

BASTIAN RÜTTEN



WOHLFÜHLGEDANKEN FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Bastian Rütten



WOHLFÜHLGEDANKEN FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Butzon & Bercker



# Inhalt

Herzenswärme .....	8
Vor der Zeit.....	10
Elisabeth und das Glück .....	12
Wenn es kälter wird .....	15
Krapfentag .....	16
Himmlische Alltäglichkeit.....	18
Spielfreude.....	21
Lichtvermehrer .....	22
In der Waffelbäckerei .....	24
Mehr als nur ein Stiefel .....	26
Eine Prise Mozart .....	28
Winterleckerei .....	30
Märchenwelten.....	34





Rauchschwaden .....	37
Kinder des Lichts .....	38
Ich-bei-mir-Zeit .....	42
Eine Reise in die Vergangenheit .....	45
Blütenwunder .....	46
Mal wieder etwas zum Blühen bringen .....	48
Winterbesuche .....	51
Taschenwärmer .....	52
Lebensworte .....	54
Genussmomente .....	57
Staunen und Freuen .....	58
Lieblingssocken .....	60
Gemütliche Regentage .....	63
Winterluft .....	64



Bitte nicht stören! . . . . .	66
Nächstenliebe . . . . .	69
Die kleinen Dinge . . . . .	70
Hände frei! Licht an! . . . . .	72
Musikalisches Vergnügen . . . . .	75
Wunschzettel . . . . .	76
Eine kleine Teezeremonie . . . . .	80
Summen und singen. . . . .	83
Einfach mal so dasitzen. . . . .	84
Unter dem Mistelzweig . . . . .	86
Winter-Entdecker . . . . .	89
O du schöne Plätzchenzeit . . . . .	90
Glanzvolle Alltagshelfer . . . . .	92





Sinnesfeuerwerk .....	95
Hoffnung kochen .....	96
Zeit für Geschichten .....	98
Immergrün .....	100
Bauvorhaben .....	102
Etwas aufsteigen lassen .....	104
Segen teilen .....	108
Weihrauchwunder .....	110
Das Vergangene und das Neue .....	114
Lachschaden .....	118
Dem guten Stern folgen .....	121
Energie-Nachschub .....	122





# Herzenswärme

**H**erzenswärme – wann kommt uns dieses Wort leichter über die Lippen als in der Weihnachts- und Winterzeit? Wenn es dunkel und kalt wird, werden wir lichtverliebt. Wir schmücken unsere Häuser und Wohnungen und hüllen sie in warmes Licht. Wir halten der Dunkelheit vor der Türe die Kerzen und Lichter entgegen. Das flackernde Feuer in unseren Kaminen wärmt nicht nur den Raum, sondern vor allem die Herzen. So kommt die Winterzeit mit ihren Ritualen und der Zeit zum Müßigang gerade richtig. Lassen wir uns das – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes – zu Herzen gehen.

NUN IST ES ZEIT,  
DIE WÄRMESPEICHER IN UNS  
WIEDER AUFZUFÜLLEN.





Was zu Herzen geht:

EIN WORT,  
EIN LACHEN,  
EIN WUNSCH,  
EIN SONNENSTRAHL.

Und die Aussage der Weihnacht:

*Du darfst Mensch sein!*





## Vor der Zeit



**E**igentlich regt es mich auf, wenn schon im Oktober die Regale der Supermärkte voll sind mit Weihnachtsleckereien. Ich bin da zwar nicht dogmatisch, aber ich finde: alles zu seiner Zeit. In einer Sache mache ich aber eine Ausnahme. Anfang November steht das Backen des Christstollens an. Dieses wunderbare und gehaltvolle Süßgebäck gehört für mich zu Weihnachten dazu. Wer etwas Ahnung von Stollen hat, der weiß, dass er überhaupt nicht schmeckt, wenn er nicht lange genug geruht hat. Es hilft also nichts! Wer an Weihnachten Stollen schlemmen will, der sollte weit vor der ersten Adventswoche mit der Weihnachtsbäckerei beginnen.

