

Sabine Langenbach

# 24 x dankbar im Advent





Sabine Langenbach

24 X DANKBAR IM ADVENT

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar

*Lektorat:* Dr. Thomas Baumann  
*Umschlaggestaltung und Satz:*  
spoon design, Olaf Johannson  
*Umschlagbilder:* AlexMaster,  
Sea Wave/shutterstock.com  
*Illustrationen Innenteil:* Shutterstock.com

*Herstellung:* Beltz Grafische Betriebe  
GmbH, Bad Langensalza

© 2023 Neufeld Verlag Neudorf bei Luhe  
ISBN 978-3-86256-187-2, Bestell-Nummer 590 187

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

[www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de)

*Bleiben Sie auf dem Laufenden:*  
[newsletter.neufeld-verlag.de](http://newsletter.neufeld-verlag.de)  
[neufeld-verlag.de/blog](http://neufeld-verlag.de/blog)  
[youtube.com/@neufeldverlag](https://youtube.com/@neufeldverlag)  
[facebook.com/NeufeldVerlag](https://facebook.com/NeufeldVerlag)



Sabine Langenbach

24 x dankbar  
im Advent

**n**<sup>®</sup>

NEUFELD VERLAG

## ☺ INHALT ☺

<i>Endlich Advent</i> .....	7
1. Dezember: <i>Advents-Abenteuer</i> .....	10
2. Dezember: <i>Zu spät</i> .....	14
3. Dezember: <i>Hoffnungslicht</i> .....	18
4. Dezember: <i>Hoffnungszucker</i> .....	22
5. Dezember: <i>Dankbarkeits-Brille</i> .....	26
6. Dezember: <i>Nikolaus-Legende</i> .....	30
7. Dezember: <i>Glückstag</i> .....	34
8. Dezember: <i>Wohlwollend</i> .....	38
9. Dezember: <i>Rückblick</i> .....	42
10. Dezember: <i>Immer dankbar</i> .....	46
11. Dezember: <i>Dufte Zeit</i> .....	50
12. Dezember: <i>Wertvoll</i> .....	54
13. Dezember: <i>Still sein</i> .....	58
14. Dezember: <i>Gönnen können</i> .....	62

15. Dezember: <i>Festgehalten</i> .....	66
16. Dezember: <i>Chancengeber</i> .....	70
17. Dezember: <i>Aufwach-Gedanken</i> .....	74
18. Dezember: <i>Angesehen</i> .....	78
19. Dezember: <i>Flügellos</i> .....	82
20. Dezember: <i>Lebensbegleiter</i> .....	86
21. Dezember: <i>Advents-Begegnung</i> .....	90
22. Dezember: <i>Sorglos</i> .....	94
23. Dezember: <i>Allererster Advent</i> .....	98
24. Dezember: <i>Rettungsaktion</i> .....	102
<i>Vielen Dank!</i> .....	106
<i>Über die Autorin</i> .....	110





Dieses Buch gehört:

## ≡ ENDLICH ADVENT! ≡

Ich liebe die Wochen vor Weihnachten. Leider ist der Kalender meist recht voll und es gibt so vieles, woran ich denken möchte (nicht muss), sodass die Zeit viel zu schnell vergeht.

Letztes Jahr hatte ich die Hoffnung, dass es anders werden würde! Überraschend konnte ich einige berufliche Termine streichen. Ich freute mich auf einen ruhigen, besinnlichen Advent. Allerdings rauschten auch dieses Mal die Tage nur so an mir vorüber und – zack – war wieder Heiligabend und ich enttäuscht, weil ich den Eindruck hatte, dass ich die Adventszeit nicht so genutzt hatte, wie ich mir das vorgenommen hatte.

Während der Weihnachtsfeiertage wurde mir klar: Die Enttäuschung hat viel von dem Schönen, das ich erlebt hatte, überlagert. Deshalb beschloss ich ganz bewusst, den vergangenen Advent mit der „Brille der Dankbarkeit“ zu betrachten.

