

# Gutes Leben – aufbrechen: 26. Nov. bis 24. Dez. 2022



## Den Advent bewusst feiern und gestalten!

Wir möchten Sie mit täglichen Impulstexten, Anregungen und Übungen durch den Advent begleiten und Sie zu der einen oder anderen Betrachtung einladen.

Wir ermuntern Sie, die Feiertage zu Hause einmal anders zu gestalten und versorgen Sie mit folgenden Anregungen, Ideen und Gestaltungselementen:

- > ein täglicher Impulstext, nicht nur für Christ\*innen
- > Gestaltungselemente und Anregungen für
  - die Adventsontage
  - das Fest des Hl. Nikolaus
  - den Heiligen Abend
  - Silvester
  - Dreikönig
- > Advent- und Weihnachtsgeschichten
- > Brauchtum und adventliche Aktivitäten
- > Rezepte für Kekse und Weihnachtsbäckereien

## Projekt „Gutes Leben“ per App

Sämtliche Impulse stehen Ihnen auch über unsere App zum Projekt „Gutes Leben“ zur Verfügung. Die App ist vollkommen anonym, wir benötigen von Ihnen keinerlei Daten.

Mit der App können wir Sie etwas zielgerichteter begleiten und Sie haben alle Unterlagen jederzeit zur Hand!



**Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

## Samstag, 26.11.2022 – Einstimmung

*Aufbrechen wie die Weisen aus dem Morgenland, die den Stern als Boten und Wegweiser eines besonderen Ereignisses erkannten.*

*Aufbrechen mit dem Ziel, Jesus zu begegnen, sich von der Begegnung berühren zu lassen, und etwas vom Heil und der Fülle zu spüren, die von diesem Kind in der Krippe ausgehen.*

## „Advent“ bedeutet übersetzt „Ankunft“

Wir warten auf das Kommen Jesu und bereiten uns darauf vor. Als Zeichen unserer Freude zünden wir an diesem Wochenende die erste Kerze am Adventkranz an. Sie will uns sagen, dass Jesus unser Leben hell und heil machen möchte.

*Gott wird Mensch!*

*Gott zeigt uns mit der Geburt Jesu, wie sehr er uns beschenken will, wie nahe er uns sein möchte, wie tief seine Zuneigung geht.*

## Einladung zur Menschwerdung

Der Advent ist eine besondere Zeit und beinhaltet immer auch eine Einladung, sich mit den wichtigen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Es geht um meine eigene, persönliche Menschwerdung, um die Entfaltung meines Lebens, um meine Bestimmung.

Und es geht darum, welche Rolle dabei die Menschwerdung Gottes, die Geburt Jesu, sein Leben, sein Wirken und seine Botschaft in meinem Leben spielt. Wenn ich mich auf eine Begegnung mit Jesus Christus einlasse, kann sich mein Leben vertiefen, weiten und wandeln, es kann mir helfen, der Mensch zu werden, der ich sein möchte.

## Nun – wer möchte ich sein?

Was für ein Mensch?

Wofür möchte ich gelebt haben?

Der morgige Impuls lädt Sie dazu ein, grundlegende Fragen zu beleuchten und mit einem eigenen Lichtkonzept in den Advent zu starten.

Was möchten Sie im Advent zum Leuchten und zum Leben bringen? In Ihnen, bei Ihren Mitmenschen und in Ihrer Beziehung zu Gott?

**Sonntag, 27.11.2022**

## **Ein markantes Zeichen, um neues Leben zu begrüßen!**

Gent ist eine wunderbare Stadt in Belgien. Im Mittelalter war sie mit 60.000 Einwohner\*innen die zweitgrößte Stadt Europas, nur Paris hatte noch mehr. Durch Tuchhandel und Tuchveredelung kam die Stadt zu Wohlstand und an allen Ecken und Enden finden sich Zeugnisse aus dieser blühenden Zeit.

Um die Stadt mit ihren geschichtsträchtigen Baulichkeiten ins rechte Licht zu rücken, wurde im Jahr 1999 beschlossen, einen eigenen architektonischen Lichtplan umzusetzen, ein Lichtkonzept, bei dem umweltbewusste Beleuchtung und Schönheit Hand in Hand gehen.

So wandelt sich die Stadt zwischen Sonnenuntergang und Mitternacht in eine magische Abendlandschaft voller stimmungsvoller Beleuchtung, welche Gebäude, Straßen und Plätze auf künstlerische Weise ins rechte Licht rückt.

Im Jahr 2011 wurde am belebten und zentralen Sint-Veerleplein-Platz ein besonders schönes Lichtprojekt realisiert:

In der Nähe dieses Platzes befindet sich die Hoofbrug, die „Enthauptungsbrücke“, bei der bis zum Jahr 1585 Hinrichtungen vorgenommen worden sind. Als Kontrapunkt wollte der italienische Künstler Alberto Garrutti den Sint-Veerleplein-Platz zum Platz des Lebens machen.

Er ließ drei Laternenmasten mit jeweils zwei Straßenlaternen aufstellen. Diese sechs Lichter sind mit der Geburtenklinik verbunden. Wenn nun im Krankenhaus ein Kind zur Welt kommt, wird die Mutter eingeladen einen Knopf zu drücken, der diese Laternen für 30 Sekunden zum Blinken bringt.

So kann ganz Gent mitfeiern, wenn ein Kind geboren wird. Ist das nicht ein schönes, kraftvolles Zeichen?

Unsere Einladung für den Advent – machen Sie Ihren persönlichen Lichtplan:

Was möchten Sie im Advent zum Leuchten und zum Leben bringen?

Möchten Sie etwas anders, stärker, milder, schöner, romantischer, auf Ihre ganz eigene Art beleuchten? Was oder wer kann für Sie Lichtquelle sein?

Wollen Sie auch Ihr Innenleben ein wenig ausleuchten?

Wem möchten Sie Helligkeit ins Leben bringen? Wo können Sie „Strom“ bzw. Energie sparen?

Wie können Sie Ihren Advent gestalten, was erhellen oder zum Strahlen bringen, damit Sie zu Weihnachten aus vollem Herzen auf den „Geburts-Knopf“ drücken können, weil etwas in Ihnen und um Sie herum lebendig wurde?

**Montag, 28.11.2022**

## **Zuversicht als innere Kraft**

Zuversicht ist eines unserer größten seelischen Potentiale, und wir brauchen ihre Kraft heute mehr denn je. Der Advent ist eine Chance, das Licht der Zuversicht ins eigene Leben hineinzulassen und anderen weiterzugeben. Doch warum fällt das oft so schwer?

Dazu eine kurze Geschichte: Eines Tages kam ein Professor in das Seminar und schlug überraschend einen Test vor. Er verteilte das Aufgabenblatt, doch zur Verwunderung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen, unregelmäßigen Punkt ungefähr in der Mitte der Seite.

„Ich möchte Sie bitten, aufzuschreiben, was Sie auf dem Blatt sehen“, sagte der Professor. Die Studierenden waren verwirrt, begannen jedoch mit ihrer Arbeit. Nach einiger Zeit sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle hatten ohne Ausnahme den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Größe und Form usw. Nun lächelte der Professor und sagte:

„Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das Gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.“

## **Problem der Einseitigkeit**

Zahlreiche Studien belegen: die menschliche Wahrnehmung arbeitet unzuverlässig. Dazu gehört auch die einseitige Konzentration auf das Negative. Unser Gehirn beschäftigt sich wie von selbst vor allem mit den „dunklen Punkten“, mit dem, was fehlt oder belastet ... Der Negativfokus hat durchaus sinnvolle Gründe! Das Problem liegt in der Einseitigkeit. In der Folge erscheint die Wirklichkeit negativer als sie ist: gefährlicher, dunkler, schlechter, katastrophaler. Und dies schwächt unsere Zuversicht. Es braucht beides: den Blick auf das Negative und Schwierige und die Aufmerksamkeit für das Positive und Mutmachende.

## **Gewohnheit durchbrechen**

Die eigene Zuversicht zu stärken beginnt also mit der Frage: Wie nehme ich die Welt wahr?

Um die Gewohnheit zu durchbrechen, sich vor allem auf das Problematische zu konzentrieren, kommt dem Tagesbeginn eine besondere Bedeutung zu.

Jeder Morgen bietet die Chance, die eigene Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu lenken und sich für einen Fokus zu entscheiden.

Treffen Sie für sich die Entscheidung, dem Tag fröhlich und zuversichtlich entgegenzugehen und beleuchten Sie die hellen Seiten Ihres Tages.

aus Tiroler Sonntag Nr. 47 2021, von Melanie Wolfers – aus dem Buch „Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt.“ Verlag bene!

**Dienstag, 29.11.2022**

### **Sie finden, Sie hätten sich ein Lob verdient?**

Sie haben etwas gut oder ziemlich gut gemacht und keiner bemerkt es? Sie sind der Meinung, Sie hätten sich ein anerkennendes Schulterklopfen verdient? Dann haben wir für Sie etwas ausfindig gemacht, das Ihnen helfen könnte: Reisen Sie in den Schweizer Ort Mettauertal im Kanton Aargau, dort steht eine ganz besondere Telefonzelle. Im Inneren stoßen Sie auf einen Bildschirm und wenn Sie diesen antippen, ertönt eine Stimme „Guten Tag, was haben Sie gemacht?“

„Und dann“, so erklärt der Initiator Peter Weber, „können Sie entweder etwas reinschreiben oder Sie haben sogar eine Liste zur Verfügung. Sie haben jemandem Blumen gebracht oder sind für jemanden einkaufen gegangen, was auch immer – da gibt es eine Liste, die man auslesen kann.“ Sobald der Computer die gute Tat erfasst hat, kommt auch schon per Video der Applaus.

Und Weber meint weiter: „Ich glaube, dass unsere Gesellschaft gut daran täte, einfach ein bisschen mehr auch mal zu sagen: ‚Hey, das hast du gut gemacht!‘ Wir sind immer sehr schnell in der Kritik, dass man einfach offensichtlich lieber kritisiert, als dass man lobt. Und ich finde schon ganz persönlich, dass das ein ganz wichtiges Thema ist für unsere Gesellschaft – vor allem jetzt auch in der Zeit, in der wir im Moment gerade stecken.“

Die Maschine ist beliebt, vielleicht auch deshalb, weil sie nach dem Lob einen Gutschein ausspuckt. Unser Vorschlag: Packen Sie Ihren Koffer und holen Sie sich in der Schweiz Ihr Lob ab oder stellen Sie sich und/oder jemand anderem einen Gutschein aus, für etwas, das Lob oder Dank verdient. Es darf auch eine entsprechende Geste sein.

*Viel zu oft unterschätzen wir  
die Kraft einer Berührung,  
eines Lächelns,  
eines netten Wortes,  
eines zuhörenden Ohres,  
eines aufrichtigen Kompliments  
oder der kleinsten Taten der Warmherzigkeit –  
alles Dinge, die das Potential haben  
ein Leben herumzudrehen.*

Leo Buscaglia

**Mittwoch, 30.11.2022**

### **Sich auf das Leben einlassen – rechtzeitig!**

Wenn ich noch einmal zu leben hätte,  
dann würde ich mehr Fehler machen;  
ich würde versuchen,  
nicht so schrecklich perfekt sein zu wollen;  
dann würde ich mich mehr entspannen  
und vieles nicht mehr so ernst nehmen;  
dann würde ich ausgelassener und verrückter;  
ich würde mir nicht mehr  
so viele Sorgen machen um mein Ansehen;  
dann würde ich mehr reisen,  
mehr Berge besteigen,  
mehr Flüsse durchschwimmen  
und mehr Sonnenuntergänge beobachten;  
dann hätte ich mehr wirkliche Schwierigkeiten  
als nur eingebildete;  
dann würde ich früher im Frühjahr  
und später im Herbst barfuß gehen,  
dann würde ich mehr Blumen riechen,  
mehr Kinder umarmen  
und mehr Menschen sagen, dass ich sie liebe.  
Wenn ich noch einmal zu leben hätte, aber ich  
habe es nicht ...

Ein 85-Jähriger, den nahen Tod vor Augen

Worauf möchten Sie im hohen Alter zurückblicken können?  
Wo sollten Sie noch ein bisschen nachlegen?  
Was beleuchten?  
Womit würden Sie diese Liste evtl. noch ergänzen?  
Suchen Sie sich die Zeile aus, mit der Sie beginnen wollen.  
Wem sollten Sie heute oder spätestens morgen noch sagen, dass sie ihn lieben und/oder schätzen?



*Ich habe dir einen  
Stern gepflückt!*

**Donnerstag, 01.12.2022**

### **Nicht mit mir!**

*Einfach nicht zum Aushalten  
diese ständige Kritik:  
Dieses mache ich nicht recht,  
jenes soll ich anders machen.  
Vorwürfe über Vorwürfe!*

*Ich sei zu dickfällig und zu halsstarrig,  
zu rechthaberisch und zu empfindlich,  
zu humorlos und zu launenhaft,  
unfähig und einfach unerträglich.*

*Kaum mal ein gutes Wort,  
schon gar kein Lob.  
Das nimmt mir den Mut.  
Das macht mich klein.*

*So lasse ich mich  
von niemandem behandeln!*

*Warum dann von mir selbst?*

Gisela Baltés

*Ich muss mir von mir  
nicht alles gefallen lassen!*

Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Boglarka Hadinger

### **Alles beginnt bei mir – bei der Beziehung zu mir selbst**

Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich.  
So wie zum jetzigen Zeitpunkt, wo Sie das lesen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und schauen und hören Sie ganz bewusst auf das, was Sie nährt, was Ihnen gut tut und was Ihnen fehlt.

Die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.  
Welche Beziehung pflege ich eigentlich zu mir selbst?  
Wie gehe ich mit mir um?  
Höre ich mir selbst wirklich zu?  
Welche Ansprüche stelle ich an mich?  
Weiß ich überhaupt, was mir guttut?  
Was lässt mein Herz singen?

**Freitag, 02.12.2022**

### **Die Maus**

Zwei junge Freunde kamen auf die Freiheit des Menschen zu sprechen. „Ich finde es zum Ver zweifeln“, sagte der eine, „dass man scheinbar tun kann, was man will, und am Ende erwischt einen doch die Notwendigkeit“.

„Ja, bestätigte der andere, „es ist zum Verzweifeln. Mir fällt da immer die Sache mit der Maus ein, die sich einmal in unserem Keller verirrt hatte:

Jemand ließ eine Katze in den Keller und nun begann es: Die Katze sprang zu und verfehlte die Maus – aber nur zum Schein. Sie wusste ja, die Beute war ihr sicher. Die Maus flitzte von einer Ecke zur anderen im panischen Versuch, sich zu retten, aber es gab für sie keine Chance“.

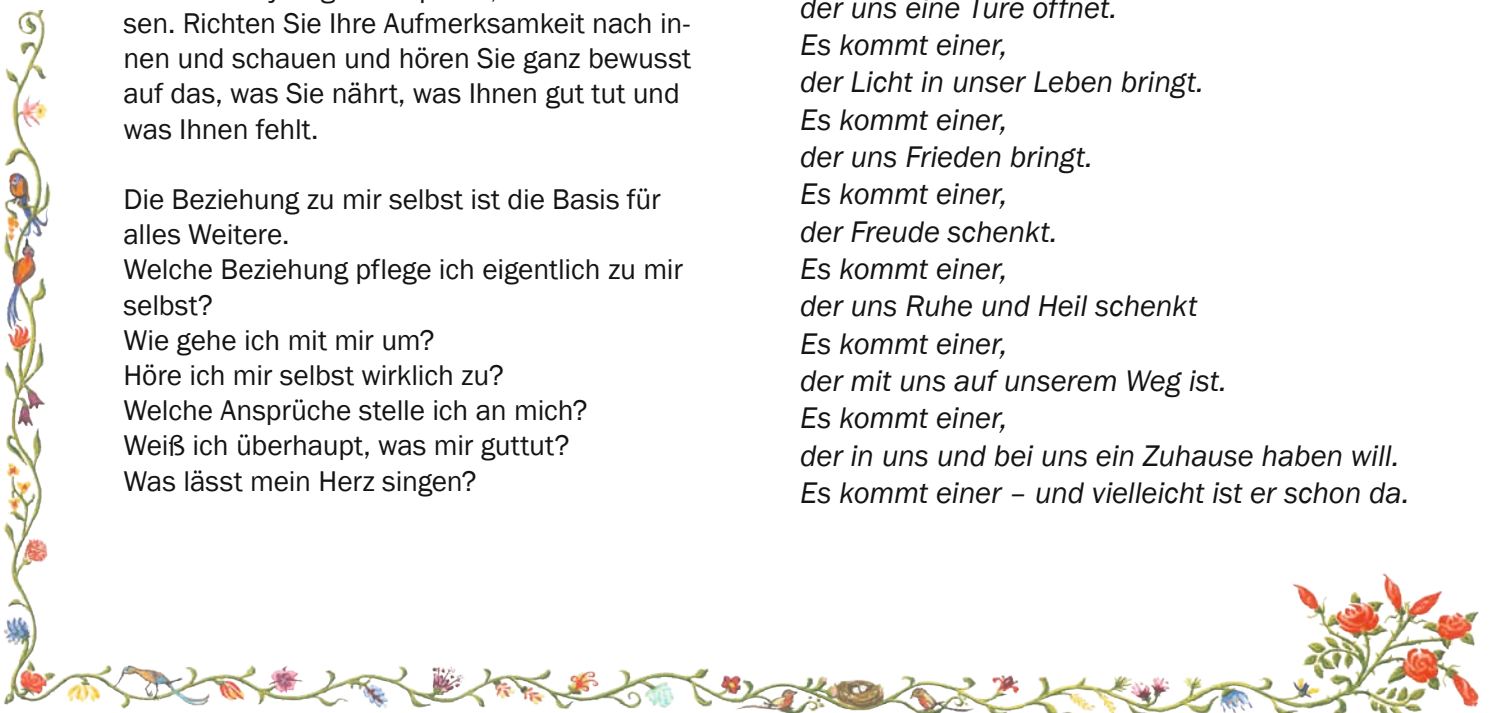
„Und dann ... was geschah dann ... wurde sie gefressen?“

„Nein, mein Vater öffnete die Tür.“

Im Getriebe der Notwendigkeiten, die erledigt werden müssen, gehetzt von eigenen und fremden Ansprüchen, da kommt einer, der öffnet uns eine Türe.

Wenn wir durch diese Türe gehen, die uns Gott Vater öffnet, sind wir immer willkommen! Hektik und Betriebsamkeit bleiben außen vor. Wenn wir dem Glauben, dem gemeinsamen Feiern und Beten Raum geben, finden wir Ruhe, um uns von der heilsamen Fülle des weihnachtlichen Geschehens berühren zu lassen.

*Es kommt einer,  
der uns eine Türe öffnet.  
Es kommt einer,  
der Licht in unser Leben bringt.  
Es kommt einer,  
der uns Frieden bringt.  
Es kommt einer,  
der Freude schenkt.  
Es kommt einer,  
der uns Ruhe und Heil schenkt  
Es kommt einer,  
der mit uns auf unserem Weg ist.  
Es kommt einer,  
der in uns und bei uns ein Zuhause haben will.  
Es kommt einer – und vielleicht ist er schon da.*



**Samstag, 03.12.2022**

### **Das besondere Standl am Christkindlmarkt**

Mitte November öffnete in Innsbruck der Christkindlmarkt. Ich bummelte durch die Altstadt von Innsbruck. Zwischen den Standln tummelten sich hunderte Italiener\*innen, in der Maria-Theresien-Straße stand ein Riesenkrystall, am Marktplatz ein blauer Baum, und wie ich mir die Leute in der Stadt und an den Standln angeschaut habe, kam mir eine Idee: Ich wollte selbst so einen Adventstand bekommen und fragte einen Standlbesitzer, wohin man sich denn wenden könnte, um einen eigenen Adventstand zu bekommen. So erfuhr ich, dass dafür der Bürgermeister zuständig wäre.

