



Die Adventsmails 2021

der Klinikseelsorge
am Universitätsklinikum Erlangen



20. Dezember 2021

Vor Weihnachten

Mein Leben
adventlich ausrichten.
Zeiten der Stille einplanen.
Orte der Ruhe aufsuchen.

Eine Kerze anzünden.
Schweigen.
Durchatmen.
Zur Ruhe kommen.

Verabschieden,
was mich bedrückt.
Loslassen,
was mich fesselt.

Frei werden,
um diesen Augenblick
mit allen Sinnen
bewusst zu erleben.

In die Flamme der Kerze schauen,
ihrem Lichtkreis folgen,
ihre Wärme spüren,
ihren Duft einatmen.

Zulassen, dass die Gedanken
kommen und gehen.
Weihnachtlicher Vorfremde
in mir Raum geben.

Mit freundlicher Erlaubnis von © Gisela Balthes, www.impulstexte.de

Für Sie gelesen und empfohlen von
Annette Beck-Schwarz, *Ehrenamtliche Klinikseelsorgerin i.A.*

Fragen zu den Adventsemails beantwortet Ihnen gerne Pfr. Frank Nie, mailto frank.nie@uk-erlangen.de. Wenn Sie unsere Adventsemails nicht mehr erhalten wollen schicken Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Adventsemail – Abbestellung“ und Ihrer Bestelladresse im Textfeld an unsere Adresse ev.seelsorge@uk-erlangen.de.