Sofort fielen mir ganz viele Dinge ein. Zum Beispiel die wohltuenden Begegnungen und Gespräche mit Freunden; dass ich mehrmals bei einer Tasse Tee nur in die flackernden Kerzen geschaut und die Stille genossen habe; das Plätzchenbacken mit den Enkelkindern; das gemütliche Aufdem-Sofa-Sitzen und Singen mit unserer Tochter Birte. Eigentlich schade, dass ich diese und viele

andere „Gott-sei-Dank“-Momente erst im Nachhinein entdeckt habe.

Dieses Jahr soll das anders werden! Ich will mit offenen Augen, Ohren und einem offenen Herzen unterwegs sein und im Advent bewusst auf das achten, wofür ich dankbar sein kann. Das war der Anstoß für dieses Adventskalenderbuch.

In den kommenden Wochen erleben wir gemeinsam eine „Expedition ins Alltagsglück“. Denn wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen: Dankbare Menschen sind glücklicher.

Wir gehen also, wieder im Bild gesprochen, durch den Dschungel des Lebens und wollen das entdecken, wofür wir dankbar sein können, im Advent und darüber hinaus.

Ich wähle das persönliche „Du“, weil wir zusammen unterwegs sind. Als deine „Reisebegleiterin“ werde ich dir nicht nur von meinen „Gott-sei-Dank“-Momenten berichten. Es geht auch darum, dass du die „Brille der Dankbarkeit“ aufsetzt und Momente der Dankbarkeit bewusst wahrnimmst. Dabei sollen dir die Fragen helfen, die ich dir jeden Tag stelle.

Wenn du deine Antwort hier notierst, hast du am 24. Dezember dein persönliches „Gott sei Dank“-Buch in den Händen. Es ist dein Dankbarkeits-Vorrat. Deine Notizen erinnern dich in schweren Zeiten an all das Gute, das du schon

erlebt hast und wofür du immer noch dankbar sein kannst.

Die Bilder im Buch sind so gestaltet, dass du sie ausmalen kannst. Das macht nicht nur Spaß, sondern hilft dir, wenn es um dich herum hektisch zugeht, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Wofür kannst du jetzt „Gott sei Dank“ sagen?

Dann geht sie also los – unsere Expedition ins Alltagsglück!





## ADVENTS - ABENTEUER

Ein Bummel durch das weihnachtlich geschmückte schwedische Möbelhaus. Bei den Bilderrahmen mache ich Halt. Ein „Mitbring-Auftrag“. Schnell finde ich die gewünschte Ausführung in der richtigen Größe. Da fällt mein Blick auf ein Ausstellungsstück. Weißer Rahmen, zwei Worte in goldener Schrift: „Adventure awaits“. Auf Deutsch: „Das Abenteuer wartet“.

Ich starre auf die Buchstaben und kann mich nicht losreißen. Mir ist bisher noch nie aufgefallen, dass im englischen Wort „Adventure“ „Advent“ steckt. Dabei ist es doch so offensichtlich. Ich zücke mein Handy, mache ein Foto und hechte hinter meinem Mann her, der schon weitergegangen ist.

Zuhause schaue ich mir das Bild noch einmal an. Dann recherchiere ich ein bisschen im Internet. Advent und Adventure haben ihre sprachlichen Wurzeln in dem lateinischen Begriff *advenire*. Das bedeutet sich nähern, ankommen, eintreffen. Das Wort Abenteuer steht für ein ungewöhnliches, spannendes, prickelndes (auch romantisches), seltsames Erlebnis.

Nichts anderes war der allererste Advent.

Ein Abenteuer.

Für Maria, die ein Kind erwartete, obwohl sie kein Mann angerührt hatte.



Für Josef, ihren Verlobten, der abhauen wollte. Dann machte ihm der Engel klar: Gott hat seine Hand im Spiel! Josef blieb.