Schon ging es in die Rathausgalerie zu seinem Büro. Davor gab es eine große Menschenschlange. Ich kam mit dem Mann vor mir ins Gespräch, der wollte einen Adventmarkt im Zielraum von der Sprungschanze aufmachen und zur Eröffnung sollte ein verkleideter Weihnachtsmann von der schönen Innsbrucker Sprungschanze springen.

Der neben mir wollte, dass die neue Bahn zum neuen Christkindlmarkt auf die Hungerburg im Advent von Rentieren gezogen wird.

Der hinter mir hatte eine Traumidee – ein mobiles Adventstandl – aufblasbar. So konnte der Adventmarkt zu Menschen kommen, die nicht mehr aus dem Haus gehen konnten – für 100 Euro gab es Glühwein aus einer Thermoskanne und einen putzigen Weihnachtsmann dazu.

Als ich an der Reihe war, trug ich meine Idee vor – es gab kein Problem, nur 1.000 Euro waren zu zahlen. Ich stellte eine richtig schöne Hütte direkt vor der Annasäule auf. Darauf nagelte ich ein Riesenschild: In diesem Zelt bekommen Sie mit Garantie ganz besondere Geschenke.

Darauf waren die Leute scharf, im Nu bildete sich eine Schlange. Und tatsächlich – alle Leute, die die Hütte verließen, hatten ein besonderes Lächeln auf den Lippen.

Wenn man die Hütte betrat, roch es ein wenig nach Weihrauch, ein echter Ofen verbreitete Wärme und man konnte das Holz knistern hören, Kerzenlicht breitete sich aus. In der Ecke saß eine Harfenspielerin, die ihrem Instrument weiche Töne entlockte. Kein Lärm drang von außen herein und in der Hütte gab es keinen Handyempfang.

Gleich am Eingang hing ein großes Plakat: Mindestaufenthalt: 15 Minuten!

Ich forderte die Leute auf, sich an einen der vorbereiteten Tische zu setzen.

Auf jedem Tisch befand sich ein kleiner Tischsteher mit folgender Anleitung:

1. Denk an die schönsten Momente deines Lebens.
2. Denk an das, was dir zu Weihnachten am meisten Freude bereitet – weißt du etwas?
3. Denk jetzt an einen Familienangehörigen und an die schönsten Erlebnisse mit dieser Person. Was würde sie sich von dir wünschen?
4. Und jetzt schicke diesem Menschen einen Sonnenstrahl, einen guten Gedanken, etwas, was ihm Freude bereitet, überlege dir, was ihr gemeinsam unternehmen könntet, um den Advent oder das Weihnachtsfest für euch beide zu bereichern.
5. Schreib diesen guten, wärmenden Gedanken und den Vorschlag für eine gemeinsame Aktivität auf den Zettel vor dir.
6. Jetzt zündest du die Kerze an, die du hier auf dem Tisch findest. Vielleicht kannst du in Gedanken für diese Person ein Gebet, ein Vaterunser und/oder eine Fürbitte aussprechen und dich bei Gott für gemeinsame gute Zeiten bedanken und darum bitten, dass die Beziehung auch in Zukunft schöne und tiefe Momente für euch bereithält.
7. In nächster Zeit wird die Person mit dem Zettel, auf dem der gute Gedanke und deine Wunschaktivität aufgeschrieben ist, besucht. Auch die bereits „gebrauchte“ Kerze wird übergeben, mit der Bitte, beim Anzünden an den Übergeber/die Übergeberin zu denken.

Wenn man aneinander denkt, an schöne Erlebnisse, an Sternstunden, die man miteinander verbracht hat, wenn man sich auf kommende, gemeinsame Zeiten freut, wenn man füreinander betet, wenn man einander echte Wünsche erfüllen darf, dann zaubert das mit Garantie ein Lächeln auf die Lippen. Vielleicht möchten auch Sie dieser Anleitung folgen?

**Sonntag, 04.12.2022 – 2. Adventsonntag**

### **Webfehler**

In jedem Teppich der Navajo gibt es einen kleinen Webfehler, eine Unvollkommenheit, damit genau an dieser Stelle der Geist aus- und eingehen kann.

Ich wäre so gern vollkommen.

Aber ich entdeckte bei mir immer wieder neue Fehler und Unvollkommenheiten.

Und dann denke ich mir, dass auch mir diese Fehler vielleicht ganz bewusst eingefügt worden sind, damit Gottes guter Geist genau an diesen Stellen bei mir aus- und eingehen und wirksam werden kann.

Gisela Baltés

**Montag, 05.12.2022**

### **Bremsfunktion**

Beim Kneten eines Brotteiges ist es passiert. Plötzlich lief die Küchenmaschine auf Hochtouren und wollte sich mit der kleinen „Gangschaltung“ an ihrer linken Seite nicht mehr regulieren lassen. Obwohl auf Stufe 1, sauste der Rührhaken wie wild im Kreis und der Teig blieb natürlich nicht in der Schüssel, sondern verteilte sich rundherum auf Ablage, Küchenskasten und Fensterscheibe.

Irgend ein elektronischer Mechanismus im Inneren des Rührwerkes muss seinen Geist aufgegeben haben. Jetzt ist die Maschine praktisch unbrauchbar, weil sie zwar läuft, aber sich nicht regulieren lässt. Das hat einen simplen, aber recht nostalgisch anmutenden Effekt: Ich knete den Brotteig, wie ich es früher auch getan habe, wieder mit der Hand und dem Holzlöffel. Geht auch, ist aber um einiges mühsamer, als ihn dem Rührwerk der Küchenmaschine zu überlassen.

Ich hoffe, dass sich der Schaden reparieren lässt und ich kein Gerät entsorgen muss, das eigentlich läuft wie geschmiert. Immerhin bringt mich der Defekt zum Nachdenken: Fällt auch bei mir manchmal der Bremsmechanismus aus, sodass ich nur mehr auf Hochtouren laufe? Und ist mir bewusst, was die Folge davon ist? Nicht nur ein erhöhter Energieverbrauch, sondern auch die Tatsache, dass dieser Energielevel Auswirkungen auf meine Umgebung hat. So wie die Küchenmaschine den Teig in alle Richtungen verteilt, hat die Hochtourenigkeit in meinem Leben Auswirkungen auf die Menschen in meiner Umgebung. Sie spüren den Stress und gehen in Deckung, um ja nichts abzubekommen.

Advent heißt für mich: Bremse hinein und möglichst oft im ersten Gang unterwegs sein. Dann bleibt das, was man gerade auskocht, auch genießbar.

Walter Hölbling

**Dienstag, 06.12.2022**

### **Willkommen Hl. Nikolaus**

Folgender Text kann auch gemeinsam als Gebet gesprochen werden:

Der heilige Nikolaus war gerne bei den Menschen, er hat mit ihnen gesprochen, ihnen zugehört und auch tatkräftig geholfen.

Er war ein Bischof, der sich Zeit seines Lebens für andere eingesetzt hat. Er hat Licht und Freude in das Leben vieler Menschen gebracht. Durch tröstende Worte und hilfreiche Taten brachte er viel Heil

und Segen in ihre Häuser.

Wenn wir heute gemeinsam feiern und beten, wissen wir uns mit Bischof Nikolaus verbunden.

Wenn wir heute an ihn denken, überlegen wir uns auch, auf welche Weise wir sein Werk, seinen liebenden und tröstenden Umgang mit Menschen, weiterführen können.

Nikolaus war ein Mann der Tat.

### **Tradition, Abwechslung, Auftrag?**

Seit Jahrzehnten bin ich schon als Nikolaus am Weg! In Familien, bei Verwandten, im Altersheim etc. – und es gäbe sehr viel zu erzählen, was einem als Nikolaus so unterkommt, zwei Begebenheiten möchte ich hier kurz erwähnen:

Einmal kam ich als Pfarrnikolaus in eine kleine Wohnung. Auf mein Läuten hin öffnete ein ca. 5-jähriger Bub, die Mama im Schlepptau. Die beiden führten mich in ihre kleine Küche, in der zwei Kerzen am Adventkranz brannten. Die Küche war zum Wohnzimmer hin offen, dort lag auf der Couch der Vater und schaute in den Fernseher.

Kein „Grüß Gott“, kein „Hallo“, kein Aufstehen. Ich winkte mit einem freundlichen „der Nikolaus ist auf Besuch“ hinein. Ein knappes „Hallo“ kam zurück, aber der Herr machte weder Anstalten aufzustehen noch den Fernseher abzuschalten.

Das ist dann doch ein wenig entwürdigend. Kurz entschlossen ging ich zum Fernseher, schaltete ihn ab und bat den Hausherrn, dass er sich nur fünf Minuten Zeit nehmen möge, um mit uns zu feiern. Verblüfft und etwas widerwillig bequemte er sich zum Adventkranz. Es wurde dann doch noch eine sehr nette, kleine Feier.

Wenn bei Ihnen zu Hause Nikolaus gefeiert wird, dann sollte auf alle Fälle der Nikolaus im Mittelpunkt stehen.

Oft geht es beim Nikolausbesuch in den Familien auch darum, das Benehmen der Kinder zu loben und zu tadeln. Als Nikolaus bekommt man einen Zettel überreicht und dort, wo mehrere Kinder im Haus wohnen, steht praktisch immer: „Die Kinder sollen nicht streiten“.

Irgendwann konnte ich es mir nicht mehr verkneifen, den Tadel ein wenig umzuformulieren:

„Kinder, ihr sollt nicht streiten, nehmt euch eure Eltern zum Vorbild, die vermutlich kaum oder gar nicht streiten!“ ... und Kindermund tut Wahrheit kund, die Eltern kamen hier praktisch nie ungeschoren davon, weil es ganz einfach normal ist, miteinander zu streiten. Die Aussöhnung ist wichtig!

Nachdem geklärt war, dass die Eltern sich auch ein wenig zusammenreißen müssen, konnte die Feier fortgesetzt werden.

## Mittwoch, 07.12.2022

### 7 Fehler – nicht genügend!

Egal, wie fundiert, kreativ, poetisch, kritisch, romantisch, humorvoll, sachlich man seine Schularbeit geschrieben hatte, ab sieben Fehlern gab es keine Gnade. Damals waren auch falsch gesetzte oder nicht gesetzte Beistriche ein schwerer Fehler. So war das vor 40 Jahren.

### Die Folge:

Wenn ich nicht wusste, wie ein Wort geschrieben wird, habe ich das umformuliert. Dadurch wurde jeder Aufsatz sprachlich und auch inhaltlich merklich schwächer. Weil dadurch Fehler vermieden wurden, war die Note aber in Ordnung. Wenn ich das Werk gelesen habe, war ich persönlich damit nicht so recht zufrieden.

In der Schule hat sich hier schon einiges geändert, wie schaut es sonst aus?

Wie gehen Sie mit Ihren Fehlern und Schwächen um? Wählen Sie hin und wieder Umwege, um Fehlern auszuweichen und ja nichts falsch zu machen? Umwege, die Ihnen vielleicht gar nicht entsprechen, die Ihre Lebensweise verfälschen? Von wem lassen Sie sich die Noten geben?

Von der Beantwortung dieser Fragen hängt es ab, wie Sie mit den Fehlern anderer umgehen, und wo dabei Ihre Beurteilungskriterien liegen. Milde und Versöhnung mit sich selbst bringen immer auch Milde und Versöhnung mit anderen mit sich!

Hier noch eine Ergänzung zur Schule von damals, die auch heute noch Beachtung finden sollte: Besonders wichtig waren die Noten in Religion und Betragen!

## Donnerstag, 08.12.2022 – Mariä Empfängnis

### Maria und der Engel Gabriel

Es ist eine der wohl bekanntesten biblischen Szenen, die in der Kunst aufgegriffen wurden. Giotto, Grünewald, Botticelli, Leonardo da Vinci sind nur einige, die Bilder dazu gestaltet haben.

Angelika Stegmayr, Mutter und Theologin, beschreibt ihr ganz persönliches Bild dazu:

### Ein Engel, Maria und ich

Seit jenem Dienstag im Sommer 2008 hat sie sich verändert. Meine Beziehung zu Maria, der Mutter Jesu, ist eine andere geworden. Als junge Frau war ich immer wieder irritiert vom Marienkult.

„Ich brauche doch keine Vermittlung, ich mache es mir mit Gott direkt aus“, war da häufig mein Gedanke.

Aber mit jenem Datum hat es sich verändert. Mein Leben hat sich verändert, denn unsere älteste Tochter kam an diesem Tag zu Welt. So nah am Wunder des Lebens ist man nie dran, und dennoch ist und bleibt das Leben ein Wunder. „Wenn du ein Kind hast, dann ist das so, wie wenn dein Herz in die Welt laufen würde“, das hat damals meine Oma zu mir gesagt und sie hat Recht behalten. Nichts macht uns so verletzlich und angreifbar wie unsere Kinder. Am liebsten würden wir sie in Watte packen, aber das Leben will gelebt werden.

Schauen wir auf Maria. Die Bibel spricht von einer jungen Frau, die noch im jugendlichen Alter schwanger wird und die Jesus als ihren Erstgeborenen auf die Welt bringt, in einfachen, bescheidenen Verhältnissen, in einem kleinen Dorf. Unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit geschieht Großes, Gott wird Mensch, einer von uns.

Erst der Engel Gabriel macht Maria die besondere Situation ihrer Schwangerschaft bewusst. Maria versteht zwar die Welt nicht mehr, geht ihren Weg aber voll Vertrauen auf Gott und seine Hilfe. Die Freude über ein neues Leben wiegt stärker als alle Fragen, Ängste und Sorgen. „Fürchte dich nicht“, sagt der Engel zu Maria. Dieses Wort gilt heute auch uns: sagen wir ja zu dem, was der Tag uns bringt.

## Freitag, 9.12.2022

10 Gebote der amerikanischen Ureinwohner\*innen

1. *Behandle die Erde und alles, was darauf wohnt, mit Respekt.*
2. *Bleibe nahe beim Großen Geist.*
3. *Zeige großen Respekt für deine Mitgeschöpfe.*
4. *Arbeite für das Wohl der gesamten Menschheit.*
5. *Schenke Hilfe und Freundlichkeit, wo immer nötig.*
6. *Tue, wovon du weißt, dass es richtig ist.*
7. *Kümmere dich um das Wohlergehen von Leib und Seele.*
8. *Widme einen Teil deiner Bemühungen dem großen Wohl aller.*
9. *Sei ehrlich und halte dich allzeit an die Wahrheit.*
10. *Übernimm vollständige Verantwortung für deine Taten.*

Indianerweisheit: Verfasser unbekannt

### Unsere Empfehlung:

Ausdrucken, aufhängen, befolgen!

**Samstag, 10.12.2022**

### **Zuwendung und Zeit schenken fördern das Vertrauen und die Zuversicht**

In den USA wurde vor vielen Jahren eine bemerkenswerte Studie erstellt. Soziolog\*innen hatten Bewertungen über die zu erwartende Zukunft von insgesamt 200 männlichen Jugendlichen erstellt, die in den Slums von Baltimore lebten. In jedem einzelnen Fall lautete das Ergebnis: „Der Junge wird keine Chance haben.“

Fünfundzwanzig Jahre später wurde die Studie überprüft, was aus diesen Jugendlichen geworden war. Das Ergebnis: Mit Ausnahme von zwanzig Jungen, die weggezogen oder gestorben waren, hatten fast alle weiteren einen mehr als ungewöhnlichen Erfolg als Anwälte, Doktoren und Geschäftsleute erlangt. Man beschloss, die Angelegenheit weiter zu verfolgen. Glücklicherweise konnten alle Männer aus der damaligen Studie befragt werden: „Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg?“ Jeder von ihnen antwortete: „Es gab da eine Lehrerin.“

Die besagte Lehrerin konnte ausfindig gemacht werden. Man fragte die alte Dame, welche magische Formel sie benutzt habe, um diese Jungen aus den Slums herauszureißen, hinein in erfolgreiche Leistungen. Die Augen der Lehrerin funkelten, und auf ihren Lippen erschien ein leises Lächeln. „Es war wirklich ganz einfach“, sagte sie. „Ich liebte diese Jungen.“

**Vertrauensvolle Beziehungen.** Von dieser Studie aus Baltimore habe ich vor vielen Jahren gelesen und sie geht mir nicht aus dem Kopf. Auf beeindruckende Weise zeigt sie: Wenn wir Menschen einander wohlwollend – anerkennend begegnen, dann liegt darin eine kreative Kraft! Die Hoffnung, die wir für andere hegen, ist ein schöpferisches Potenzial. Und darin liegt eine zentrale Quelle von Zuversicht: vertrauensvolle Beziehungen! Die Lehrerin erkannte und anerkannte vorausschauend, welche Fähigkeiten und Entwicklungspotenziale in ihren Schülern schlummerte. Und dadurch ermöglichte sie diesen zu zeigen, was in ihnen steckt. Sie konnten entfalten, was sie bis dahin noch nicht waren. Darin liegt die bedeutendste Wertschöpfung, zu der wir Menschen fähig sind!

Vertraut uns eine Person und traut sie uns etwas zu, dann festigt das unser Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten.

**Zuwendung schenken.** Natürlich lassen sich solche Begegnungen nicht herstellen oder einfordern! Sie sind ein Geschenk. Doch wir können uns Zeit nehmen, um tragfähige Beziehungen zu pflegen. Und wir können selbst den Anfang machen, anderen

in dieser wertschöpferischen Weise zu begegnen. Ihnen Zuwendung und Zeit schenken; das Schöne und Große in ihnen vorausahnend entdecken und anerkennen – „herauslieben“ – und übrigens ganz nebenbei aus der Begegnung selbst gestärkt herausgehen.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch: Melanie Wolfers „Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt.“ Verlag: bene!

### **Sonntag, 11.12.2022 – 3. Adventsonntag**

Haben Sie heute schon aus dem Fenster geschaut, um herauszufinden, welches Wetter Sie heute erwartet? Oder gehören Sie zu den vorausplanenden Menschen und haben sich bereits gestern auf die heutige Wetterlage eingestellt? Die Mutter und Theologin Angelika Stegmayr aus Innsbruck hat eine Tochter, die sich für die Meteorologie interessiert, sie weiß, wann Schnee und Eis zu erwarten sind.

### **Mit dem Schneepflug durch den Advent**

Es ist schon ein paar Jahre her, da war es für unsere damals 3-jährige Tochter immer sehr aufregend, wenn es geschneit hat. Kaum hörte sie dieses Kratzen der Schaufel am Asphalt, hat sie sich ganz erwartungsvoll ans Fenster gestellt und auf den Schneepflug gewartet. Und wenn er dann endlich zu sehen war, hat sie ganz laut „Schneepflug, Schneepflug“ gerufen und die gesamte Familie musste sich am Fenster versammeln. Es hat sie unglaublich fasziniert, wie die Maschine den Schnee weggeschoben und die Straße wieder frei gemacht hat.

Wenn ich versuche, die Botschaft des Advents in einen Satz zu verpacken, dann wäre es „Gott wird Mensch, hilf mit“ – da kommt mir unmittelbar der Schneepflug in den Sinn. Der Advent kann für uns zu einer Zeit des Schneepflugfahrens werden. Ich lade Sie ein, das Lenkrad selbst in die Hand zu nehmen und los geht's: Schaffen wir Platz – Platz für Gelassenheit und Ruhe, Hoffnung und Vertrauen. Spendieren wir uns selbst eine Prise Staunen über die kleinen Wunder des Alltags. Tragen wir mit Entschlossenheit, Fantasie und Mut dazu bei, dass es um uns herum etwas freier, friedlicher und heller wird.

