aus 2019:

1962 in Pforzheim geboren, im Nordschwarzwald aufgewachsen, seit 39 Jahren in einem kleinen Dorf bei Hof/Saale in Oberfranken zu Hause. Ich bin immer noch mit demselben Mann verheiratet und Mutter einer inzwischen noch erwachseneren Tochter.

Auch Tschechisch lerne ich weiterhin in einem gemütlichen Volkshochschul-Kurs. Ich wundere mich über immer neue grammatikalische Raffineszen, von denen einem niemand im Anfängerkurs etwas verrät, damit man nicht vorzeitig das Handtuch wirft. Immerhin antworten mir die Menschen in der Tschechischen Republik nicht mehr auf Deutsch oder Englisch, sondern in ihrer Sprache – was einem Ritterschlag gleichkommt.

Durch meine Mitgliedschaft in der tschechischen Sektion des Internationalen P.E.N. Clubs Praha wurde mein neuester Erzählband Goldbachtal nicht nur in Deutschland vorgestellt, sondern auch auf den beiden tschechischen Buchmessen in Prag und Havlíčkův Brod. Das waren besondere Erlebnisse. Und Gott sei Dank hat die Pandemiezeit meinen Freundschaften über die Grenze hinweg nichts anhaben können.

Dass ich als Teilzeit-Eremitin gerne lange und einsame Wanderungen mache, wird wohl bleiben, solange ich mich auf den Beinen halten kann.

Einem saftigen Käsekuchen kann ich nach wie vor nicht widerstehen. Weihnachtsplätzchen allerdings genauso wenig.

Meine Zukunftspläne? Ich würde gerne eine nette ältere Dame werden. Ein bisschen Weisheit wäre auch schön – aber mir ist sonnenklar, dass sich diese nicht automatisch nur durchs Altwerden einstellen wird.

Ich merke jetzt: Vieles ist gleichgeblieben, manches ist gewachsen, einiges will reifen. Und dafür bin ich Gott dankbar und lasse mich gern weiterhin von ihm überraschen.

Wenn du mehr über meine literarische Arbeit wissen willst: www.sabinedittrich.de.

Vielleicht treffen wir uns ja mal persönlich bei einer Lesung oder einem Frauenfrühstück? Das würde mich freuen.



Der **NEUFELD VERLAG** ist ein unabhängiger, inhabergeführter Verlag mit einem ambitionierten Programm.

Bei Gott sind Sie willkommen!

Und zwar so, wie Sie sind.

Uns liegt am Herzen, dass Menschen erfahren:

- Der christliche Glaube ist keine Religion, sondern lebt von **Beziehung**.
- Es gibt nichts Besseres, als **mit Jesus zu leben**.
- Es lohnt sich, die **Bibel** für das eigene Leben zu lesen.
- Die **Gemeinschaft mit anderen Christen** fordert uns heraus und hilft uns.

Menschen mit Behinderung bereichern uns!

Sie haben uns etwas zu sagen und zu geben, zum Beispiel:

- Sie erinnern uns daran, dass jeder Mensch **einzigartig** ist.
- Sie zeigen uns, dass der **Wert** eines Menschen nichts mit seiner Leistungsfähigkeit zu tun hat.
- Sie bremsen uns immer wieder aus und halten uns vor Augen, was im Leben **wesentlich** ist.
- Sie lassen uns erkennen, dass das Leben **erfüllt** sein kann – auch wenn es anders kommt.

n [®] **v**

*Stellen Sie sich eine Welt vor,
in der jeder willkommen ist!*