Abenteuerlich, dass die schwangere Maria alleine durchs Gebirge lief, um ihre Verwandte Elisabeth zu besuchen.

Und kurz vor der Geburt mussten Josef und Maria mit ihrem dicken Babybauch von Nazareth bis nach Betlehem laufen! Rund hundertdreißig Kilometer. Befehl vom Kaiser! Volkszählung. Drei Wochen auf Tour. Bergauf. Bergab. Kein Wunder: Angekommen in Betlehem, ließ Jesus nicht lange auf sich warten. Erster Schrei im Stall.

Das Abenteuer ging weiter. Jesu Leben lang – und sogar darüber hinaus. Weil er einen Auftrag hatte: Gott und Menschen wieder zusammenzubringen. Er hat den Weg freigemacht von der Erde zum Himmel. Mit dem allerersten Advent fing alles an.

Ich schaue nochmal auf das Foto: „Adventure awaits“. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm streiche ich das „ure“ und plötzlich steht da: „Advent awaits“ – also: „Der Advent wartet“.

Die Tage vor Weihnachten warten auf mich. Ich will mich einlassen und bereit sein, Neues in alten Traditionen, Texten und Liedern zu entdecken, und dankbar werden für den Erfinder von Advent und Weihnachten.

*Achte auf vertraute Adventsrituale, bekannte Texte und Lieder und nimm alles wahr, als ob du es zum ersten Mal hörst. Wofür wirst du neu dankbar?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



ER  
WAR  
TUNG



## ≡ ZU SPÄT ≡

Herz und Schnauze. Seine Berliner Herkunft war auch nach Zeiten im Ausland und der langjährigen Pfarrstelle in Dortmund unüberhörbar. Für mich, den Teenager, der in Berlin aufgewachsen war und jetzt im Ruhrpott lebte, klang das vertraut nach alter Heimat, wenn der Pfarrer im Konfirmandenunterricht über Gott und die Welt erzählte.

Sofort nach der Konfirmation arbeitete ich im Kindergottesdienst mit und durfte plötzlich „Jürgen“ zu ihm sagen. Das fiel mir erst schwer, er war für mich eine Respektsperson. Aber durch seine herzliche Art und weil ich von ihm trotz meiner Jugend als vollwertiges Teil des Teams angesehen wurde, ging mir das „Du“ schneller von den Lippen als gedacht.

Einige Jahre später, als meine Ausbildung startete, hatte ich leider keine Zeit mehr für die Mitarbeit in der Kirchengemeinde und damit wurde auch der Kontakt zu Jürgen nur noch sporadisch.

Schließlich zog ich weg. Ein paar Jahre später heiratete ich. Pfarrer Jürgen schickte herzliche Grüße. Wir trafen uns nur noch zu traurigen Anlässen: der Beerdigung meiner Mutter und der meiner Großeltern. Danach war dann ganz Funkstille. Ich hatte so viel mit Familie, Radio und

Ehrenamt um die Ohren, dass ich jahrelang gar nicht mehr an meinen alten Konfirmationspfarrer gedacht habe.

Das änderte sich im Mai 2022. Warum, wieso mir Jürgen in den Sinn kam, kann ich gar nicht mehr sagen.

Plötzlich hatte ich das Bedürfnis, mich nach all den Jahren endlich mal bei ihm zu melden und, vor allem, mich dafür zu bedanken, dass er mich als Teenager ernstgenommen und mir etwas zugetraut hatte. Das war extrem wichtig für mein Selbstbewusstsein. Es war die Grundlage für meine weitere Entwicklung – privat und beruflich.

Ich wusste, dass er seit Jahren im Ruhestand war und mit seiner Frau immer noch in Dortmund lebte. Also gab ich seinen Namen bei Google ein und fand – seine Todesanzeige. Er war 2020, im ersten Coronajahr, gestorben. Seine Beerdigung hatte im engsten Familienkreis stattgefunden. Das hat so gar nicht zu dem geselligen Menschen gepasst.