In einem **Segensgebet** von Dirk Grosser heißt es:

*Möge dein Leben in diesen Tagen  
den Geist der wahren Weihnacht atmen,  
ganz gleich, welcher Tradition du folgst  
oder welchen Glauben du teilst.  
Möge dir mit jedem Atemzug bewusst werden,  
dass das Göttliche in uns geboren werden möchte  
und dass seine Geburtshelfer Liebe, Mitgefühl und  
Dankbarkeit sind.*



## Montag, 12.12.2022

### Sie wollen ein glücklicher Mensch sein?

Dann ist es wichtig, dass Sie in Ihrer Erinnerung glückliche und schöne Momente abgespeichert haben. Wenn Sie diese rückwirkend in Gedanken betrachten, können erlebte Gefühle wieder zurückkommen und Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit auslösen.

Umgekehrt kann der Blick auf negative Erinnerungen auch Ärger, Angst, Schuldbewusstsein und Trauer auslösen.

In Zusammenhang mit einem glücklichen und geglückten Leben hängt also viel davon ab, was wir in unserem Hirn abspeichern und wie: Der Hirnforscher Bernd Hufnagel vergleicht die Logik unseres Gedächtnisses mit einem Computer: Wir legen ständig Ordner an, auf die wir zugreifen können, beim Abspeichern kommen aber – im Gegensatz zum Computer – Gefühle ins Spiel. Wenn man das in Farben ausdrücken will, werden Ereignisse, die mit schönen Gefühlen verknüpft sind, in einem grünen Ordner abgelegt und negativ besetzte in einem roten. Dazwischen gibt es viele weitere Farbschattierungen.

### Warum ist das wichtig?

Weil Sie das Abspeichern und die Farbe Ihrer Ordner beeinflussen können. Die Forschung hat herausgefunden, dass es wichtig ist, wie etwas endet. Unternehmungen mit einem guten Ende haben eine hohe Chance, in einem grünen, positiv besetzten Ordner zu landen, auch wenn es zwischendurch Turbulenzen gab.

### Beispiel:

Ein Paar gönnt sich ein romantisches Wochenende in einem Wellnesshotel. Auch wenn dabei einiges schief läuft, weil die Erwartungshaltungen recht groß waren – wenn beide es schaffen, das Ende des Ausfluges gut und versöhnlich zu gestalten, wird das ganze Wochenende wahrscheinlich in einem grünen Ordner landen.

Das gilt allerdings auch in die andere Richtung: Wenn das Wochenende trotz etlicher schöner Momente schlecht endet, wird es eher in einem roten Ordner abgespeichert.

Es ist also wichtig, wie Unternehmungen enden – das gilt insbesondere auch für das Projekt „Tagesgestaltung“. Wenn Sie den Tag gut enden lassen, wenn Sie sich an die guten Begegnungen und Dinge des Tages erinnern und den Tag mit einem schönen Ritual enden lassen, dann steht einer erholsamen Nacht nichts im Wege.

### Eine bewährte und vermutlich auch bekannte Übung:

Durchforsten Sie in Gedanken Ihren Tag nach mindestens 3 Momenten, in denen Sie Freude oder Dankbarkeit verspürt haben oder das jetzt im Nachhinein empfinden. Werfen Sie im Anschluss den Blick auf das, was Sie morgen erwartet, und bauen Sie in Ihrem Tagesgeschehen aktiv etwas ein, das Ihnen Freude bereiten wird, dann können Sie sich beim Einschlafen schon darauf freuen.

## Dienstag, 13.12.2022

*Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*

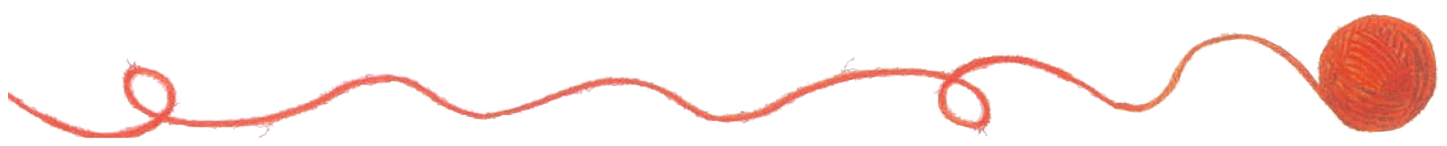
Voltaire

Dieser Beschluss von Voltaire ist einfach großartig und nachahmenswert. Ganz prinzipiell sollten wir uns immer wieder fragen, ob das, was wir gerade tun, unser Leben und das unserer Mitmenschen bereichert und verbessert. Sehen wir das Leben als das, was es sein könnte, nämlich als Möglichkeit zum glücklich Sein und glücklich Machen?

Dazu eine kurze Geschichte von Gregor von Rezzori:

Ein Mann schaut in Maghrebien einen Friedhof an. Er staunt, weil auf den Grabsteinen steht: Drei Tage gelebt, zwanzig, vierzig, fünf Tage gelebt. Der Friedhofsgärtner kommt und der Wanderer fragt ihn, ob damals eine Krankheit gewütet habe. Der Friedhofsgärtner verneint und sagt: „Wir zählen nur die Tage, an denen jemand glücklich war.“

Aus: Maghrebienische Geschichten, Hamburg 1953, wobei es sich bei Maghrebien um ein vom Autor erfundenes Fantasieland handelt.



**Mittwoch, 14.12.2022**

### **Lass mich langsamer gehen, Gott**

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stillwerden meiner Seele.  
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit  
dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.  
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die  
Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,  
die in meiner Erinnerung lebendig sind.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,  
die mich erneuert.  
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.  
Lass mich langsamer gehen,  
um eine Blume zu sehen,  
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,  
einen Hund zu streicheln,  
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Gott,  
und gib mir den Wunsch,  
meine Wurzeln tief  
in den ewigen Grund zu senken,  
damit ich emporwachse  
zu meiner wahren Bestimmung.

Aus Südafrika

**Donnerstag, 15.12.2022**

*Halt an, wo läufst du hin – der Himmel ist in dir!  
Suchst du Gott anderswo,  
du fehlst ihn für und für.  
Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren  
und nicht in dir,  
du bleibst noch ewiglich verloren.*

Angelus Silesius

### **Das Versteck der Weisheit**

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr  
schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit  
des Universums finden würden, bevor sie tatsäch-  
lich reif genug dafür wären. Also entschieden die  
Götter, die Weisheit des Universums so lange an  
einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie so  
lange nicht finden würden, bis sie reif genug sein  
würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem  
höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber  
schnell erkannten die Götter, dass der Mensch

bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit  
dort nicht sicher genug versteckt wäre.  
Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tief-  
sten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort  
sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen  
die Weisheit zu früh finden würden.

Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen  
Vorschlag: „Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns  
die Weisheit des Universums im Menschen selbst  
verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen,  
wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den  
Weg in sein Inneres gehen.“

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag  
begeistert und so versteckten sie die Weisheit des  
Universums im Menschen selbst.

Verfasser unbekannt

**Freitag, 16.12.2022**

### **Der Nutzlose**

Ein weiser Mann zog mit seinen Schülern durchs  
Land. Sie kamen in eine Gegend, in der sie Jahre  
zuvor schon einmal gewesen waren. Alle erin-  
nerten sich an den wunderbaren Wald, den sie  
damals an dieser Stelle bewundert hatten. Nun  
war an diesem Ort jedoch nur noch ein einziger  
Baum. Der war mit den Jahren hoch in den Him-  
mel gewachsen und breitete die Äste weit aus  
wie riesige Arme. In seinem Schatten hätten wohl  
hundert Menschen Schutz gefunden.

Die Schüler wunderten sich über die Veränderung  
der Landschaft.

Da schickte der Meister sie, um herauszufinden,  
was geschehen war.

Bald darauf kamen die jungen Männer zurück und  
berichteten:

„Holzfäller haben den Wald geschlagen, um da-  
raus Tische, Stühle und Schränke zu machen. Nur  
dieser eine Baum hier war allzu knorrig und ganz  
in sich verdreht gewachsen. Auch hatte er so viele  
Äste, dass sein Holz nicht einmal als Feuerholz  
zu gebrauchen war. Sie fanden ihn ganz und gar  
nutzlos und ließen ihn deshalb in Ruhe.“

Der alte Weise hörte diese Worte, lächelte und  
sprach: „Seid wie dieser Baum: Seid nutzlos! Wer  
nützlich ist, kann sich als Tisch oder Stuhl im  
Haus eines anderen wiederfinden. Wer aber nutz-  
los ist, wird in den Himmel wachsen, bis dereinst  
in seinem Schatten hundert Menschen ruhen  
können.“

chinesische Weisheitsgeschichte erzählt von Frau Wolle,  
aus: Königin Herzenslust

**Samstag, 17.12.2022**

### **Versöhnungsritual „Ho‘oponopono“**

Dieses jahrhundertealte, aus der Region der pazifischen Inseln (Hawaii, Polynesien) stammende Vergebungsritual wurde ursprünglich dafür verwendet, um Unstimmigkeiten und Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen, vor allem innerhalb der Familie, zu bereinigen und damit Heilung zu erfahren.

Dafür trafen sich alle Familienmitglieder und meist leiteten die Ältesten dieses Ritual der „geistigen Reinigung“. Der Ablauf war festgelegt und geprägt durch Gebet, Ehrlichkeit, Einsehen der Schuld, Aussprache und gegenseitige Vergebung. Gelang es der Familie nicht, ein Problem zu lösen, wurde eine außenstehende Respektsperson dazu geholt.

Das Ritual des „Ho‘oponopono“ geht davon aus, dass alles zusammenhängt und wir alle verbunden sind: Menschen, Lebewesen, Natur ... Das heißt, dass nichts geschehen kann, ohne eine Reaktion in meinem Umfeld hervorzurufen.

Im Laufe der Zeit wurde dieses Ritual immer wieder verändert bis dahin, dass es auch möglich ist, dieses allein durchzuführen. Und: ich kann dieses Vergebungsritual auch für andere Menschen oder Lebewesen, die mir wichtig sind, sprechen, ohne, dass diese anwesend sind.

### **Das Ritual besteht aus vier Sätzen:**

Es tut mir leid (ich nehme das Problem an).

Bitte verzeih mir (wenn ich Dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe).

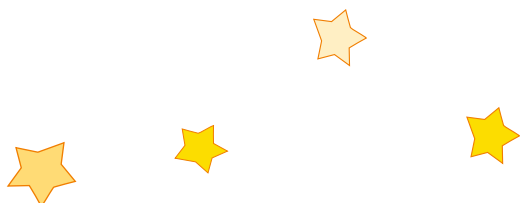
Ich liebe Dich. (Ich liebe mich und Dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in Dir.)

Danke (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte).

### **Anregung:**

Wenn Sie Probleme in der Familie, im Freundeskreis oder auf dem Arbeitsplatz haben, sprechen Sie diese vier Sätze, wiederholen Sie den Text immer wieder, bis Sie das, was Sie sagen, auch im Herzen fühlen.

Statt zu streiten, Recht haben zu wollen oder in die Opferrolle zu schlüpfen, entwickeln Sie möglicherweise Mitgefühl für andere und für sich selbst. Vielleicht können Sie nach einiger Zeit sogar feststellen, dass Ihre Beziehungen harmonischer geworden sind.



**Sonntag, 18.12.2022 – 4. Adventssonntag**

„Mir kommt vor“, so dachte sich der liebe Gott, „dass die Menschen den Grund für das Weihnachtsfest ein wenig aus den Augen verloren haben. Möglicherweise liegt die Geburt von Jesus einfach zu lange zurück.“ Er machte sich Gedanken, wie man das ändern könnte, rief einen Engel herbei und sagte zu ihm: „Schau hinunter auf die Menschen, sie treffen ihre Weihnachtsvorbereitungen, doch mit den Gedanken sind sie nicht beim Anlass dieses Festes, bei der Geburt von Jesus und bei dem, was daraus gewachsen ist.“

Deshalb habe ich beschlossen, Jesus heuer am Weihnachtsabend noch einmal direkt auf die Erde kommen zu lassen. Statte der Erde einen Besuch ab und such eine Familie, bei der Jesus willkommen ist.“

„Mein Gott“, dachte sich der Engel, „Jesus kommt wieder auf die Erde, direkt zu den Menschen. Das ist nicht nur eine frohe Botschaft, das ist ja eine Sensation!“ Aufgeregt machte er sich auf den Weg zur Erde und stellte unzähligen Menschen die Frage:

„Was würden Sie dazu sagen, wenn Jesus heuer zu Weihnachten direkt bei Ihnen zu Hause auf Besuch kommen würde?“ Die Antworten waren für den Engel sehr enttäuschend:

„Das passt gar nicht, bei uns ist das ein reines Familienfest.“

„Jesus, ist das der Weihnachtsmann? Erfüllt der auch Wünsche?“

„Nein, wir haben keinen Platz mehr und ein Esser mehr macht das kompliziert – nein danke.“

„Jesus – klingt nach Ausländer, vielleicht ein Spanier oder Südamerikaner, der soll zu Hause feiern!“

„Junger Mann, Sie haben den Verstand verloren, Jesus ist schon fast 2.000 Jahre tot.“

„Damit wollen wir nichts zu tun haben, gehen Sie in die Kirche geradeaus und fragen Sie den Pfarrer!“

„Schleich dich, ihr Trickbetrüger werdet immer dreister, ich rufe die Polizei!“

Niemand nahm den Engel ernst. Nach langem Fragen und Suchen stieß er schließlich auf eine Frau, die Folgendes entgegnete:

„Bei uns ist Jesus immer willkommen“, meinte sie, „aber er besucht uns zu Weihnachten sowieso und auch sonst mehrmals im Jahr. Immer, wenn wir miteinander beten oder singen, ist er mitten unter uns.“

Jetzt kehrte der Engel zu Gott zurück und erstattete ausführlich Bericht.

„Eigentlich hat die Frau ja recht“, dachte sich der liebe Gott und beschloss, es so zu halten, wie er es schon immer gehalten hatte: Dort, wo zu Weihnachten Menschen zusammenkommen, um zu beten, zu singen, zu danken, um Verbindung mit ihm zu suchen, dort wird er mitten unter ihnen sein. Selbstverständlich auch das ganze restliche Jahr über.

Es liegt an uns, ob wir diesen besonderen Besuch zu Weihnachten einlassen möchten.

## Montag, 19.12.2022

### Brot segnen

Viele unserer Großeltern zeichneten ganz selbstverständlich auf jedes Brot, das sie anschnitten, mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: „Gott segne dieses Brot!“ Einige machen das heute noch.

### Warum das Brot segnen?

- » Um den Alltag für einen kurzen Augenblick zu unterbrechen und mir bewusst zu machen, was nötig war, bis das Brot bis zu mir gekommen ist.
- » Um mir bewusst zu machen, dass es für einen großen Teil der Menschheit nicht selbstverständlich ist, das täglich Lebensnotwendige zu erhalten. Es ist ein Einüben in eine Achtsamkeit und eine Dankbarkeit.
- » Um mich auf den Genuss vorzubereiten, indem ich das Essen als wertvolles Geschenk betrachte, als kleines Wunder mitten im Alltag.
- » Um Gott für diese Wunder zu loben und zu danken!

### Wie das Brot segnen?

Mit dem Messer oder Daumen vor dem Anschneiden auf der Ober- oder Unterseite des Brotes drei Kreuze machen.

- » Beim ersten Kreuz spricht man „Frucht der Erde“ als Dank für alles, was uns in der Schöpfung geschenkt ist.
- » Beim zweiten Kreuz fährt man fort mit „der menschlichen Arbeit“, um alle, die an der Broterstellung beteiligt waren, in den Segen hereinzunehmen.
- » Beim dritten Kreuz bitten und vertrauen wir mit den Worten „uns zum Segen“, dass vom Brot eine stärkende, verbindende und Frucht bringende Wirkung ausgeht.

**Oder:** „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes.“

### Herr, segne dieses Brot

*Das Brot ist Frucht der Erde  
und der menschlichen Arbeit.  
Es ist Zeichen der Verbundenheit  
der Menschen untereinander.  
Es ist Zeichen deiner Gegenwart  
und deiner Nähe zu uns Menschen.  
Herr, segne uns und dieses Brot,  
schenke uns Kraft, einander zu helfen,  
und Freude an unserem Zusammensein.*

## Dienstag, 20.12.2022

### Steinreich

Wir haben uns vor kurzem einen Stein in den Garten stellen lassen. Ein Bagger hat ihn im Sellraintal ausgegraben und ein LKW mit einem riesigen Greifer hat den Koloss nun über unseren Gartenzaun gehievt. Zusammen mit ein paar kleineren Steinen, die ich bei Wanderungen mitgenommen habe, prägt der große Bachstein nun das Bild unseres Steingartens vor unserer Haustür. Jetzt sind wir steinreich.

Steine sind von Natur aus schwer, daher werden sie sehr oft als Symbol für alles verwendet, was unser Leben mühsam und anstrengend macht. Auch die griechische Sage von Sisyphos schlägt in diese Kerbe: Sisyphos ist dazu verdammt, einen schweren Stein den Berg hinaufzurollen, nur um zusehen zu müssen, wie er anschließend wieder herunter rollt und die Mühsal von vorne beginnt.

Mit unserem Stein im Garten ist es anders. Er hat eine schöne gewellte Maserung und wurde vom Wasser an vielen Stellen glatt geschliffen. Natürlich hat er beim Ausgraben ein paar Kratzer erlitten, die Oberfläche ist da und dort aufgerissen. Dieser Stein steht im Garten aber nicht für das Schwere im Leben, sondern für Standfestigkeit und für die Kraft, Wind und Wetter zu widerstehen. Vor dem Stein zu sitzen, macht mir Mut bei schwierigen Aufgaben und zeigt mir, dass Beharrlichkeit zum Ziel führt. So ergibt sich im Leben wie auch im Stein ein schönes wellenartiges Muster, in dem auch Verwundungen ihren Platz finden.

### Zum Weiterdenken:

Suche im Garten, im Wald oder in einem Park einen Stein und betrachte ihn. Was fällt dir an ihm auf, welche Besonderheiten weist er auf? Welche Parallelen kann ich von seiner Form, seiner Farbe, seinen Eigenheiten zu Erfahrungen in meinem eigenen Leben ziehen?

Walter Hölbling



## Mittwoch, 21.12.2022

Was zurzeit alles passiert, fordert uns heraus, oft überfordert es uns: Krieg, Pandemie, Klima, Inflation, Korruption ...

Das kann einen zur Verzweiflung bringen und lähmen. Es darf uns aber nicht gleichgültig sein, was mit Menschen passiert. Wir können nicht so tun, als ginge uns das persönlich nichts an.

Es ist wichtig, uns immer wieder zu öffnen, Schmerz und Verzweiflung zuzulassen. In einem für uns verträglichen Maß.

So, dass Solidarität wachsen kann – als gedankliche Verbindung, im Gebet und durch konkrete Hilfeleistung. Der Wunsch nach Ruhe und Distanz darf sich nicht schleichend in Gleichgültigkeit verwandeln. Wir alle sind hier gefragt und werden gebraucht!

Elie Wiesel, Überlebender des Holocaust, Schriftsteller und Friedensnobelpreisträger, hält in seinem Buch „Den Frieden feiern“ (Herder) ein Plädoyer gegen die Gleichgültigkeit:

### Nicht gleichgültig werden

Ein Schlüsselwort meiner Weltanschauung ist der Kampf gegen Gleichgültigkeit.

Ich habe immer daran geglaubt, dass das Gegenteil von Liebe nicht Hass ist, sondern Gleichgültigkeit.

Das Gegenteil von Glauben ist nicht Überheblichkeit, sondern Gleichgültigkeit.

Das Gegenteil von Hoffnung ist nicht Verzweiflung, sondern Gleichgültigkeit.

Gleichgültigkeit ist nicht der Anfang eines Prozesses, es ist das Ende eines Prozesses.

Wenn Sie die Wahl haben, zwischen Verzweiflung und Gleichgültigkeit zu wählen, wählen Sie die Verzweiflung, nicht die Gleichgültigkeit.

Denn aus Verzweiflung kann eine Botschaft hervorgehen, aber aus der Gleichgültigkeit kann per definitionem nichts hervorgehen.

