



# Die Adventsmails 2025

## der Klinikseelsorge Erlangen



## 20. Dezember 2025

### Was ist mir noch heilig?

Ich habe mich in den letzten Monaten oft gefragt, wie wir in der heutigen, oft sehr hektischen Welt wieder zu den Dingen finden, die uns wirklich heilig sind. „Back to the roots“ vielleicht? Oder einfach nur Zeit spendieren, für sich oder andere?

Dies können Rituale sein, wie das Entzünden einer Kerze am Frühstückstisch, am Abend das Erzählen von Geschichten, das gemeinsame Singen von Liedern oder das Backen von Plätzchen. Sich auf die Natur zu besinnen, etwa bei einem winterlichen Spaziergang oder beim Beobachten von Schneeflocken, um so die Stille und das Wunder des Augenblicks wahrzunehmen.

Das bedeutet Zeit für sich und für andere nehmen. Innezuhalten, sich auf die wesentlichen Werte wie Liebe, Geborgenheit und Mitmenschlichkeit zu besinnen.

Gerade in der Adventszeit kann es auch darum gehen, sich bewusst zu machen, welche Werte und Beziehungen wirklich von Bedeutung sind und wie wir sie bewahren und pflegen können. So wird die Frage, was uns heilig ist, zu einer Einladung, unsere eigenen Prioritäten neu zu ordnen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Jetzt im Advent, zu Weihnachten und für das neue Jahr!

*Ihr Diakon Andreas Eberhorn,  
UKER, Kopfklinik, HNO, Frauenklinik*