Mir wurde klar: Ich war zu spät! Ich konnte mich nicht mehr bei ihm bedanken. Das hat mich traurig gemacht. Aber es war ja nicht zu ändern.

Daraus habe ich gelernt: Wertschätzung und Dank schiebe ich nicht mehr auf die lange Bank. Heute ist genau der richtige Tag, denjenigen zu danken, die mich im Laufe meines Lebens geprägt haben.

*Welche Menschen haben maßgeblich dazu beigetragen, dass du dich weiterentwickeln konntest?  
Hast du ihnen schon mal „Danke“  
dafür gesagt?*

*Da wo es (noch) möglich ist, schreibe ihnen in den  
nächsten Tagen einen handschriftlichen Gruß oder  
rufe sie an.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Menschen kaufen in Notzeiten Kerzen.* Laut Statistik wurde 2022 der höchste Produktionswert seit zwanzig Jahren verzeichnet. Kein Zweifel, dass die Corona-Pandemie dafür verantwortlich war. Aber warum gerade Kerzen? Oliver Stefani, Lichtforscher an der Uni Basel, hat dafür in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung eine einfache Erklärung: „Ich denke, dass in einer Zeit der Unsicherheit all das, was Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, von Vorteil ist. Das milde Licht der Kerze streichelt unsere Seelen. Im Kerzenlicht fällt es sicher vielen Menschen leichter, die Mischung hinzubekommen, die jetzt so viele brauchen: die Erinnerung an schönere Zeiten und die Hoffnung auf Besserung.“

Ich erinnere mich an den Heiligabendgottesdienst im ersten Coronajahr, der online übertragen wurde. Im Vorfeld hatte ein Team allen Gemeindegliedern und Freunden eine Weihnachtstüte gebracht. Darin waren außer Weihnachtskarte, Zeitschrift und Gemeindebrief auch ein Streichholzpäckchen und eine Bienenwachskerze.

Am Anfang des Gottesdienstes haben wir als Zeichen der Verbundenheit die Kerze angezündet, jeder dort, wo er oder sie gerade war, aber doch gemeinsam. Die Rückmeldungen haben gezeigt,



dass diese Geste viele angerührt hat. Die Kerze war tatsächlich ein Hoffnungszeichen mitten in den unsicheren, verwirrenden Zeiten.

Jede Kerze, die ich in diesem Advent anzünde, soll mich daran erinnern, dass dieses kleine Licht auf das hellste Licht aller Zeiten hinweist, auf dessen Geburt wir uns im Advent vorbereiten: Jesus Christus. Das Kind im Stall hat Hoffnung und Leben in die Welt gebracht. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, die nicht an die Adventszeit gebunden ist.

Jesus sagt: „Ich bin das Licht für die Welt. Wer mir folgt, tappt nicht mehr im Dunkeln, sondern hat das Licht und mit ihm das Leben.“

*Zünde eine Kerze an und überlege dir, welche Erinnerungen in dir Dankbarkeit auslösen.*

*Notiere drei Erinnerungen, für die du ganz besonders „Gott sei Dank“ sagst.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