*In einer Kultur der Gleichgültigkeit, die am Ende nicht selten erbarmungslos ist, soll dagegen unser Lebensstil erfüllt sein von Erbarmen, Einfühlungsvermögen, Mitleid und Barmherzigkeit – Haltungen, die jeden Tag aus dem Brunnen des Gebetes geschöpft werden müssen.*

aus einer Weihnachtspredigt von Papst Franziskus

## Donnerstag, 22.12.2022

### Unglaublich

Die folgende Geschichte hat sich in New York abgespielt:

Unser Taxi schaffte in jener Vorweihnachtszeit in fünf bis zehn Minuten etwa zwei Häuserblocks. „Dieser Verkehr ist eine Katastrophe“, schimpfte mein Begleiter. „Er nimmt mir das bisschen Weihnachtsstimmung, die ich habe.“

Mein anderer Begleiter war philosophischer: „Es ist schon unglaublich“, sinnierte er, „ganz und gar unglaublich. Denkt doch bloß, ein Kind, das vor fast zweitausend Jahren mehr als achttausend Kilometer von hier geboren wurde, verursacht ein Verkehrschaos auf der Fifth Avenue in New York. Tja, das ist tatsächlich unglaublich!“ (Norman Vincent Peale)

Diesen Gedanken möchte ich aufgreifen: Es ist wirklich unfassbar, unbeschreiblich, was dieser Jesus, dessen Geburt wir bald feiern, alles auslöst und bewirkt hat.

### Lichterkette und Lieder

Es ist unglaublich: Rund um die Welt, von hier bis nach Australien, strahlt die Weihnachtsbeleuchtung, in den Dörfern und Städten werden Häuser und Bäume illuminiert, hängen Lichtteppiche von den Balkonen, stehen glitzernde Rentiere auf der Wiese. Und warum das alles? Nicht bloß, weil es romantisch ist, sondern weil wir lichthungrig sind. Das verdunkelte, müde, erschöpfte, traurige Herz sucht Hoffnungslichter, Trost- und Freudenlichter. Die finden wir bei diesem Jesus, der von sich sagt „Ich bin das Licht der Welt!“ Im Blick auf ihn sagen Menschen durch alle Jahrhunderte bis heute: „Es ist hell, weil du da bist!“

Es ist unglaublich, welches Echo der Geburtsschrei eines Neugeborenen in einem Viehunterstand bei Betlehem vor so langer Zeit heute noch nachklingen lässt.

Vor zwei Jahren stand ich in der Heiligen Nacht vor der Kirche eines Bergdorfes. Es war eine wunderbare, sternenklare Winternacht. Ich schaute zum Himmel empor und dachte: Die Dunkelheit wandert in 24 Stunden rund um die Erde und – zeitlich verschoben – singen Milliarden Menschen aus vollem Herzen in dreihundert Sprachen: „Stille Nacht, heilige Nacht ... Christus, der Retter ist da.“ Und sie lassen sich dabei im Herzen von der Botschaft berühren: „Euch ist heute der Heiland geboren.“

Elmar Simma aus: „Geführt von einem inneren Stern“, Tyrolia Verlag

## Freitag, 23.12.2022

Hermann Hesse hat in einem kurzen Text 1907 das Geheimnis von Weihnachten auf den Punkt gebracht, er schreibt:

Es ist ein merkwürdiges, doch einfaches Geheimnis der Lebensweisheit aller Zeiten, dass jede kleinste selbstlose Hingabe, jede Teilnahme, jede Liebe uns reicher macht, während jede Bemühung um Besitz und Macht uns Kräfte raubt und ärmer werden lässt.

Das haben die Inder gewusst und gelehrt, und dann die weisen Griechen, und dann Jesus, dessen Fest wir jetzt feiern, und seither noch Tausende von Weisen und Dichtern, deren Werke die Zeiten überdauern, während Reiche und Könige ihrer Zeit verschollen und vergangen sind.

Ihr mögt es mit Jesus halten oder mit Plato, mit Schiller oder mit Spinoza, überall ist das die letzte Weisheit, dass weder Macht noch Besitz noch Erkenntnis selig macht, sondern allein die Liebe.

Jedes Selbstlossein, jeder Verzicht aus Liebe, jedes tätige Mitleid, jede Selbstentäußerung scheint ein Weggeben, ein Sichberauben, und ist doch ein Reicherwerden und Größerwerden, und ist doch der einzige Weg, der vorwärts und aufwärts führt.

## Samstag, 24.12.2022 – Hl. Abend

Als junger Mann war ich zu einem Weihnachtsgottesdienst eingeladen, der mich mein ganzes Leben lang begleiten wird. Die Barmherzigen Schwestern feierten für und mit den Obdachlosen der Stadt Innsbruck einen Weihnachtsgottesdienst. Vieles brachte mich hier zum Staunen und Nachdenken:



- Der intensive Geruch beim Betreten der Kirche, der einem wirklich den Atem nahm.
- Die große Anzahl der „Gäste“, bei denen ja sehr viele Individualist\*innen sind und dementsprechend gekleidet waren.
- Die Andacht, mit der die Menschen den Gottesdienst feierten und fast alle Gebete irgendwie mitmurmelten.
- Die Predigt, bei der sich der Prediger des letzten Verses eines Gedichtes von Nietzsche mit dem Titel „Einsamkeit“ bediente:  
*Die Krähen schrei'n  
und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:  
Bald wird es schnei'n –  
weh dem, der keine Heimat hat!*  
Die anschließenden Gedanken und Fürbitten thematisierten einführend die Einsamkeit der Heimatlosen und versäumten auch nicht, diese Menschen in die Geborgenheit und Liebe Gottes zu stellen, die später von den Schwestern konkretisiert wurden.
- Der berührendste „Stille-Nacht-Chor“, den ich je gehört habe, variantenreich gesungen in unzähligen Nuancen und Facetten, in unterschiedlichsten Tonlagen – vielstimmig.  
Schon bei der ersten Strophe gab es für die Menschen in ihren besonderen Lebenssituationen kein Halten mehr. Fast alle Augen waren feucht, und über viele Gesichter rannen Tränen.
- Der wunderbare, selbstverständliche und unaufdringliche Umgang der Barmherzigen Schwestern mit diesen Menschen im Anschluss an den Gottesdienst.
- Die schönen Geschenke, die nach dem Gottesdienst verteilt wurden, die – so muss man zugeben – mit Sicherheit mitverantwortlich waren, dass der Gottesdienst so gut besucht war: Selbstgestrickte Kappen, Schals und Socken – ähnlich variantenreich wie der „Stille-Nacht-Chor“, Zigaretten, Tee, Hartwurst, Käse, ein paar Toilettenartikel – alles schön weihnachtlich in einzelne Säckchen verpackt.

### Das bleibt in Erinnerung!

Diese einmalige Weihnachtsfeier hatte so Vieles, was wir Ihnen zu Weihnachten wünschen: vielfältige Gerüche – nach Weihrauch, Mensch und ein wenig nach Stall, andächtige Momente mit der Sehnsucht nach Geborgenheit, eine kunterbunte Gemeinschaft, tragfähige Impulse, berührende Momente, Gebetsgemurm und Gesang, Geschenke, die brauchbar und nötig sind und ein sorgfältiger liebevoller Umgang mit Menschen, die am Rande der Gesellschaft stehen.

# Brauchtum im Advent

Kreuzen Sie auf den folgenden Seiten an, welche altbewährten und evtl. auch neuen Akzente Sie heuer im Advent auf alle Fälle = grünes Kästchen, vielleicht = gelbes Kästchen und auf keinen Fall umsetzen wollen = rotes Kästchen. Binden Sie evtl. auch andere Familienmitglieder in den Entscheidungsprozess ein und vereinbaren Sie gleich, wer sich um was kümmert.

- Geschenke – „Familienkonferenz“ zur Geschenkskultur einberufen – siehe Anregungen S. 18
- Adventkalender besorgen, basteln oder zusammenstellen  
Wir haben für Sie gleich drei Vorschläge für einen Adventkalender  
Vorschlag 1: Sie besorgen einen.  
Vorschlag 2: Erstellen Sie einen Adventkalender mit besinnlichem Inhalt aus diesen Impulsen. Wenn Ihnen die Anregungen gefallen, freuen wir uns, wenn Sie den Link mit Freunden, Bekannten und Verwandten teilen bzw. auf die App aufmerksam machen.  
Vorschlag 3: Adventband:  
Streichholzschachteln (oder andere kleine Schachteln oder auch Säckchen) schmücken, mit Datum beschriften, mit Kleinigkeiten füllen und auf ein Band kleben. Jeden Tag kann ein Stück des Bandes abgeschnitten werden. Die Schachteln (Säckchen) kann man auch an einer gespannten Schnur anbringen.
- Adventkranz besorgen  
Der Kranz ist Zeichen für Gott, ohne Anfang und Ende – und für seine Liebe zu uns Menschen, die auch niemals endet. Er besteht aus Tannenzweigen. Gerade die Tanne ist als „immergrüner“ Baum besonders in der winterlichen Jahreszeit ein Symbol für das Leben und veranschaulicht die Hoffnung auf ein unvergängliches Leben. Die 4 Kerzen, von denen jede Woche eine mehr angezündet wird, weisen auf Christus hin, der von sich gesagt hat: „Ich bin das Licht der Welt“. Sein Kommen bedeutet, dass er Licht und Heil in unser Leben bringen will.
- Kekse backen – und dabei zumindest eine neue Sorte ausprobieren
- köstliche Weihnachtsbäckereien – Rezepte ab S. 44
- Türkranz – die Haustüre mit einem Kranz schmücken  
Der Advent ist eine Zeit, in der wir die Ankunft Jesu Christi erwarten. Grund genug, jedem, der eintritt, besondere Aufmerksamkeit entgegen zu bringen. Wir schmücken die Türe mit einem Kranz, um zu sagen: „Komm herein! Du bist willkommen!“ Außerdem zeigen wir den Menschen mit diesem Kranz, dass wir uns auf Weihnachten freuen und vorbereiten.
- zum Fest der Hl. Barbara Barbarazweige einfrischen  
Am Gedenktag der Hl. Barbara, dem 4. Dezember, werden in vielen Familien als „Barbarazweige“ Apfel- oder Kirschbaumzweige abgeschnitten. Im warmen Haus erblühen die Zweige bis Weihnachten. Der Brauch geht auf eine Legende zurück: Die heilige Barbara wurde, weil sie sich gegen den Willen ihres Vaters taufen ließ, in einen Turm gesperrt. Auf dem Weg dorthin verfiel sich ein Zweig in ihrem Kleid. Sie stellte ihn ins Wasser und er erblühte am Tag ihrer Hinrichtung – ein Symbol für das Leben nach dem Tod. Legende der Hl. Barbara – S. 38
- Nikolausfeier – beim Feiern scheint uns wichtig, dass der Grund der Feier bzw. die Person, um die es geht, in den Mittelpunkt gestellt wird. Anregungen dazu auf den Seiten 22/23
- der Hl. Lucia gedenken  
Es gehört in Schweden zum vorweihnachtlichen Brauchtum, doch der „Lichtbringerin“ kann auch bei uns gedacht werden, beispielsweise mit einem besonderen Frühstück – siehe S. 38
- Krippe aufstellen – dieser wunderschöne Brauch, der in vielen Familien zu Weihnachten dazugehört, geht auf den Hl. Franziskus zurück (siehe S. 32). Sollten Sie zu Hause keine Krippe haben, könnten Sie sich heuer evtl. einen Bogen mit einer Papierkrippe besorgen oder Sie kleben das Krippenmotiv der S. 34 auf einen Karton und stellen es gut sichtbar auf.
- Räuchern in der Weihnachtszeit – seit vielen Jahrhunderten ist es Brauch, am Heiligen Abend, am Silvesterabend und/oder am Abend vor dem „Dreikönigstag“ alle Familienmitglieder, Haus, Wohnung und Wirtschaftsgebäude mit Weihrauch zu segnen. Anregungen auf S. 31
- Christbaum aufstellen  
Vermutlich ist das für Sie selbstverständlich. Wie wäre es heuer mit einer Besonderheit beim Schmücken des Baumes? – Wenn man z. B. Zettel mit Weihnachtsbotschaften (siehe S. 33/34) oder mit persönlichen Botschaften für Familienmitglieder aufhängen würde.

# Besinnliches im Advent

- ■ ■ Kerze anzünden – das ist eine kleine rituelle Handlung und bedeutet immer auch ein wenig „Auszeit“. Eine Kerze verbreitet lebendiges Licht und wärmt bis ins Innere. Sie bedeutet Trost, Hoffnung oder Liebe und kann eine wunderbare Brücke zu Gott und den Mitmenschen bauen. Mit dem Anzünden der Kerze zeigen Sie, dass Sie tiefere Verbindung suchen – für Sie selbst, zu anderen oder zu Gott. Manchmal tut es gut, ein Gebet oder eine Bitte zu formulieren.
- ■ ■ Adventkranzkerze/n auch einmal unter der Woche anzünden  
Auch hier spricht das Licht für sich und zeigt, dass wir auf das Kommen Jesu warten. Wenn Sie das mit Gedanken, Liedern oder Gebeten verbinden wollen, finden Sie in unseren Impulsen dafür mit Sicherheit genügend Anregungen.
- ■ ■ Kerze verschenken  
Schenken Sie jemandem eine Kerze und geben Sie dazu adventliche Texte mit, beispielsweise für die vier Adventsontage und die Weihnachtsfeier.
- ■ ■ weihnachtliche Sprüche/Gedanken aufhängen  
Sollte Ihnen einer oder mehrere Texte/Sprüche auf Seite 33/34 gefallen, könnten Sie diese/n mit schöner Schrift auf ein schönes Papier schreiben – oder auf einen Karton, der zu einem weihnachtlichen Motiv (Stern/Kerze/Komet ...) zurechtgeschnitten wurde. Auch die Gestaltung einer Art „Band“ wäre möglich. Es ist lustiger, wenn man die Gestaltung gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern durchführt. Dann werden die Sprüche daheim aufgehängt.
- ■ ■ Spruch oder Text verschenken  
Wenn Sie in den Impulsen auf Texte, Sprüche, Geschichten oder Anregungen stoßen, die Ihnen gefallen, so geben Sie diese an Menschen in Ihrer Umgebung weiter. Entweder als einzelnen Text oder überhaupt gleich das ganze „Werk“, indem Sie den Link zu unseren Impulsen zum Download weiterleiten oder auf die App aufmerksam machen.
- ■ ■ Weihnachtsmusik hören/spielen  
Vielleicht besorgen Sie sich ganz „altmodisch“ eine Weihnachts-CD mit Geschichten und/oder Liedern. Wenn jemand Zuhause die Möglichkeit hat, eine digitale Playlist zu erstellen, so könnte evtl. ein kunterbunter Mix aus modernen und traditionellen Weihnachtsliedern zusammengestellt werden.
- ■ ■ einen Weihnachtsliedtext auswendig lernen  
Wäre es nicht wunderbar, wenn alle gemeinsam unter dem Weihnachtsbaum auswendig zumindest zwei Strophen eines Weihnachtsliedes singen könnten? Wie wäre es mit „Leise rieselt der Schnee“ (Seite 54) oder „Still, still, still“ auf Seite 62
- ■ ■ Weihnachtstexte ausforschen  
Suchen Sie nach Texten, die Ihr Weihnachtsfest bereichern könnten. Es darf ruhig auch Poesie sein, wie etwa der Klassiker von Rilke auf Seite 33.
- ■ ■ In der Bibel lesen  
Wir warten auf Jesus. Über Jesus wird in der Bibel berichtet. Vielleicht nehmen Sie sich die Zeit, das kürzeste Evangelium – jenes nach Markus – durchzulesen (das Weihnachtsevangelium finden Sie allerdings bei Lukas).
- ■ ■ einen „Adventspaziergang“ unternehmen  
Rüsten Sie sich mit einer Kerze, einer Kanne Tee oder Glühwein und evtl. auch Texten aus und wählen Sie ein Wegkreuz, ein Marterl oder eine Kapelle als Ziel. Dort wird die Kerze angezündet und der Text gelesen. Wenn Sie wollen, so tragen Sie auch noch Dank, Sorgen und Bitten vor Gott hin. Sie könnten als Vorbereitung auf Weihnachten auch das Weihnachtsevangelium lesen, das auf Seite 27 zu finden ist, auch ein Segensgebet könnte gesprochen bzw. gebetet werden.
- ■ ■ ein Adventfrühstück genießen  
Folgende Zutaten machen ein normales Frühstück zu einem Adventfrühstück: Guter Geruch, schöne Musik, Kerzenschein, besinnliche Texte und selbstverständlich auch ganz besondere Schmankerln. Die gleichen Zutaten funktionieren auch bei einer Adventjause untertags.
- ■ ■ eine besinnliche Viertelstunde verschenken  
Das ist ein einfaches, liebevolles und wunderschönes Geschenk. Packen Sie ein/zwei Beutel guten Tee, eine Kerze, passende Texte samt einem Begleitkärtchen zu einem „adventlichen Set“ und überbringen Sie diesen adventlichen Gruß an jemanden der das schätzt.



# Besinnliches im Advent

- ☐ ☐ ☐ beim Essen ein Zeichen der Dankbarkeit setzen  
Egal, wann etwas den Tag über gegessen oder getrunken wird: Halten Sie kurz davor gedanklich inne und setzen Sie ein inneres oder äußeres Zeichen der Dankbarkeit. Die Gedanken werden auf das Essen gelenkt, es wird bewusst zu sich genommen und genossen.  
Möglicherweise möchten Sie eines der Tischgebete auf Seite 41 sprechen.
- ☐ ☐ ☐ am Morgen oder/und am Abend beten – Gebete auf den Seiten 40 und 42
- ☐ ☐ ☐ einander segnen, Segen aussprechen  
Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz zu geben – Anregungen auf Seite 43
- ☐ ☐ ☐ Roratogottesdienst/e besuchen
- ☐ ☐ ☐ Adventgottesdienst/e besuchen
- ☐ ☐ ☐ Weihnachtsgottesdienst besuchen
- ☐ ☐ ☐ Adventsonntag/e auch zu Hause mit besinnlichen Elementen feiern – Anregungen ab Seite 20
- ☐ ☐ ☐ Weihnachten auch zu Hause mit besinnlichen Elementen feiern – Anregungen ab Seite 27

## Adventliches nach Lust und Laune

- ☐ ☐ ☐ jeden Tag verlässt etwas mein Zuhause  
Was halten Sie von der Idee, dass im Advent jeden Tag etwas aussortiert wird? Im Optimalfall werden Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, sinnvoll weitergegeben – mehr dazu auf S. 19
- ☐ ☐ ☐ einen Christkindlmarkt besuchen – wenn dies möglich ist
- ☐ ☐ ☐ in einer Buchhandlung oder Bücherei nach Weihnachtsliteratur, Weihnachtsgeschichten, Weihnachtsbasteleien ... suchen
- ☐ ☐ ☐ jedes Familienmitglied macht sich auf die Suche nach einer Weisheits- oder Weihnachtsgeschichte, die dann zu einem vereinbarten Zeitpunkt möglichst vielen anderen Familienmitgliedern vorgelesen wird. Es darf auch ein Gedicht oder Lied sein.
- ☐ ☐ ☐ von den Familienmitgliedern wird ein eigener Adventtext verfasst – vielleicht bringt sogar jemand so etwas wie ein Gedicht zustande
- ☐ ☐ ☐ Sternspritzer an einem besonderen Ort anzünden oder welche verschenken
- ☐ ☐ ☐ eine Person einladen, die ich schon länger nicht gesehen habe
- ☐ ☐ ☐ eine Person besuchen, die ich schon länger nicht gesehen habe
- ☐ ☐ ☐ über eine/n Heilige/n recherchieren – dazu eignet sich hervorragend das ökumenische Heiligenlexikon im Internet
- ☐ ☐ ☐ Familienmitglieder recherchieren zu einem Brauchtumselement und bereiten einen „Minivortrag“ vor, der dann innerhalb der Familie gehalten wird.
- ☐ ☐ ☐ „Krippele schauen“ – vielleicht lohnt sich ein Ausflug in eines der Krippendörfer
- ☐ ☐ ☐ Materialien für Krippe im Wald sammeln
- ☐ ☐ ☐ Weihnachtskarte oder Geschenksanhänger gestalten – Textanregungen auf Seite 33/34
- ☐ ☐ ☐ Wohnung oder Fenster dekorieren
- ☐ ☐ ☐ Scherenschnitt – unter dem Suchbegriff „Scherenschnitt Weihnachten“ findet man Motive und Vorlagen
- ☐ ☐ ☐ ein Bild ausmalen – Ausmalbilder sind gut im Internet zu finden
- ☐ ☐ ☐ Strohsterne basteln
- ☐ ☐ ☐ für andere da sein – Zeit schenken
- ☐ ☐ ☐ etwas spenden
- ☐ ☐ ☐ für mich selber ein Geschenk besorgen
- ☐ ☐ ☐ daheim gemütlich machen mit Weihrauch oder Duftlampe, Musik, Knabbereien, Mandarinen ... und worauf man sonst noch Lust hat

# Weihnachtungswünsche besprechen!

Zu Weihnachten wurden in den letzten Jahren knapp 400 Euro/Person (laut Statista) für Weihnachtsgeschenke ausgegeben. Angesichts dieser Tatsache lohnt es sich vielleicht, bei einem „Familienrat“ die weihnachtliche Geschenkkultur und den Ablauf des Weihnachtsfestes samt des darauf folgenden Feiertages zu besprechen. Das hängt natürlich vom Alter der Kinder ab.