MANCHE DINGE  
BRAUCHEN IHRE ZEIT,  
DAS STIMMT.



Aber wieder andere Dinge brauchen, um wirklich gut zu werden, ihre Vorbereitung. So ist das mit dem Stollen. Seitdem ich ihn backe (und das stets im November), bin ich etwas gnädiger mit den Supermarktangeboten geworden. Marzipankartoffeln und Printen, Domino-  
steine und Zimtsterne kommen deshalb trotzdem vor Dezember nicht in meinen Einkaufskorb. Ich nutze aber den frühen Winter, um mich gut auf einen besonderen Winterhöhepunkt vorzubereiten: das Weihnachtsfest. Dann wird der Stollen feierlich angeschnitten, der nicht halb so gut schmeckte, wenn er frisch gebacken wäre. Es kommt halt aufs Timing an.





# Elisabeth und das Glück

**A**m 19. November haben alle, die Elisabeth heißen und es feiern, alljährlich Namenstag. Wir erinnern uns an diesem Datum an Elisabeth von Thüringen, die Teile ihres Lebens auf der Wartburg verbrachte. Eigentlich war für sie alles klar. Hineingeboren in den Adel und entsprechend gut aufgestellt, hatte sie im Prinzip nur zu tun, was man von ihr erwartete. Aber genau das machte sie unglücklich. Sie schoss also quer im System und begann sich um die einfachen Menschen und ihre Sorgen und Nöte zu kümmern. Das passte natürlich einigen Menschen aus ihrem Umfeld überhaupt nicht. Aber sie zog es durch. So fand sie ihr Glück in den kleinen und hilfreichen Dingen, die sie für andere tat.



# ANLEITUNG, wie man das Glück in kleinen Dingen findet:



- In eine Pfütze springen.
  - Rückwärts laufen.
  - Handstand machen.
  - Heißen Kakao trinken.
    - Lachen, am besten mit lieben Menschen.
- Kaugummiblasen machen (und zerplatzen lassen).
- Lieblingslieder hören (und mitsingen).
- Mindestens vier weitere dieser Dinge suchen, finden und MACHEN!





Wenn dein Ofen brennt  
und das Feuer lodert.

Wenn du deine Lieblingstasse  
mit heißem Tee in der Hand hältst.

Wenn deine gute Stube im Haus  
und die gute Stube im Herzen erwärmt sind:  
Dann lade dir die Herzensmenschen ein,  
die dein Leben bereichern.

TEILE WÄRME.  
SIE VERDOPPELT SICH.

*Ganz sicher!*



## ZUM AUTOR



Bastian Rütten, Dr. phil., geboren 1980, ist Theologe und Religionspädagoge. Nach einer Kaufmannslehre und Studien in Paderborn, St. Augustin und Bonn promovierte er im Fach Religionspädagogik. Berufliche Stationen führten ihn in die Bistümer Limburg und Köln. Heute arbeitet er als theologischer Referent der Wallfahrt und Pastoralreferent im Marienwallfahrtsort Kevelaer am Niederrhein.



Wenn es draußen kalt und dunkel wird,  
sehen wir uns nach Wärme, Geborgenheit  
und kleinen Glücksmomenten.

Eine heiße Tasse Tee am knisternden Kamin,  
der Duft von frisch gebackenen Waffeln,  
die funkelnden Lichter auf dem  
Weihnachtsmarkt oder ein Spaziergang  
im Schnee — all das schenkt uns  
ein wunderbares Gefühl von Behaglichkeit.

Dieses Buch lädt dazu ein,  
die Winter- und Weihnachtszeit  
bewusst zu genießen —  
mit besinnlichen Gedanken,  
Erinnerungen, Ritualen  
und Wohlfühl-Ideen,  
die das Herz erwärmen.