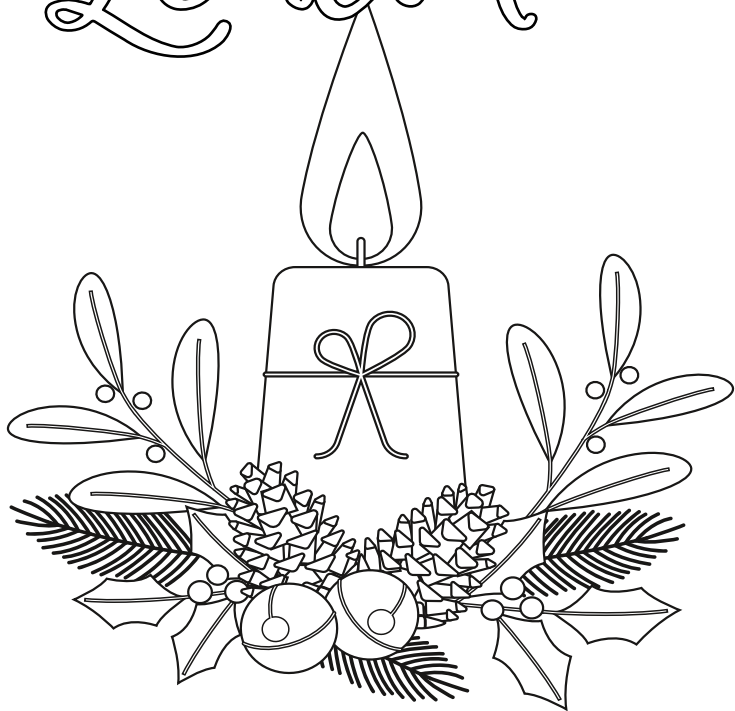
---

---

---

---

Leuchten



## ≡ ÜBER DIE AUTORIN ≡

„In einer Zeit, in der Motzen und Muffeln an der Tagesordnung sind, tut es gut, den Blick auf das zu richten, wofür ich ‚Gott sei Dank!‘ sagen kann“, sagt Sabine Langenbach. Dankbarkeit ist für sie der Schlüssel zum Glück. Sie ist die Dankbarkeitsbotschafterin.

Sie muss es wissen. Ihr Lebenslauf ist nicht linear, sondern gekennzeichnet von den täglichen Herausforderungen, denen sie sich immer wieder stellt.

Geboren 1967 in Offenbach/Main, wächst Sabine Langenbach in Berlin-Steglitz auf – ihre „Herzenseimat“, wie sie betont. Ein beruflicher Wechsel des Vaters führt die Familie nach Dortmund. Hier geht sie zur Konfirmation, engagiert sich im CVJM. Die Schule „schmeißt“ sie nach dem zehnten Schuljahr. Statt Abitur eine Ausbildung als Einzelhandelskauffrau.

„Der Job hat mir Spaß gemacht“, sagt sie heute. „Aber da kann noch mehr sein.“ Das „Mehr“ ist eine Initiativbewerbung beim Evangeliums-Rundfunk (ERF), heute ERF-Medien, in Wetzlar. Sabine Langenbach landet in der Telefonzentrale – ihre „nette Stimme“ überzeugt. Die Folge: ein Volontariat in Hörfunk und Fernsehen. „Moderieren, interviewen, recherchieren, schreiben – das ist genau mein Ding“, sagt sie.

1990 lernt sie Frank kennen. 1992 folgen Hochzeit und der Umzug zu ihm nach Altena ins Sauerland. Vier Jahre später kommt mit Niklas das erste Kind zur Welt. Sabine Langenbach vereint Beruf und Familie. Von 1993 an moderiert sie fast ein Vierteljahrhundert das kirchliche Sonntagsmagazin „Radio MK kreuz und quer“.

1998 das zweite Kind: Die Tochter kommt mehrfach behindert und blind auf die Welt. „Diese besondere Lebenssituation hat meinem Leben Tiefgang gegeben“, sagt die Mutter. Sie nimmt diese Herausforderung des Lebens an. „Jeder ist wertvoll, geliebt und gewollt von Gott, dem Schöpfer der ganzen Welt – keine Behinderung, kein Handicap oder sonst etwas kann daran etwas ändern“, sagt sie.

Überzeugung. Und gleichzeitig eine Berufung. „Ohne unsere Birte würde ich heute keine Vorträge halten“, erklärt Sabine Langenbach. „Was hätte ich zu erzählen, wenn mein Leben einfach weiter vor sich hingeplätschert wäre?“ Eine Mission – wobei sie nicht platt missionieren will, aber gern von dem erzählt, was ihr im Leben Halt gibt.