Jede/r soll und darf seine (Änderungs-)Wünsche und Programmpunkte anmelden, gemeinsam werden sie dann verbindlich festgelegt. Jedes Familienmitglied macht für sich eine Bestandsaufnahme, was sie/er zu Weihnachten wirklich wünscht.

	Mama			Papa		
	ja	egal	nein	ja	egal	nein
materielle Geschenke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
falls ja – Preislimit vereinbaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gutschein für eine Tätigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selbstgemachte Geschenke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brief auf oder unter Christbaum <sup>1</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verzichten und spenden <sup>2</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sonst etwas „Gutes“ tun <sup>3</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kekse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
inhaltlich anders gestalten <sup>4</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Kind			Kind		
	ja	egal	nein	ja	egal	nein
materielle Geschenke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
falls ja – Preislimit vereinbaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gutschein für eine Tätigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selbstgemachte Geschenke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brief auf oder unter Christbaum <sup>1</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verzichten und spenden <sup>2</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sonst etwas „Gutes“ tun <sup>3</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kekse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
inhaltlich anders gestalten <sup>4</sup>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<sup>1</sup> Für jedes Familienmitglied ein Brief mit einer individuellen Weihnachtsbotschaft.

<sup>2</sup> Was bei den Geschenken gespart wird, wird gespendet.

<sup>3</sup> Sich bei Verwandten/Bekanntem melden oder besuchen, jemandem eine Freude machen, zuhören, für andere Zeit nehmen etc.

<sup>4</sup> Weihnachten ist ein christliches Fest, wer übernimmt entsprechende Gestaltungselemente?

## Überlegungen beim Kauf von Geschenken

Im Dezember wird viel gekauft und bevor alle weihnachtlichen Besorgungen gemacht werden sollte man noch einmal genau überlegen: Wird das, was ich kaufe, gebraucht oder geschätzt? Verbessert oder verschönert es die Weihnachtszeit? Stehe ich zu dem Gekauften, fließt etwas von mir ein, wurde es mit Sorgfalt und Liebe ausgesucht? Welchen Stellenwert wird das Geschenk in einem Monat/einem halben Jahr/einem Jahr beim Beschenkten haben?

Folgendes möchte ich heuer in der Weihnachtszeit verstärken:


Folgendes möchte ich heuer in der Weihnachtszeit vermeiden:

# 01. bis 24. Dezember: Was verlässt mein Zuhause?

## Mindestens ein Gegenstand pro Tag!

Ab 1. Dezember verlässt jeden Tag ein Gegenstand Ihr Zuhause. Es darf aber auch mehr sein. Dabei wird besonders auf nicht mehr benötigte Kleidungsstücke und Schuhe geachtet. Durchforsten Sie Ihre Schränke – alles, was zwei Jahre lang nicht mehr benutzt wurde, können Sie getrost aussortieren und möglichst sinnvoll weitergeben.

Das wären bis zum 24. Dezember 24 Gegenstände. Und geben Sie sich nicht nur mit Kleinkram ab. Weil ein tägliches Aussortieren praktisch eher schwierig ist, können Sie auch ein- bis zweimal/Woche thematische oder örtliche „Befreiungsschläge“ durchführen und gesammelt eintragen, z. B. am 04. Dezember: alle überflüssigen Bücher.

01.12.	<input type="text"/>
02.12.	<input type="text"/>
03.12.	<input type="text"/>
04.12.	<input type="text"/>
05.12.	<input type="text"/>
06.12.	<input type="text"/>
07.12.	<input type="text"/>
08.12.	<input type="text"/>
09.12.	<input type="text"/>
10.12.	<input type="text"/>
11.12.	<input type="text"/>
12.12.	<input type="text"/>
13.12.	<input type="text"/>
14.12.	<input type="text"/>
15.12.	<input type="text"/>
16.12.	<input type="text"/>
17.12.	<input type="text"/>
18.12.	<input type="text"/>
19.12.	<input type="text"/>
20.12.	<input type="text"/>
21.12.	<input type="text"/>
22.12.	<input type="text"/>
23.12.	<input type="text"/>
24.12.	<input type="text"/>

Und hier geben wir Ihnen eine kleine Auswahl: Was haben Sie lange nicht verwendet, was steht oder liegt nur herum?

Durchsuchen Sie:

- Küchenutensilien
- Kosmetikartikel
- Erinnerungsstücke
- Möbelstücke
- Medikamente
- Lebensmittelvorräte
- Spielsachen
- Fensterbänke
- Elektronik/Kabel
- Krimskrams
- Geschirr
- Keller
- Regale
- Bücher
- Bilder
- CDs/DVDs
- Werkzeug
- Schreibtisch
- Bastelmaterial

**TIPP** – auf die Schnelle: Gehen Sie mit einer Kiste 15 Minuten durch Ihre Wohnung und geben Sie alles, was Sie nicht mehr benötigen, in die Kiste. Danach entscheiden Sie, was Sie verschenken, spenden, verkaufen oder entsorgen.

## Verzicht und Genuss

Im Dezember wird viel konsumiert. Bitte überlegen Sie jeden Abend, was Sie während des Tages gegessen und getrunken haben und tragen Sie in untenstehende Spalte täglich abwechselnd ein, worauf Sie am ehesten hätten verzichten können und was Sie besonders genossen haben. Das hat mit Sicherheit positive Auswirkungen auf Ihren täglichen Konsum!

01.12.	<input type="text"/>
02.12.	<input type="text"/>
03.12.	<input type="text"/>
04.12.	<input type="text"/>
05.12.	<input type="text"/>
06.12.	<input type="text"/>
07.12.	<input type="text"/>
08.12.	<input type="text"/>
09.12.	<input type="text"/>
10.12.	<input type="text"/>
11.12.	<input type="text"/>
12.12.	<input type="text"/>
13.12.	<input type="text"/>
14.12.	<input type="text"/>
15.12.	<input type="text"/>
16.12.	<input type="text"/>
17.12.	<input type="text"/>
18.12.	<input type="text"/>
19.12.	<input type="text"/>
20.12.	<input type="text"/>
21.12.	<input type="text"/>
22.12.	<input type="text"/>
23.12.	<input type="text"/>
24.12.	<input type="text"/>

# 1. Adventssonntag – 27. November

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

*Leise, leise kommt die Weihnachtszeit,  
leise, leise werden wir bereit.  
Zünd die erste Kerze an,  
dass es Weihnacht werden kann. Leise, ...*  
*Noten im Liedanhang*

### Adventlich leben heißt:

Wach sein, bereit sein, die Zeichen der Zeit erkennen. Jeder Augenblick, jede Situation des Alltags, jede Begegnung mit anderen kann zur Stunde der Ankunft des „Christkinds“ werden.

## 🎵 Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

*Wir sagen euch an den lieben Advent,  
sehst die erste Kerze brennt.  
Wir sagen euch an eine heilige Zeit,  
machtet dem Herrn die Wege bereit.  
Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr,  
schon ist nahe der Herr.*

### Einstimmung

Der große Gott, das Kind in der Krippe, kommt in eine unperfekte Welt. Damals wie heute.

### Aus der Heiligen Schrift



In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Wie es in den Tagen des Noah war, so wird die Ankunft des Menschensohnes sein. Wie die Menschen in jenen Tagen vor der Flut aßen und tranken, heirateten und sich heiraten ließen, bis zu dem Tag, an dem Noah in die Arche ging, und nichts ahnten, bis die Flut hereinbrach und alle wegraffte, so wird auch die Ankunft des Menschensohnes sein. Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt.  
*Mt 24, 37–39.42*

### Gedanke zum Bibeltext

Die Erzählung von der Arche Noah kennen wir alle. Sie erzählt von einer Welt mit Krieg, Neid und Hass und daneben ganz normaler Alltag. Die Erzählung handelt auch von der Sehnsucht, dass Gott all das Böse in der Welt beseitigt, ein und für alle Mal. Und dass „die Guten“ gerettet werden. Am Ende der Erzählung wird Gott seinen Regenbogen spannen zwischen Himmel und Erde, als Zeichen seines Bundes, als Zeichen dafür, dass er die Menschen nie allein lassen wird. Zum Auftakt des Advent schenkt dieses Evangelium einen realistischen Blick auf die Wirklichkeit

und nimmt unsere Sehnsucht nach einer heilen Welt, nach dem Geheimnisvollen ernst. Gott kommt, unscheinbar und leise. So viel ist gewiss. Und er wählt bekannte, fast alltägliche Zeichen für sein Wunder. Das Kind in der Krippe. Wachsam zu sein kann heißen, dieser Sehnsucht nach einer heilen Welt einen Platz zu geben, einen Ort und eine Zeit im Kalender: Für Stille, für gemeinsame Zeit, für Muße, für Besuche, für Begegnungen. Kerzenlicht, Tannenduft und adventliche Musik können dabei helfen, die leise Stimme Gottes zu hören. Damit er ankommen kann in unserem Leben.

*Stille*

### Anregungen mit Kindern

Jedes Familienmitglied hat zwei Wünsche frei. Was wünsche ich mir, dass wir in dieser Adventzeit gemeinsam tun?  
Was wünsche ich mir, dass in dieser Adventzeit nicht geschieht?  
Der/die Ältteste beginnt.



### ★ Bitten und Wünsche

*Zu den einzelnen Bitten kann je ein Weihrauchkorn auf eine glühende Kohle gelegt werden.*

Beten wir für die Menschen,  
... die uns am Herzen liegen.  
*Stille* Du Gott des Lebens, wir warten auf dich.  
... die im Krieg leben müssen.  
... die Hunger leiden.  
... die sich nach Frieden sehnen.  
... (eigene Bitten und Wünsche anfügen)  
Auf dich warten wir, o Gott. Komm doch bald.  
Amen.

### 🎵 Segenslied mit Kindern

*Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.  
Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.  
Der Segen Gottes möge dich umarmen.*  
*Noten im Liedanhang*

### Segen und Sendung

Gott, ich warte auf dich,  
auf deine Liebe, auf deine Wärme, auf dein Licht.  
Es segne und behüte uns der Vater,  
der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

## 2. Adventssonntag – 04. Dezember

### 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

*Leise, leise kommt die Weihnachtszeit,  
leise, leise werden wir bereit.  
Zünd die zweite Kerze an,  
dass es Weihnacht werden kann. Leise, ...*

*Noten im Liedanhang*

### Zwei Kerzen scheinen heller.

Sie zeigen den Weg zu einem erlösten Leben in Frieden und Freiheit. Das wird nur möglich, wenn wir Menschen „umkehren“. Wenn wir bereit sind, zu helfen und einander anzunehmen, kann sich der „Himmel“ öffnen.

### 🎵 Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

*Wir sagen euch an den lieben Advent,  
sehst die zweite Kerze brennt.  
So nehmet euch eins um das andere an,  
wie auch der Herr an uns getan.  
Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr!  
Schon ist nahe der Herr.*

### Einstimmung

In jeder Zeit gibt es Menschen, die den Weg weisen, den Weg zum Guten, den Weg zu Gott. Johannes der Täufer ist ein solcher Mensch.

### Aus der Heiligen Schrift



In jenen Tagen trat Johannes der Täufer auf und verkündete in der Wüste von Judäa: Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe. Er war es, von dem der Prophet Jesaja gesagt hat: Stimme eines Rufers in der Wüste: Bereitet den Weg des Herrn! Macht gerade seine Straßen!

*Mt 3, 1-3*

### Gedanke zum Bibeltext

Johannes der Täufer hat sich einen besonderen Ort für seine Botschaft ausgesucht – die Wüste, weg vom Trubel, weg vom Überfluss. Die Sehnsucht nach eben diesem „Anderen“ zieht die Menschen in ihren Bann. Um mit sich selbst in Berührung zu kommen, braucht es besondere Orte. Die Kerzen am Adventskranz können ein solcher Ort sein. Johannes ist kein Schönwetterredner, er fordert auf umzukehren. Das kann heißen, dass ich mir neu bewusst mache, wie Gott mich eigentlich gemeint hat: als freien Menschen, als liebenden Menschen, als dankbaren Menschen.

Wir dürfen uns durch die Augen Gottes betrachten und jeden Tag in den kleinen Dingen des Lebens ein bisschen mehr diese Menschen werden. Dann fängt das Himmelreich schon heute an.

### Anregungen mit Kindern

Jeden Tag geschieht viel Gutes, das oft nicht gesehen wird. Überlegt reihum, wofür ihr einander dankbar seid, und legt zur Bekräftigung einen Keks in den leeren Teller.

Beginnt beim jüngsten Familienmitglied. Anschließend könnt ihr die Kekse gemeinsam genießen.



### ★ Bitten und Wünsche

Beten wir für die Menschen,  
... die unsere Hilfe brauchen.  
*Stille* Du Gott des Lebens, wir warten auf dich.  
... die sich nach einem guten Wort sehnen.  
... die arm und einsam sind.  
... (eigene Bitten und Wünsche anfügen)

Öffne unsere Herzen, oh Gott, für die Not der anderen und komm uns entgegen, damit es Weihnacht werden kann. Amen.

### 🎵 Segenslied mit Kindern

*Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.  
Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.  
Der Segen Gottes möge dich umarmen.*

### Segen und Sendung

Nur für heute, o Gott,  
will ich mich durch deine Augen sehen,  
wie du mich gedacht,  
wie du mich geliebt,  
wie du mich geschaffen hast.  
Segne und behüte uns dazu.  
Vater, Sohn und Heiliger Geist.  
Amen.

# Hl. Nikolaus – 06. Dezember

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

*Leise, leise kommt die Weihnachtszeit,  
leise, leise werden wir bereit.  
Zünd die erste/zweite Kerze an, dass es Weih-  
nacht werden kann.  
Leise, leise kommt die Weihnachtszeit.*

## Gutes tun wie Nikolaus

Heute feiern wir den Heiligen Nikolaus. Seit vielen Jahrhunderten ist er für uns ein Vorbild und ein Freund der Kinder. Er spornt uns an, Gott zu vertrauen und Gutes zu tun.

## 🎵 Lied: Lasst uns froh und munter sein

*Lasst uns froh und munter sein  
und uns recht von Herzen freun!  
Lustig, lustig, tralalalala!  
Heut ist Nikolausabend da,  
heut ist Nikolausabend da!*

*Weitere Strophen im Liedanhang*

## Einstimmung

Die Familie saß freudig rund um den Nikolaustisch. Dieser war festlich mit roten Kerzen und Servietten geschmückt. Er bog sich unter Mandarinen, Schokokeksen, einer Platte mit Bratäpfeln und vor allem Nüssen. Im Krug dampfte der Orangepunsch.

Alle griffen beherzt zu. Die Walnüsse lockten besonders. Doch es fand sich nur ein einziger Nussknacker für die große Runde.

Was tun?

Es begann ein fröhliches Karussell.

Der Knacker ging von Hand zu Hand. Jeder durfte sich an seiner Nuss versuchen. Hamstern verboten! Es brauchte wohl ein bisschen Geduld, aber am Ende waren alle glücklich. Der Nussknacker war zum Symbol des Teilens geworden.

## Aus der Heiligen Schrift



Jeder gebe, wie er es sich in seinem Herzen vorgenommen hat, nicht verdrossen und nicht unter Zwang; denn Gott liebt einen fröhlichen Geber.

*2 Kor 9,7*

## Gedanke zum Bibeltext

Der Heilige Nikolaus hatte von seinen Eltern ein stattliches Vermögen geerbt. Es stand ihm frei, damit zu tun und zu lassen, was er wollte. Niemand hätte es ihm verübelt, wenn er sich damit ein schönes Leben gemacht hätte. Aber

Nikolaus hatte das Herz am rechten Fleck. Er nahm sich vor, der Botschaft Jesu folgend, mit seinem Besitz Gutes zu tun.

Er verschenkte sein Geld, kaufte Menschen frei und linderte die Not von vielen. Oft tat er dies sogar heimlich.

Teilen und Schenken fällt uns nicht immer leicht. Schon gar nicht, es unverdrossen und fröhlich zu tun. Fragen wir uns aufrichtig: „Wie will ich sein? Was habe ich mir in meinem Herzen vorgenommen?“

## Anregung mit Kindern

### Was kann man alles teilen?

Es gibt sogar „Dinge“, die mehr werden, wenn man sie teilt, wie etwa Freude. Erzählt einander, worüber ihr euch heute schon gefreut habt.

### Das goldene Buch

Der Heilige Nikolaus hat oft ein goldenes Buch bei sich, in dem alle guten Taten vermerkt sind. Schreibt für jedes Familienmitglied einen Eintrag für das goldene Buch.

Dann darf jemand in die Rolle des Nikolaus schlüpfen und diese Einträge vorlesen.



## ★ Bitten und Wünsche

Guter Gott, du hast durch den Heiligen Nikolaus viel Licht und Freude in die Welt gebracht. So bitten wir:

- Hilf, dass auch unser Herz großzügig gegenüber anderen wird!
- Hilf, dass wir aufmerksam sind und handeln, wenn jemand Hilfe braucht!
- Hilf, dass wir durch unser Leben anderen Freude machen!

## 🎵 Segenslied mit Kindern

*Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.  
Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.  
Der Segen Gottes möge dich umarmen.*

## Segen und Sendung

Der Herr segne uns und unsere Gemeinschaft!  
Unsere Familie, unsere Freunde und alle Menschen, mit denen wir auf dem Weg sind!  
Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes, Amen!

*Zeichnen wir einander ein Kreuzzeichen auf die Stirn.*

# Hl. Nikolaus – Legenden

## Legende vom Kornwunder

Ein anderes Mal brach im ganzen Land eine fürchterliche Hungersnot aus. Die Vorräte schrumpften und nach und nach leerten sich alle Speicher. Nichts war mehr vorhanden von dem geschäftigen Treiben einer Hafenstadt. Die Bewohner\*innen wurden schwächer und schwächer und das Krankenhaus war so voll, dass man die Leute auf der Straße versorgen musste.

Es gab kaum noch Hoffnung. Nikolaus half, wo er konnte, doch auch er konnte keine Lebensmittel herbeizaubern. In der ganzen Stadt bettelte Nikolaus um Nahrungsmittel und gab sie den Kindern. Doch irgendwann war einfach nichts mehr da und es blieben ihm nur noch tröstende Worte. Es war zum Verzweifeln.