Sabine Langenbach moderiert von 2006 bis 2013 die TV-Talkshow „Hof mit Himmel“. Sie hält Vorträge, arbeitet als Ghostwriterin für den Blog eines mittelständischen Gerüstbauers. Sie schreibt Bücher über Glück, Mut, Advent und Weihnachten und die Dankbarkeit. Im Frühjahr 2020 hebt

sie ihren YouTube-Kanal „Die Dankbarkeitsbotschafterin“ aus der Taufe. Jeden Montag ermutigt sie dazu, die „Brille der Dankbarkeit“ immer griffbereit zu haben. Beruflich und privat gilt für sie: „Dankbarkeit ist eine Entscheidung, nicht nur ein romantisches Gefühl.“

*Uwe von Schirp, Journalist*



## ≡ NACHWEISE ≡

3. Dezember: Die Bibel, Johannes 8,12  
(Gute Nachricht)
7. Dezember: Die Bibel, Psalm 73,28  
(Gute Nachricht)
8. Dezember: Die Bibel, Römer 3,24  
(Hoffnung für alle)
9. Dezember: Die Bibel, 1. Thessalonicher-  
Brief 5,16–18 (Luther 2017)
12. Dezember: Die Bibel, Psalm 139,14  
(Hoffnung für alle)
13. Dezember: Die Bibel, Jesaja 30,15  
(Luther 2017)
15. Dezember: Die Bibel, Psalm 37,24  
(Hoffnung für alle)
16. Dezember: Die Bibel, 1. Johannes-Brief 1,9  
(Gute Nachricht)
18. Dezember: Die Bibel, 1. Mose 16,13  
(Luther 2017)
19. Dezember: Die Bibel, Lukas 1,46ff  
(Hoffnung für alle)
20. Dezember: Die Bibel, 1. Korinther-Brief 13,  
Matthäus 28,20 (Gute Nachricht)
21. Dezember, Streichholzbriefchen: C. Bohnacker,  
Stiftung Marburger Medien
22. Dezember: Die Bibel, 1. Petrus 5,7  
(Luther 2017)

## WEITERE ADVENTSBEGLEITER AUS DEM NEUFELD VERLAG

Sabine Langenbach

*24 x Hinhören im Advent*

ISBN 978-3-86256-170-4, 2. Auflage 2021

Sabine Langenbach

*24 Begegnungen zum Staunen im Advent*

ISBN 978-3-86256-073-8, 3. Auflage 2018

Susanne Tobies

*24 Augenblicke im Advent*

ISBN 978-3-86256-160-5, 2020

Claudia Stangl

*24 Sternstunden für Himmelssucher*

ISBN 978-3-86256-095-0, 2018

Sabine Zinkernagel

*24 Rast-Plätzchen auf dem Weg zur Krippe*

ISBN 978-3-86256-063-9, 2015





# DER WEIHNACHTS-BESTSELLER AUS DEM NEUFELD VERLAG

André Trocmé

*Von Engeln und Eseln*

*Geschichten nicht nur zu Weihnachten*

*Spannende Erzählungen für Kinder und Erwachsene, die Werte zum Leben erwecken und die man nicht vergisst:*

Wie die unfreiwillige Gastfreundschaft einer einzigen Frau ein ganzes Dorf verwandelte; wie Nikodemus fand, was er suchte, als er sein Hab und Gut großzügig verschenkte; wie der 12-jährige Jesus einen Sklaven freikaufte, der ihm später nachfolgte; und dass kein Mensch Gott daran hindern kann, ihn zu lieben.

Gebunden, 159 Seiten, mit Illustrationen

ISBN 978-3-937896-52-6, 7. Auflage 2018

*Hörbuch*, gelesen von Philipp Schepmann

ISBN 978-3-86256-003-5, vier Erzählungen aus dem Buch *Von Engeln und Eseln*



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** <sup>Ⓟ</sup>

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