Plötzlich durchbrach ein Ruf die bedrückende Stille: „Schiffe, ich sehe Schiffe, die auf unseren Hafen zusteuern!“, tönte es von der Stadtmauer her.

Alle Bewohner\*innen von Myra, die nicht zu schwach dazu waren, stürmten zum Hafen. Natürlich auch Nikolaus. Und tatsächlich – ein Schiff kam bereits in den Hafen eingelaufen. Es war randvoll beladen mit Korn. Nikolaus eilte zum Kapitän und rief: „Ihr seid unsere letzte Rettung! Wir hungern schon seit Wochen, und wenn wir nichts zu essen bekommen, werden viele Bewohner\*innen von Myra sterben. Bitte gebt uns ein wenig von diesem Korn.“

Da antwortete der Kapitän: „Ehrwürdiger Herr Bischof, es tut mir furchtbar leid, aber das ist unmöglich. Das Korn ist für die Speicher des Kaisers bestimmt. Alle Schiffsladungen wurden bei der Abfahrt in Alexandrien genau gewogen, und wenn nur ein wenig von dem Korn fehlt, werde ich des Betrugs angeklagt und fürchterlich bestraft.“

Nikolaus erwiderte: „Sei unbesorgt. Gebt uns genügend Korn, um die Hungersnot zu überwinden, und ich verspreche euch, dass nichts fehlen wird, wenn ihr in Konstantinopel ankommt.“

Nach einigem Hin und Her ließ sich der Kapitän erweichen und befahl seinen Matrosen, einen Teil der Ladung abzuladen. Was herrschte da für eine Freude und Aufregung! Das Korn wurde sofort in die Stadt gebracht und bald füllten sich alle Plätze und Gassen von Myra mit dem Duft gebackenen Brotes. Jeder konnte sich so richtig satt essen und nach und nach kamen alle Bewohner\*innen wieder zu Kräften. Auch das Versprechen, das Nikolaus dem Kapitän gegeben hatte, wurde wahr. Als die Schiffe in Konstantinopel ankamen und die kaiserlichen Beamten das Getreide nachwogen, fehlte nichts.



## Legende – Rettung aus dem Sturm

In der Zeit als Nikolaus Bischof von Myra war, fuhren Seeleute mit ihrem Schiff über das Mittelmeer. Eines Tages brach ein schwerer Sturm los. Der Himmel wurde ganz finster und die Wellen tobten. Der Sturm packte das Segel und riss es in Stücke. Dann zerbrach er den Mast. Die Wellen schlugen über den Bootsrand und langsam füllte sich das Schiff mit Wasser. In ihrer Not schrien die Seeleute laut um Hilfe und begannen zu beten: „Hilf uns, Gott, damit wir nicht untergehen!“

Plötzlich stand ein fremder Mann am Steuer des Schiffes. Er nickte den verängstigten Seeleuten zu und rief: „Habt keine Angst!“

Dann lenkte er das Boot sicher durch den Sturm, bis sie den Hafen erreichten. Als sie das Schiff im Hafen festgemacht hatten, war der Retter verschwunden.

Sie liefen zur Kirche von Myra, um Gott für ihre wunderbare Rettung zu danken. Dort trafen sie Bischof Nikolaus. Überrascht erkannten sie, dass er jener fremde Helfer gewesen war. Da fielen sie vor dem Bischof Nikolaus auf die Knie und dankten ihm. Der Bischof aber sagte zu ihnen: „Nicht mir sollt ihr danken, sondern Jesus! Er ist immer bei euch, auch in Gefahr und Not. Wenn ihr auf Jesus vertraut, dann braucht ihr keine Angst mehr zu haben.“

# Mariä Empfängnis – 08. Dezember

## 🎵 Lied: Maria durch ein Dornwald ging

*Maria durch ein Dornwald ging, Kyrie eleison.  
Maria durch ein Dornwald ging,  
der hat in sieben Jahr kein Laub getragen.  
Jesus und Maria.*

### Ganz mit Gott verbunden

Unter allen Heiligen ist keine wie Maria. Sie ist die Erwählte, die Begnadete, die Königin, die Mutter. Es gibt noch zahllose weitere „Ehrentitel“. Am 8. Dezember, neun Monate vor ihrem Geburtstag, feiern wir, dass Maria schon im Mutterleib erwählt wurde. In einem wunderbaren Gebet, dem Magnificat, preist die erwachsene Maria, als sie selbst schwanger und bei ihrer Cousine Elisabeth zu Besuch ist, dieses Wunder: ganz mit Gott verbunden zu sein.

## 🎵 Lied: Lobe den Herrn, meine Seele

*Lobe den Herrn, meine Seele,  
und seinen heiligen Namen.  
Was er dir Gutes getan hat,  
Seele, vergiss es nicht. Amen.  
Lobe, lobe den Herrn, lobe den Herrn, meine Seele.*

### Aus der Heiligen Schrift



Da sagte Maria:  
Meine Seele preist die Größe des Herrn,  
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.  
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.  
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan und sein Name ist heilig.  
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.  
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind; er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.  
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.  
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen, das er unsern Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

*Lk 1, 46–55*

### Gedanken zum Evangelium

Maria ist bei ihrer Cousine Elisabeth zu Besuch. Beide Frauen erwarten ein Kind. Maria ist eine junge Frau, ganz am Anfang ihrer Schwangerschaft. Wahrscheinlich Rat suchend, mit vielen Fragen und Ängsten.

Elisabeth begrüßt Maria als „Begnadete“, man könnte auch sagen „von Gott Erwählte“. Und Maria antwortet mit diesem wunderbaren Glaubensbekenntnis. All ihre Hoffnungen, all ihre Träume, alles, was sie je von Gott gehört und erfahren hat, packt sie in dieses Lied.

Dieser Gott ist ein Gott, der rettet. Vielleicht nicht so, wie wir es erwarten. Aber sicherlich so, wie es gut ist. Es ist ein Gott, dessen Herz für die Unbedeutenden der Welt schlägt. Es ist ein mächtiger Gott. Bei diesem Gott zählen nicht Geld und Einfluss, nicht Prunk und Gold. Das stürzt die Mächtigen vom Thron.

Bei diesem Gott zählt anderes, die Achtung voreinander, das Geschenk des Lebens, der Respekt vor dem Göttlichen. Das ist mit „alle, die ihn fürchten“ gemeint. Es ist ein Gott, der zu seiner Zusage, die Menschen nicht allein zu lassen, steht. Für jetzt und für die Zukunft.

Als Christinnen und Christen glauben wir, dass Gott Maria als Mutter des Erlösers erwählt hat.

### Stille

### Ein Kranz aus Perlen

Sucht euch einen Vers aus diesem Lied, der am meisten berührt. Teilt diesen den anderen mit und legt eine Perle zum Adventkranz. Vielleicht mit einem persönlichen Gedanken. Kinder können überlegen, was sie über Maria schon gehört haben, und dazu eine Perle nehmen. Daraus kann ein Perlenkranz entstehen.



### Bitten und Wünsche

Beten wir  
... für alle Mütter, die ein Kind erwarten.  
*Stille* Du Gott des Lebens, dich preisen wir.  
... für alle mütterlichen Menschen.  
... für alle, die sich nach Anerkennung sehnen.  
... für alle, die sich um Frieden bemühen.  
... (eigene Bitten und Wünsche anfügen)  
Auf dich warten wir, o Gott.  
Komm doch bald.  
Amen.

### Segen und Sendung

Gott, du hast mein Inneres geschaffen,  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter,  
ich danke dir,  
dass du mich so wunderbar gestaltet hast.  
Mit Maria bitten wir:  
Segne und behüte uns  
Vater, Sohn und Heiliger Geist.  
Amen.



# 3. Adventssonntag – 11. Dezember

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

*Leise, leise kommt die Weihnachtszeit,  
leise, leise werden wir bereit.  
Zünd die erste/zweite/dritte Kerze an,  
dass es Weihnacht werden kann.  
Leise, leise kommt die Weihnachtszeit.*

*Noten im Liedanhang*

## Die Vorfreude wächst

Heute ist der dritte Adventssonntag auf unserem Weg zur Krippe hin. Wir möchten der Freude einen Weg bahnen, damit es Weihnacht werden kann. Bald schon!

## 🎵 Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

*Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die dritte Kerze brennt.  
Nun tragt eurer Güte hellen Schein  
weit in die dunkle Welt hinein.  
Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr!  
Schon ist nahe der Herr.*

## Einstimmung

Durch knietiefen Schnee waten, Schneeengel, Schneemann und Schneeballschlachten – Schnee ist im Winter des einen Freud, des anderen Leid. Einfahrten, Gehwege und Parkplätze müssen freigeschaufelt werden. Unser Weg bahnt sich oft mühsam durch den Schnee. Die Freude ist groß über den Schneepflug, der uns den Weg frei macht. So können wir sicher fahren und ohne zu schleudern, zu rutschen und ohne an einer Steigung hängen zu bleiben gut ans Ziel kommen. Jesus spricht auch von einem Weg, der gebahnt werden soll. Ein Weg, der hergerichtet, ausgebessert, in Stand gesetzt werden soll. Damit er seinem Zweck dient und uns zum Ziel führen kann. Dieser Weg, der vom Ich zum Du führt: Zu meinen Mitmenschen, zu Gott selbst – zum Kind in der Krippe.

## Aus der Heiligen Schrift



Jesus begann zu der Menge über Johannes zu reden: Wozu seid ihr hinausgegangen? Um einen Propheten zu sehen? Ja, ich sage euch: Ihr habt sogar mehr gesehen als einen Propheten. Er ist der, von dem es in der Schrift heißt: Ich sende meinen Boten vor dir her; er soll den Weg für dich bahnen.

*Mt 11, 9–10*

## Gedanke zum Bibeltext

Das Weihnachtsfest vorzubereiten macht Freude: Besorgungen, die geschmückten Häuser, die Bäckereien, die Lieder der Adventzeit. Alles soll möglichst schön und festlich sein, sodass das Christkind einen einladenden Ort vorfindet. Auch unser Inneres muss vorbereitet und freigeschaufelt werden, zu einem Raum der Stille, der Begegnung. Auch dieser Weg muss gebahnt und gepflegt werden. Die Freude ist ein Bote, der diesen Weg bahnt.

## Anregung mit Kindern

Jedes Familienmitglied überlegt, was es schon vorbereitet hat. Für jede schon erledigte Aufgabe wird ein Stern ins Fenster gehängt oder an einem geeigneten Ort platziert. Ihr könnt euch von den Vorbereitungen erzählen oder bei „geheimen“ Vorbereitungen einfach nur einen Stern aufhängen.



## ★ Bitten und Wünsche

- Wir bitten für unsere Lebenswege, die manchmal holprig und steinig sind – Herr, ebne du unseren Weg!
- Wir bitten für unsere Lieben, die noch ganz am Anfang ihres Lebensweges stehen. – Herr, ebne du ihre Wege!
- Manchmal finden wir keinen Weg mehr zum Herzen eines Menschen. – Herr, ebne du unseren Weg!
- In der Schule, Arbeit und in der Familie wollen wir Freude verbreiten. – Herr, begleite du uns auf unserem Weg!
- Wem wollen wir noch Gutes wünschen?

## 🎵 Segenslied mit Kindern

*Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.  
Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.  
Der Segen Gottes möge dich umarmen.*

## Segen und Sendung

Der Herr segne uns und unsere Wege,  
die Wege, die hinter uns und vor uns liegen.  
Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes, Amen!

# 4. Adventssonntag – 18. Dezember

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

Leise, leise kommt die Weihnachtszeit,  
leise, leise werden wir bereit.  
Zünd die vierte Kerze an,  
dass es Weihnacht werden kann.  
Leise, leise kommt die Weihnachtszeit.

Noten im Liedanhang

## Begegnungen auf dem Weg

Heute ist der vierte Adventssonntag auf unserem Weg zur Krippe hin. Wir begegnen Josef, Maria, Elisabeth und Engeln. Gemeinsam bereiten wir uns auf Weihnachten vor.

## 🎵 Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die vierte Kerze brennt.  
Gott selber wird kommen, er zögert nicht.  
Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht.  
Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!  
Schon ist nahe der Herr.

## Einstimmung

Der Druck wird kurz vor dem Fest immer größer. Alles soll noch rechtzeitig erledigt werden. Die Aufgaben in der Arbeit, in der Schule und zuhause türmen sich. Man hat sich noch so viel vorgenommen: Weihnachtsgrüße zu schicken, Basteleien, Musikproben für eine Weihnachtsaufführung und das alles noch neben dem normalen Alltag! Wie soll man das schaffen?! – Ganz sicher nicht allein, aber gemeinsam! Viele Dinge und Aufgaben müssen wir gar nicht allein schaffen. Zu zweit, zu dritt oder noch mehr. Wir gehen den Weg gemeinsam! Selbst Gott ist mit uns! Alles dreht sich im Advent um dieses Versprechen.

## Aus der Heiligen Schrift



Der Herr hat durch den Propheten gesagt: „Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen, einen Sohn wird sie gebären, und man wird ihm den Namen Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott ist mit uns.“

Mt 1, 22.23

## Gedanke zum Bibeltext

Wir müssen nicht aus eigener Kraft stark sein. Durch dieses Wort „Gott mit uns“ verspricht er uns, dass wir nie alleine sind. Er ist uns nahe. Er interessiert sich für dich und mich. Er schaut liebevoll auf uns. In dem Kind in der Krippe ist dieses Versprechen sogar greifbar geworden.

## Anregung mit Kindern

Sammelt die Namen aller Menschen, denen ihr zu Weihnachten gute Wünsche schicken möchtet, auf Sternen, kleinen Kärtchen, Geschenkanhängern. Dann lest ihr reihum die Namen vor und schickt für jede Person einen guten Wunsch zum Himmel, z. B.: Ich wünsche der Oma, dass sie bald wieder gesund wird.



## ★ Bitten und Wünsche

Jesus, du willst uns Menschen ganz nahe sein. Wir dürfen darauf vertrauen, dass du uns und unsere Wege begleitest.

- Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause ein Ort der Geborgenheit entsteht, an dem wir gerne zusammen sind und uns gegenseitig Wärme und Halt schenken. ★
- Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause ein Ort des Friedens entsteht, an dem wir behutsam miteinander umgehen und Verzeihung und Versöhnung möglich sind. ★
- Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause ein Ort der Nächstenliebe entsteht, an dem die Türen für notleidende Menschen offen stehen, und wir für sie auch unser Herz öffnen.
- Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause ein christlicher Ort entsteht, an dem der Glaube lebendig ist, wir miteinander beten und du jederzeit willkommen bist.
- Welchen Menschen wollen wir noch Gutes wünschen?

## 🎵 Segenslied – mit Kindern

Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.  
Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.  
Der Segen Gottes möge dich umarmen.

## Segen und Sendung

Der Herr segne uns und unsere Gemeinschaft! Unsere Familie, unsere Freunde und alle Menschen, mit denen wir auf dem Weg sind! Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, Amen!

Zeichnen wir einander ein Kreuzzeichen auf die Stirn.

# Heiliger Abend

## 🎵 Lied: Ihr Kinderlein kommet

Ihr Kinderlein kommet, o kommet doch all!  
Zur Krippe her kommet zu Bethlehems Stall,  
und seht was in dieser hochheiligen Nacht  
der Vater im Himmel für Freude uns macht.

Weitere Strophen im Liedanhang



### Darauf haben wir gewartet,

auf die Geschenke, das gemeinsame Essen, den leuchtenden Christbaum, die Freude im Herzen, die Hoffnung auf Frieden ...

Jetzt feiern wir, dass Jesus auf die Welt gekommen ist. In ihm ist Gott für uns sichtbar geworden. Er schaut dich heute mit den Augen eines Babys an.



### Aus der Heiligen Schrift



Lies den ganzen Bibeltext Lk 2, 1-20 oder die grün markierte Zusammenfassung.

**Maria bekommt ihr Baby nicht zu Hause. Josef und Maria müssen mit den schwierigen Umständen irgendwie fertig werden:**

Es geschah aber in jenen Tagen, dass Kaiser Augustus den Befehl erließ, den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen. Diese Aufzeichnung war die erste; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.



**Die Hirten, Menschen mit einem feinen Gespür, haben eine außergewöhnliche Begegnung. Engel erzählen ihnen etwas vom Retter der Menschen:**

In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr.

Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr.

Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.

Die Hirten gehen los. Zuerst zu Maria, Josef und Jesus. Sie spüren etwas Besonderes. Diese Begegnung hat sie verändert. Freude, Dank und Hoffnung erfüllen ihre Herzen.

Und es geschah, als die Engel von ihnen in den Himmel zurückgekehrt waren, sagten die Hirten zueinander: Lasst uns nach Betlehem gehen, um das Ereignis zu sehen, das uns der Herr kundgetan hat!

So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie von dem Wort, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen von den Hirten erzählt wurde. Maria aber bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen. Die Hirten kehrten zurück, rühmten Gott und priesen ihn für das, was sie gehört und gesehen hatten.



### Impuls

- » Gott ist dir ganz nahe. Vielleicht ganz anders, als du es dir vorgestellt hast. Auch heute an diesem Heiligen Abend.
- » Gott spricht auch zu dir. Ganz anders, als du es dir vielleicht vorstellst: Durch andere Menschen, durch die Lichter am Christbaum, durch ein Lied, in der Stille ...
- » Gott hinterlässt Spuren in deinem Herzen, wenn du es zulässt. Dankbarkeit, Freude, Hoffnung ...
- » Heute sieht dich Gott mit den Augen eines Babys an: Offen, ohne Vorurteile, ohne Forderungen. Er ist da für dich. Schau auch du ihn an. Nimm ihn, in deiner Vorstellung, in deine Arme. Was spürst du?

### Bitten und Wünsche

Beten wir ...

- ... für alle Menschen, die heute Abend in einer schwierigen Situation sind.  
Lieber Gott, sei ganz nahe da!
- ... für alle Menschen, die verbittert und traurig sind.  
Lieber Gott, sei ganz nahe da!
- ... dafür, dass wir Gottes Nähe spüren dürfen.  
Lieber Gott, sei ganz nahe da!
- ... dafür, dass Gott seine Spuren in unseren Herzen hinterlässt. Lieber Gott ...
- ... dafür, dass wir an unserem Lebensplatz Gottes Liebe weitergeben können. Lieber Gott ...
- ... Für wen oder was wollen wir noch beten?



## Heiliger Abend

### Segen und Sendung

Der Herr segne uns und unsere Gemeinschaft!  
Unsere Familie, unsere Freunde und alle Menschen,  
mit denen wir auf dem Weg sind!  
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des  
Heiligen Geistes, Amen!

### 🎵 Lied: Stille Nacht

1. Stille Nacht, heilige Nacht,  
alles schläft, einsam wacht  
nur das traute hochheilige Paar.  
Holder Knabe im lockigen Haar,  
schlaf in himmlischer Ruh, schlaf ...
2. Stille Nacht, heilige Nacht,  
Hirten erst kundgemacht!  
Durch der Engel Halleluja  
tönt es laut von ferne und nah:  
Christ, der Retter ist da! Christ ...
3. Stille Nacht, heilige Nacht!  
Gottes Sohn, o wie lacht  
Lieb aus seinem göttlichen Mund,  
da uns schlägt die rettende Stund',  
Christ in deiner Geburt! Christ ...

### Anregung mit Kindern

Geschenke auspacken ist wie Schokolade essen.  
Langsam und genussvoll schmeckt's viel besser.  
Ihr könnt die Pakete nacheinander  
aufmachen und alle freuen sich mit.  
Der/die Jüngste beginnt.  
Die Eltern berichten von den Ge-  
schenken, die sie als Kinder zu  
Weihnachten bekommen haben.



Juhuu,  
danke!



## Für die Tage der Weihnachtszeit

Am Heiligen Abend beginnt die Weihnachtszeit.  
Für viele Tage feiern wir das Gotteskind in der  
Krippe. Unser Heim ist geschmückt, die Lichter  
brennen, wir nehmen uns Zeit füreinander.

### Ein stiller Moment an der Krippe

*Wir gehen zu unserer Hauskrippe oder  
betrachten das Krippenbild unten.*

Suche dir eine Person, ein Tier oder einen Gegen-  
stand aus (z. B. Maria, Josef, Schaf, Stern ...).  
Was denkt sich diese Person, dieses Tier oder  
dieses Ding gerade? Z. B.: „Ich bin Maria. Heute  
war ein schöner Tag, so viel Besuch. Ich freue  
mich auf ein paar ruhige Stunden.“ Wer mag, darf  
erzählen.

### Anregung mit Kindern

Lasst eine Person, ein Tier oder einen Gegen-  
stand etwas über sich erzählen. Verrätet nicht,  
über wen ihr redet. Die anderen sollen raten! Z.  
B.: Ich habe einen besonderen Platz. Ich kann  
alles sehen und leuchte den anderen. Wer bin  
ich?

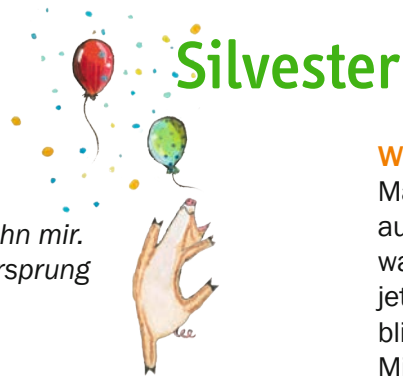
### Segen

Das Christkind segne unsere Familie, Freunde  
und alle Menschen, die Wärme und Hoffnung  
brauchen.

Im Namen des Vaters  
und des Sohnes und  
es Heiligen Geistes,  
Amen!

### 🎵 Lied: Stille Nacht





# Silvester

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen

*Diesen Tag, Herr, leg ich zurück  
in deine Hände, denn du gabst ihn mir.  
Du, Gott, bist doch der Zeiten Ursprung  
und ihr Ende, ich vertraue dir.*

## Das Jahr gut abschließen

Heute ist der letzte Tag des Jahres. Viele ereignisreiche Stunden, schöne und schwere liegen hinter uns. Gemeinsam nehmen wir uns jetzt Zeit, das vergangene Jahr gut abzuschließen.

## 🎵 Lied: Von guten Mächten

*Von guten Mächten treu und still umgeben,  
behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben  
und mit euch gehen in ein neues Jahr.  
Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*

*Weitere Strophen im Liedanhang*

## Ein gefülltes Jahr

Ein vollgeschriebenes Heft liegt vor mir. Ich blättere durch die Seiten, finde da und dort ein eingeklebtes Bild. Manche Überschriften sind kunstvoll gestaltet. Andere Seiten wiederum sind farblos und ermüden durch den vielen Text. Ich finde sogar ein Eselsohr, das sich einfach nicht mehr glattstreichen lässt. Dieses Heft war treuer Begleiter über eine längere Zeit. Es hat geduldig meine Geschichten und Berichte aufgenommen. Jetzt ist es selbst Geschichte geworden. Dankbar schließe ich die letzte Seite.

Bevor wir das Kapitel des alten Jahres schließen, schauen wir gemeinsam zurück. Wir finden sicher viel Gutes, wofür wir dankbar sein können.

## Anregung mit Kindern

Welche schönen Erinnerungen fallen euch ein, wenn ihr an das vergangene Jahr zurückdenkt? Vielleicht mag jemand etwas erzählen?

Danke, Jesus!

Danke, Jesus, für alle schönen Erlebnisse!

Danke, Jesus, für unsere Familie und Freunde!

Danke, Jesus, für den Ort,

an dem wir in Sicherheit leben dürfen!

Danke, Jesus, für die Kleidung,

das Essen und die Wärme!

Danke, Jesus, für alle Herausforderungen,  
die wir bewältigt haben.

Wofür wollen wir noch danke sagen?

## Was noch offen bleibt

Manches war auch schwer. Jeder von uns hat auch Erinnerungen und Erlebnisse, die nicht gut waren. Auch sie gehören zu diesem Jahr und sind jetzt ein Teil von uns. Wir wollen in einem Augenblick der Stille alle diese Dinge Jesus in unserer Mitte anvertrauen.

## Kurze Stille

Danke Jesus, dass wir dir alles Schwere des vergangenen Jahres bringen dürfen. Alles legen wir in deine Hände.

## Ausblick in das neue Jahr

Neugierig, freudig und auch besorgt blicken wir dem neuen Jahr entgegen. Es ist eine neue Chance, der Beginn von etwas Neuem. Vielleicht haben wir uns etwas vorgenommen? Vielleicht haben wir eine neue Idee, ein Projekt oder es lockt uns ein neuer Pfad, den wir ausprobieren wollen? Manchmal wird einem auch bange, wie sich unsere Welt im Großen und Kleinen weiterentwickeln wird. Wo finden wir Zuversicht und Hoffnung, dass sich weiterhin ein guter Weg zeigen wird?

## Aus der Heiligen Schrift



Denn ich, ich kenne meine Pläne, die ich für euch habe - Spruch des Herrn, Pläne des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben.

Jer 29,11

## ★ Bitten und Wünsche

Jesus, du hast gute Pläne für uns, auch wenn nicht immer alles leicht ist. Wir bitten dich:

- Lass uns immer neue Kraft und Hoffnung bei dir schöpfen!
- Lass uns Zuversicht finden, wenn wir entmutigt sind!
- Erneue in uns jeden Tag die Lebensfreude!
- Hilf uns, dass wir erkennen, wem wir helfen können!
- Stärke in uns das Vertrauen, dass du immer bei uns bist!

## 🎵 Segenslied mit Kindern

*Der Segen Gottes möge dich umarmen,  
egal wohin dich deine Wege führ'n.*

*Die Liebe und sein göttliches Erbarmen  
sollst du bis in die Zehenspitzen spür'n.*

*Der Segen Gottes möge dich umarmen.*

## Segen und Sendung

Der Herr segne uns und unsere Gemeinschaft!  
Unsere Familie, unsere Freunde und alle Menschen,  
mit denen wir auf dem Weg sind!  
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, Amen!

# Dreikönig – 06. Jänner

## 🎵 Lied zum Entzünden der Kerzen an der Krippe

Ihr Kinderlein kommet, o kommet doch all,  
zur Krippe herkommet in Betlehems Stall.  
Und seht, was in dieser hochheiligen Nacht  
der Vater im Himmel für Freude uns macht.  
O beugt wie die Hirten anbetend die Knie,  
erhebet die Hände und danket wie sie,  
stimmt freudig ihr Kinder, wer soll sich nicht freu'n?  
– stimmt freudig zum Jubel der Engel mit ein.  
Oder „Es ziehn aus weiter Ferne“ aus dem Liedanhang

## Dem Stern folgen

Epiphanie – Erscheinung des Herrn heißt der heutige Festtag. In der Ostkirche wird an diesem Tag Weihnachten gefeiert. An beiden Festen „erscheint“ der große Gott als kleines Kind. Zu Weihnachten den Hirten, am Dreikönigstag den „Sterndeutern“, den Weisen aus dem Osten, den „Heiligen Drei Königen“. Hirten und Könige sind dem Stern gefolgt.

## Aus der Heiligen Schrift



Als Jesus zur Zeit des Königs Herodes in Betlehem in Judäa geboren worden war, siehe, da kamen Sterndeuter aus dem Osten nach Jerusalem und fragten: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen.  
Als König Herodes das hörte, erschrak er. Er ließ alle Hohepriester und Schriftgelehrten des Volkes zusammenkommen und erkundigte sich bei ihnen, wo der Christus geboren werden solle. Dann schickte er die Sterndeuter nach Betlehem und sagte: Geht und forschet sorgfältig nach dem Kind! Sie machten sich auf den Weg.  
Und siehe, der Stern zog vor ihnen her bis zu dem Ort, wo das Kind war; dort blieb er stehen.  
Als sie den Stern sahen, wurden sie von sehr großer Freude erfüllt.  
Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar.  
Weil ihnen aber im Traum geboten wurde, nicht zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem anderen Weg heim in ihr Land. *Mt 2, 1–12 gekürzt*

## Gedanke zum Bibeltext

Sterndeuter suchen einen neugeborenen König. Ein Stern zeigt ihnen den Weg. Trotzdem suchen sie zunächst im Königspalast.

Und weil der Stern dort nicht sichtbar ist, müssen sie nachfragen und erschrecken Herodes, der um seine Herrschaft und Macht bangt. Sobald sie aus dem Dunstkreis des Palastes herausgetreten sind, leuchtet der Stern wieder auf und führt sie zum Kind. Hier in der Armut beginnen auch ihre Geschenke zu leuchten: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Sie dürfen erfahren, dass Gott nicht in den Zentren der Macht und der Grausamkeit des Herodes zu finden ist, sondern in der Zärtlichkeit des Kindes mit seiner Mutter. Sie werden mit einer tiefen Freude beschenkt. Und mit dem Vertrauen, dass auf die Zeichen Gottes Verlass ist, dass sein Stern verlässlich führt, und dass er sich im Zärtlichen mitteilt. In der Liebe des Kindes und seiner Mutter und in der Sprache des Traumes und der Herzen.

## Anregung mit Kindern: Haussegen

Die Sternsinger\*innen schreiben C+M+B an die Türen der Häuser.

Das ist ein Segenswunsch und heißt:  
Christus segne  
dieses Haus.



Macht euch auf den Weg durch das Haus/die Wohnung und überlegt euch für jeden Raum einen Segensspruch. Dann könnt ihr C+M+B mit Kreide an jede Tür schreiben.

## ★ Bitten und Wünsche

Beten wir für die Menschen,  
... die unsere Hilfe brauchen.  
*Stille* Du Gott der Zärtlichkeit. Lass dich finden.  
... die sich getäuscht und betrogen fühlen.  
... die dich suchen.  
... (eigene Bitten und Wünsche anfügen)  
Schick deinen Stern, guter Gott, damit wir dich finden. Amen.

## Segen und Sendung

Du zärtlicher Gott,  
dir bringe ich das Gold meines Lebens,  
die Freude, das Gelungene, die Zärtlichkeit.  
Dir bringe ich den Weihrauch meiner Sehnsucht  
und die quälenden Fragen nach dem Sinn.  
Nimm auch die Myrrhe meines Lebens:  
die Bitterkeit, das Leid und die Sorgen.  
Und segne uns: der Vater, der Sohn und  
der Heilige Geist.  
Amen.

# Räuchern in der Weihnachtszeit

Als Raunächte bezeichnen wir die Nächte um den Jahreswechsel. Das Ritual des Räucherns ist eng mit den Raunächten verbunden. Die Anzahl der Raunächte variiert je nach Region zwischen vier und zwölf Nächten im Zeitraum zwischen der Wintersonnenwende am 21. Dezember und dem Dreikönigstag am 6. Jänner. Am bekanntesten sind die vier Raunächte:

- 21./22. Dezember (Wintersonnenwende, Thomasnacht)
- 24./25. Dezember (Heilige Nacht)
- 31. Dezember/1. Januar (Silvesternacht)
- 5./6. Januar (Dreikönigsnacht)

Wir alle kennen das Gefühl, an einer Schwelle zu stehen. Wir spüren es am Übergang in eine neue Lebensphase oder auch in ein neues Jahr. Die Weihnachtszeit ist so eine Schwellenzeit. Jetzt geht es darum, Vergangenes hinter uns zu lassen und zuversichtlich in den neuen Jahreskreis zu gehen. An der Schwelle wünschen wir uns, begleitet zu sein von Menschen, die uns nahe sind. Wir blicken zurück und danken für das, was hinter uns liegt. Wir bitten um Schutz und Segen für das Kommende.

Das alte Ritual des Räucherns von Haus und Hof ist ein Segensritual. Im Rauch, der zum Himmel aufsteigt, verbinden wir uns mit dem Göttlichen. Der Rauch ist unsere Botschaft an den Himmel. In diese Botschaft legen wir alle Sorgen und Ängste hinein und lassen los. In diese Botschaft legen wir all unser Hoffnung und Zuversicht und vertrauen auf das Gute.

## Räucherritual für das Haus – Räuchergefäß vorbereiten

Mit einem Räuchergefäß mit glühenden Kohlen und Räucherwerk, sowie mit Weihwasser und einem Tannenzweig, gehen wir von Raum zu Raum.

Wir sind eingeladen, in jedem Raum das auszusprechen, was uns ein Herzensanliegen ist. Niemand weiß das so gut, wie wir selber. Voll Zuversicht dürfen wir auf die Kraft unserer persönlich gesprochenen Gebete vertrauen. Hier ein paar Anregungen:

### Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

### Im Eingangsbereich

Gott, der du in uns wohnst, wir danken dir für diese Wohnung/dieses Haus. Lass die Menschen, die hier ein- und ausgehen, in guter Gesinnung kommen und gehen.

### In der Küche/im Esszimmer

Gott, du Brot des Lebens, wir danken dir für unsere Nahrung. Mögen die Speisen hier gut gelingen und uns stärken und nähren. Gib uns unser tägliches Brot und das, was wir zum Leben brauchen. Lass unsere Gespräche gelingen und stärkend sein.

### Im Wohnzimmer

Gott, du Licht der Welt, wir danken dir für die Geborgenheit, die Gemeinschaft und die Freude, die wir hier miteinander erleben können. Reinige diesen Raum von Streit und Kleinlichkeit. Schenk uns immer wieder die Gabe, aufeinander zuzugehen und einander offen und vertrauensvoll zu begegnen.

### Im Schlafzimmer

Gott, wir danken dir für die Nacht, die Ruhe und den Schlaf. Hilf uns, unser Tagwerk am Ende des Tages „gut sein zu lassen“. Zuversichtlich legen wir es in Deine Hände. Schenke uns die Ruhe, die wir brauchen und einen erholsamen Schlaf.

### Im Kinderzimmer

Gott, du Beschützer und Wegbegleiter der Kinder, segne dieses Zimmer und segne ... (Name/n). Segne uns und alle, die ... (Name/n) begleiten. Lass uns ein Segen füreinander sein.

### Im Bad

Gott, du Quelle des Lebens, wir danken dir für das reine Wasser, das für uns so selbstverständlich ist. Möge uns das Wasser am Abend helfen, alles Belastende und Schwere loszulassen. Reinige und segne uns und hilf uns jeden Morgen, erfrischt und zuversichtlich in den neuen Tag zu gehen.

# Räuchern in der Weihnachtszeit

## In Arbeitsräumen

Gott, der du diese Erde so wunderbar geschaffen hast, wir danken dir für unsere eigene Schaffenskraft. Hilf uns, mit Ärger, Druck und Stress gut umzugehen und segne diesen Raum. Segne, was wir schaffen. Hilf uns, die Balance zu finden zwischen Aktivität und Ruhe.

## Lied

## Segen

Guter, ewiger Gott, du begleitest uns auf unseren Lebenswegen.

Wie der Duft des Weihrauchs unsere Räume erfüllt, so erfülle du uns mit deiner Liebe.

Segne uns Gott, heute (an diesem Abend und in dieser Nacht) und alle Tage:

Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

## Räuchermischung

Folgende Räuchermischung kann selbst vorbereitet werden. Am einfachsten ist es, dabei Küchenkräuter und selbst getrocknete Kräuter zu verwenden. Diese Zusammensetzung ist besonders für Kinder geeignet!

1 Teil Weihrauch

1 Teil Rosenblüten oder getrocknete Tannennadeln

1 Teil Thymian

1 Teil Lavendel

1 Teil Rosmarin

**Buchtipp:** Räuchern zu heiligen Zeiten von Hannelore Kleiß

## Informationen zum Weihnachtsfest

### Geburtstag: unbekannt

Der genaue Geburtstag Jesu ist unbekannt. Es wird berichtet, dass um ca. 300 n. Chr. in Ägypten erstmalig ein Weihnachtsgottesdienst gefeiert wurde. Im vierten Jahrhundert wurden auch die beiden großen Festtage der Weihnachtszeit festgelegt: Die römische Kirche wählte den 25. Dezember, der als Tag der Wintersonnenwende gefeiert wurde. Dem setzte die Kirche Jesus Christus als die wahre Sonne und das wahre Licht der Welt entgegen. Die Ostkirche hat den 6. Januar bevorzugt, das Fest der Erscheinung des Herrn. Im Jahr 831 n. Chr. wurde das Weihnachtsfest durch die Mainzer Synode in Mitteleuropa eingeführt.

### Die Krippe des Hl. Franziskus von Assisi

Im Jahr 1223 feierte der heilige Franziskus von Assisi im Wald von Greccio in einem echten Stall mit Ochs und Esel und einer strohgefüllten Krippe Weihnachten, um so der Bevölkerung die Weihnachtsgeschichte näher zu bringen. Bald danach wurden Krippen in vielen Kirchen und Klöstern, später dann auch in Wohnungen/Häusern aufgestellt.

### Der Paradiesbaum

Im 17. Jahrhundert schmückten die Menschen in der Stadt Straßburg erstmalig eine Tanne

als Paradiesbaum, als Christbaum.

Papierrosen und Äpfel, später auch Kerzen, weisen als Symbole für Leben und Licht auf Jesus hin. Auch Süßspeisen drücken die Freude über das Fest aus. Traditionsbäckereien wie der Weihnachtsstollen haben einen hohen Symbolwert. Die dicke Staubzuckerschicht weist auf die Windeln hin, in die das Jesuskind gewickelt wurde. Lebkuchen oder Zelten waren ursprünglich eine Fastenspeise. Typisch ist die Zubereitung mit Honig und orientalischen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamon, Anis etc.

### Familienfest

Erst im 18. Jahrhundert entwickelte sich das Weihnachtsfest zum „Familienfest“, bekam romantische Züge und wurde zum „Kinderbeschenktage“. In den Häusern der Familien wurden Christbäume aufgestellt und Krippen aufgebaut, Weihnachten wurde privater. Viele Menschen wünschen sich, Weihnachten möglichst ohne Stress zu feiern. Andererseits ist da auch der Wunsch, seine Familie um sich zu haben, etwas Besonderes zu kochen, seine Lieben zu beschenken, harmonische Tage zu erleben ... Doch zu hohe Erwartungen verursachen gerade Stress. Es ist hilfreich, die Vorstellungen der einzelnen Familienmitglieder im Vorfeld abzuklären.

[www.familien-feiern-feste.net](http://www.familien-feiern-feste.net)



# Texte/Sprüche/Poesie

Mit der Geburt von Christus  
hat nicht nur eine neue Zeitrechnung begonnen,  
die Begegnung mit ihm ermöglicht  
Zeiten des Friedens und des Heils.



Weihnachten sind wir eingeladen,  
aus der Begegnung mit Christus  
die Begegnung mit den Menschen zu lernen.



Gott zeigt uns mit der Geburt von Jesus,  
wie sehr er uns beschenken will,  
wie nahe er uns sein möchte,  
wie tief seine Zuneigung geht.



Weihnachten ist eine Einladung,  
die eigene Menschwerdung  
entlang von Glauben, Tradition  
und Nächstenliebe zu entfalten.



Weihnachten bietet Raum für innige Begegnungen.  
Betriffst du ihn, wird eine tiefere Beziehung  
zu deiner Umgebung, den Menschen  
und Gott möglich.



Weihnachten: Aufbrechen, wie die Hirten –  
mit dem Ziel, Jesus zu begegnen.  
Sich von der Begegnung berühren lassen  
und die Fülle und das Heil erahnen!



Der Sinn des Weihnachtsfestes  
liegt sicher auch darin,  
dass Christus in mir geboren,  
also zum Leben erweckt wird.



Geschenke sind ein Zeichen der Liebe,  
denn schenken heißt:  
Ich habe mich mit dir beschäftigt,  
ich möchte dir eine Freude machen,  
ich fühle mich mit dir verbunden,  
du bist mir etwas wert.



Herr, gib, dass hier bei uns zu Hause  
Betlehem entsteht, ein Ort des Friedens,  
der Zärtlichkeit, der Nestwärme, des Hl. Geistes.  
Ein Ort, an dem wir gerne beieinander sind  
und an dem du jederzeit willkommen bist.

Weihnachten:  
Zur Ruhe kommen,  
innehalten,  
hineinhorchen,  
Ausschau halten und staunen  
über die leisen Spuren Gottes  
in unserem Leben.



Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt  
und manche Tanne ahnt wie balde  
sie fromm und lichterheilig wird  
und lauscht hinaus.  
Den weißen Wegen streckt sie  
die Zweige hin – bereit  
und wehrt dem Wind und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)



Wir wünschen frohe Weihnachten  
... mit Geschenken, die das Herz erwärmen  
... mit Menschen, die vor Freude strahlen  
... mit Christus, der unser Leben begleitet.



## Irischer Weihnachtssegen

Gott lasse dich  
ein gesegnetes Weihnachtsfest erleben.

Gott schenke dir die nötige Ruhe,  
damit du dich auf Weihnachten  
und die frohe Botschaft einlassen kannst.

Gott nehme dir Sorgen und Angst  
und schenke dir neue Hoffnung.

Gott bereite dir den Raum, den du brauchst  
und wo du so sein kannst, wie du bist.

Gott schenke dir die Fähigkeit zum Staunen über  
das Wunder der Geburt im Stall von Bethlehem.

Gott mache heil, was du zerbrochen hast  
und führe dich zur Versöhnung.

Gott gebe dir Entschlossenheit,  
Fantasie und Mut, damit du auch anderen  
Weihnachten bereiten kannst.

Gott bleibe bei dir mit dem Licht der Heiligen  
Nacht, wenn dunkle Tage kommen.

Gott segne dich  
und schenke dir seinen Frieden

# Texte/Sprüche/Poesie

## Aufbrechen

Die Weisen aus dem Morgenland  
waren weise,  
weil ihr Blick über das Irdische hinausreichte,  
voller Aufmerksamkeit,  
voller Zuversicht,  
voller Hoffnung,  
in himmlische Sphären,  
um nach Zeichen Ausschau zu halten,  
für die Nähe des Heils.  
So erkannten sie den Weihnachtsstern  
als Boten und Wegweiser  
eines besonderen Ereignisses.  
Ohne zu zögern brachen sie auf,  
verließen ihre vertraute Umgebung  
und kamen mit Jesus in Berührung.  
Der Weihnachtsstern zeigt uns,  
dass Gott seine Zeichen setzt,  
für diejenigen, die wirklich Ausschau halten  
nach dem Heil.  
Wer sich auf den Weg macht  
zum Kind in der Krippe,  
sich löst aus vertrauter Umgebung,  
um mit Jesus in Berührung zu kommen,  
dem werden Sternstunden geschenkt.

## Weihnachten heißt:

Mit Hoffnung leben,  
sich die Hände zur Versöhnung reichen,  
Fremde aufnehmen,  
einander helfen, das Gute zu tun,  
die Tränen trocknen.  
Wenn einer dem anderen Liebe schenkt,  
wenn die Not des Unglücklichen gemildert wird,  
wenn Herzen zufrieden und glücklich sind,  
steigt Gott herab vom Himmel  
und bringt das Licht: Dann ist Weihnachten.

aus Haiti

## Freude tut unserer Seele gut.

Sie behält das Gute im Blick.  
Freude ist nicht nur ein Gefühl,  
sondern eine machtvolle Energie,  
die uns aufleben lässt.  
Nicht umsonst heißt die biblische Botschaft:  
„Frohe Botschaft“.  
Eine frohe, innere Gestimmtheit  
ist wie ein Licht,  
das alles, was ihm begegnet,  
erhellt und zum Leuchten bringt.

Hildegard Anegg

## Betrachtung Kerzenschein

Das Licht einer Kerze durchdringt  
die finsterste Finsternis  
und strahlt mit seiner milden Wärme  
auch in die hintersten Winkel unserer Herzen.

Das Licht einer Kerze macht lebendig,  
es zaubert ein Leuchten in unsere Augen  
und lässt die Schatten tanzen.

Das Licht einer Kerze schenkt Liebe und Trost,  
es knüpft ein wunderbares Band  
zwischen uns Menschen,  
und baut eine Brücke zu Gott.

Dabei verschenkt sich die Kerze,  
sie gibt sich her, wird weniger,  
doch hunderte andere Lichter  
können an ihr entzündet werden.

Je mehr Licht wir Menschen verbreiten,  
je mehr wir von uns hergeben,  
umso heller und lichter wird es in uns selbst.  
Wenn wir uns „hergeben“, so werden wir mehr.



# Geschichten

## Herbergssuche mit Überraschungen

Das Elisabethinum in Axams in Tirol ist eine Einrichtung, in der Kinder mit körperlicher und mehrfacher Behinderung betreut werden. Folgendes hat sich dort vor etwa 20 Jahren ereignet:

Kurz vor Weihnachten herrscht im Elisabethinum immer viel Aufregung, immerhin kommt ja das Christkind. In der Woche vor dem heiligen Abend wird an drei Tagen ein weihnachtliches Stück aufgeführt. Damals – vor über 20 Jahren – hat man mit den Kindern die Herbergssuche gespielt.

Es gab unzählige Proben, Kostüme wurden hergerichtet, die Dekoration sorgfältig vorbereitet. Alles fieberte der ersten Vorstellung entgegen. Und endlich war es so weit. Eltern, Verwandte und Ehrengäste waren gekommen.

Nachdem alle ihre Plätze gefunden hatten, wurde es ruhig und bald darauf trat Maria mit Josef an der Hand auf die Bühne. Maria war wunderschön ge-

kleidet und hatte einen stattlichen „Schwangerenbauch“. Nun stand die mühsame Suche nach einem Quartier auf dem Programm. Josef klopfte gleich an der ersten Tür. Das Kind, das die Rolle des schroffen Gastwirtes übernommen hatte, war sehr nervös. Es öffnete, sah die beiden vor sich stehen und in der Aufregung siegte das Herz über den Verstand: „Kemmts eina“, brach es aus ihm heraus.

Das kam für alle Beteiligten überraschend und sorgte für Verwirrung, aber auch für einige Schmunzler. Nach kurzer Zeit war es dann wieder so weit, dass die Herbergssuche weitergehen konnte, wie wir alle sie kennen.

Dieses Kind hat eines ganz richtig begriffen. Wo Not ist, muss man helfen. Da darf ruhig das Herz die Regie übernehmen, weil die Vernunft uns zu oft zögern lässt.

## Nicht mit leeren Händen

Die Hirten hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da wurde die Dunkelheit mit einem Mal von einem hellen Glanz erfüllt und ein Engel trat auf die erschrockenen Männer zu. Er sprach: „Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude. Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren, er ist der Messias, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt in einer Krippe liegt.“

Diese Nachricht verursachte große Aufregung. Der Messias war gekommen! Der, auf den alle Menschen im ganzen Land schon so sehnsüchtig gewartet hatten, weil er Frieden und Heil bringen sollte, er war da!

Da gab es kein Halten mehr, die Hirten wollten das Kind in der Krippe unbedingt sehen, aber sie wollten auch nicht mit leeren Händen kommen. So überlegten sie, was sie dem Kind in Bethlehem schenken könnten.

Einer von ihnen brachte einen Laib Brot, den ihm seine Frau zur Arbeit mitgegeben hatte und ein ordentliches Stück Schafskäse. „Das wird das Kind und die Familie stärken“, brummte er.

Ein anderer füllte einen Korb mit Früchten und meinte: „Vitamine sind gesund“.

Der kräftigste von ihnen holte so viele Holzscheite, wie er gerade noch tragen konnte – „damit das Kind nicht friert.“

Neben ihm stand ein eher schwächlicher Bursche, der zupfte eine Flöte aus seiner Hosentasche, denn „Musik beruhigt“.

Wieder einer zog einen Wollschal aus seiner Umhängetasche und verkündete mit leisem Stolz:

„Den habe ich selber gemacht, so bekommt das Kind in der Krippe eine weiche und warme Unterlage.“ Unter den Hirten gab es auch einen echten Meister im Schnitzen, der brachte einen wunderschönen Esel zum Vorschein, denn „ein Kind braucht etwas zum Spielen“.

Schließlich trat der Älteste von ihnen in leicht gebückter Haltung heran. Er hatte eine Laterne in der Hand und sagte: „Ich schenke dem Kind eine Laterne, sie bringt Licht in die Dunkelheit, und ich möchte dieses Kind, von dem das Heil ausgeht, auch ganz genau betrachten können.“ Jetzt, so waren sich die Hirten einig, konnten sie losziehen. Nach einem ordentlichen Fußmarsch kamen sie beim Stall an. Maria und Josef freuten sich sehr über den Besuch der Hirten und über die schönen Geschenke, die sie alle gut gebrauchen konnten. Und weil im Stall immer ein wenig der Wind durch die Ritzen pfiff, nahm Maria das Kind aus der Krippe, wickelte es in den mitgebrachten Wollschal und legte es dann ganz behutsam in die Arme eines Hirten. Nun durften alle das Jesuskind eine Weile halten und im Schein der Laterne betrachten. Jeder von ihnen konnte spüren:

Das war ein ganz besonderer Moment, fast schien es so, als würde das Kind die Hirten anlächeln. Voller Freude machten sie sich auf den Weg zurück zur Herde und eines war für sie sonnenklar: Keiner von ihnen würde diese schöne und innige Begegnung mit dem Kind je vergessen und diese mit ihren guten Wünschen, Gedanken und Gebeten begleiten.

# Geschichten

## Der Wert eines Geschenkes

Zu Weihnachten wird viel verschenkt und es ist gar nicht so einfach, für jeden die richtigen Geschenke zu besorgen. Um den Menschen ein wenig Orientierung zu geben, beschlossen die Engel, ihnen mit einer besonderen Aktion zu helfen:

Mit einem mobilen Stand klapperten sie alle Orte Österreichs ab. Wer wollte, konnte vorbeikommen und sein Geschenk begutachten und bewerten lassen.

Wohin die Engel auch kamen, überall bildeten sich sofort Warteschlangen, weil viele Menschen wissen wollten, ob ihr Geschenk auch das Passende wäre. Eine Begutachtung dauerte auch gar nicht lange, schon nach ein, zwei Minuten vergaben die Engel für jedes Geschenk Sterne:

Einen Stern für ein „geht gerade noch“ Geschenk, zwei Sterne für ein „passables“ Geschenk, drei Sterne für ein „schon recht ordentliches“ Geschenk, vier Sterne für ein „wirklich gutes“ Geschenk und fünf Sterne für einen „Volltreffer“.

Die Bewertung schien etwas willkürlich zu sein.

Der eine bekam für einen Fernseher mit 170 cm Bilddiagonale nur einen Stern, während die andere für eine Märchen-CD vier Sterne bekam. Eine

ältere Frau hielt nichts als eine Weihnachtskarte in den Händen, die nach wenigen Augenblicken mit fünf Sternen bedacht wurde.

Ein Mann mittleren Alters beobachtete, dass für genau die gleichen Geschenke oft unterschiedlich viele Sterne vergeben wurden. Als er an die Reihe kam und für die Halskette, die er seiner Frau schenken wollte, nur einen Stern erhielt, geriet er in Wut und schrie die Engel an. „Wie wird denn hier eigentlich bewertet?“

Da antwortete einer der Engel:

„Wir bewerten hier, wie viel Liebe in dem Geschenk steckt, denn das macht den Wert des Geschenkes aus. Wie viele Gedanken mache ich mir um den Beschenkten, wie viel Freude möchte ich ihm bereiten, wie sehr befasse ich mich mit diesem Menschen?“

Schauen Sie, diese ältere Frau mit der Weihnachtskarte in der Hand: Sie betet regelmäßig für ihre Kinder und Enkelkinder und schließt diese zu Weihnachten ganz besonders fest in ihr Herz – das ist ein wirklich wertvolles Geschenk.“

Der Mann wurde ruhig und ging nachdenklich nach Hause.

Bedarfst du meiner Hände, Herr,  
damit sie an diesem Tag  
den Kranken und Armen helfen,  
die sie brauchen?  
Herr, dir geb' ich heute meine Hände.

Bedarfst du meiner Füße, Herr,  
damit sie an diesem Tag  
mich zu jenen tragen,  
die einen Freund ersehnen?  
Herr, dir geb' ich heute meine Füße.

Bedarfst du meiner Stimme, Herr,  
damit ich an diesem Tag  
zu allen spreche,  
die dein Wort der Liebe brauchen?  
Herr, dir geb' ich heute meine Stimme.

Bedarfst du meines Herzens,  
damit ich an diesem Tag  
einen jeden ohne Ausnahme liebe?  
Herr, dir geb' ich heute mein Herz.

Mutter Teresa

# Geschichten

## Ein wirkliches Friedenslicht

Einst lebte ein Ritter mit seiner Mutter in einer schönen, großen Burg. Er war extrem ehrgeizig und wollte der beste Kämpfer im Land werden. Täglich trainierte er das Reiten, Fechten, den Umgang mit der Lanze und dem Morgenstern. Und es dauerte nicht lange, da war er ein gefürchteter Mann. Er ging keinem Kampf aus dem Weg und jeder Sieg machte ihn hochmütiger. Aber nicht nur mit seinen Gegnern, auch mit anderen Leuten kannte der Ritter bald kein Erbarmen mehr.

Die armen Leute, die immer wieder an die Burgtore kamen, um zu betteln, wurden von ihm persönlich verjagt, für deren Kinder, die sich – oft in Lumpen gekleidet – um die Burg herum trieben, hatte er nur Spott übrig. Jeder fürchtete ihn, niemand mochte ihn.

Dieses unbarmherzige Verhalten bereitete der Mutter des Ritters großen Kummer und sie wurde sehr, sehr krank. Sie überlegte hin und her, schließlich holte sie ihren Sohn ans Krankenbett und betraute ihn mit einer Aufgabe: „Damit ich gesund werden kann, musst du ins Heilige Land reisen und mir das Friedenslicht mitbringen“. Sofort machte sich der Ritter auf den Weg und nach einer langen Reise kam er an die Geburtsstätte Jesu. Nachdem er dort das Friedenslicht in einer Laterne übernommen hatte, machte er sich sofort auf den Heimweg.

Kaum hatte er den Rückweg angetreten, lauerten ihm Räuber auf. Er konnte sich nicht wehren, denn mit einer Laterne in der Hand lässt sich nicht kämpfen. Er, der sonst alles besiegen konnte,

musste sich aufs Verhandeln verlegen. Auch die Räuber hatten Mütter und erbarmten sich – zumindest ein wenig. Sie nahmen ihm sein Geld, seine Kleider – ausgenommen der Unterwäsche – und seine Ausrüstung, ließen ihm aber einen alten Gaul, auf dem er seinen Weg fortsetzen konnte. Es dauerte nicht lange, da kam ein heftiger Wind auf, fast schon ein Sturm – die Angst und Sorge um seine Mutter wuchs und um das Licht zu schützen, setzte er sich verkehrt aufs Pferd. Das war mehr als unbequem. Und dann begann es zu allem Überfluss auch noch zu regnen. Der Behälter mit dem Licht war bereits beschädigt, so beugte er seinen Oberkörper über die Flamme, um sie zu schützen. Bald war sein Gesicht schwarz vor Ruß, und das Regenwasser sorgte dafür, dass sich der Ruß über den ganzen Körper verteilte.

Endlich kam er in die Nähe der Burg. Die Kinder, die sich dort herum trieben, hielten ihn für einen Verrückten, wie er so in Unterhosen, rußgeschwärzt und in gebeugter Haltung auf dem alten Gaul angeritten kam und verkehrt herum sitzend auf das Burgtor zuritt. Sie taten alles um das Licht auszulöschen. Als er schließlich am Burgtor ankam, wollte ihn der Wächter zuerst nicht einlassen – schließlich erkannte er ihn doch und der Ritter wurde zum Bett seiner Mutter vorgelassen. Dieser ging es wirklich schlecht! Da fiel der Ritter auf die Knie und fing an zu beten. Weil Mütter in das Herz ihrer Kinder blicken können sah sie, wie sehr sich ihr Sohn auf der Reise geändert hatte. Sie umarmte ihn, fing zu weinen an vor Glück und wurde erstaunlich schnell wieder ganz gesund!

## Psalm 23

Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.  
Er lässt mich lagern auf grünen Auen  
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
Meine Lebenskraft bringt er zurück.  
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,  
getreu seinem Namen.  
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,  
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir,  
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.  
Du deckst mir den Tisch  
vor den Augen meiner Feinde.  
Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,  
überevull ist mein Becher.  
Ja, Güte und Huld werden mir folgen  
mein Leben lang und  
heimkehren werde ich ins Haus des Herrn  
für lange Zeiten.

## Nach Psalm 23 – für Kinder

Herr, du bist mein Hirt, bei dir bin ich gern.  
Bei dir darf ich spielen im grünen Gras.  
Frisches Wasser lässt du für mich sprudeln.  
Du führst mich, ich fasse deine Hand.  
Du kennst den richtigen Weg.  
Auch wenn ich durch dunkle Straßen gehe,  
ich habe keine Angst.  
Du bist ja bei mir.  
Du schützt mich, dir will ich trauen.  
Du gibst mir Speise und Trank zur rechten Zeit.  
Das Wasser der Taufe hast du  
über mich fließen lassen,  
ich bin dein Kind.  
Ich darf bei dir bleiben immer und alle Zeit.  
Du bist mein Hirt, Herr, bei dir bin ich gern.

# Hl. Barbara, Hl. Lucia

## Lucia-Feier – 13. Dezember

Die Familie versammelt sich zu einem Lucia-Frühstück oder am Vorabend zu einer Lucia-Feier. Der Tisch ist schön gedeckt. Die Kerzen am Adventkranz werden entzündet und für jeden einzelnen steht eine Kerze bereit.

## Hl. Lucia

In Schweden ist es im Dezember nur wenige Stunden hell, so dass die Menschen das Licht sehr zu schätzen wissen. Am Morgen des Lucia-Tages spielt die älteste Tochter im Haus die Heilige. Sie trägt einen grünen Kranz mit brennenden Kerzen auf dem Kopf. So geht sie morgens von Zimmer zu Zimmer und weckt die Eltern und Geschwister auf. Sie bringt nicht nur besonderes Gebäck zum Frühstück mit, sondern ihr Licht erhellt auch den Morgen des neuen Tages.

Die brennenden Kerzen erinnern an das Licht, das durch Jesu Geburt in die Welt gekommen ist.

Lucia war eine Christin und hat um 300 n. Chr. in Syrakus gelebt. Damals wurden die Christen verfolgt. Deshalb kamen sie in den dunklen unterirdischen Gängen zusammen, um zu beten und Gottesdienst zu feiern.

Eine Legende erzählt, dass Lucia dort ihren Freunden heimlich Lebensmittel brachte. Sie setzte sich dabei einen Lichterkranz auf ihren Kopf, um in der Dunkelheit den Weg zu finden und um die Hände frei zu haben, um das Essen tragen und verteilen zu können. Sie musste sterben, weil sie Christin war.

## Luciabrot – Lussekatter (skandinavisches Safranbrot)

350 g Mehl, 25 g Hefe,  
40 g Zucker,  $\frac{1}{8}$  l lauwarme Milch,  
kleine Messerspitze Safran,  
Prise Salz, 1 Ei, 50 g Margarine,  
Eigelb zum Bestreichen, Rosinen zum Garnieren,  
Margarine für das Blech

Mit den angegebenen Zutaten einen Hefeteig kneten, dazu den Safran in einem Schälchen mit Milch auflösen. Den Teig zudecken und ca. 20 Minuten gehen lassen.

Auf einem bemehlten Backbrett aus dem Teig daumendicke, etwa 15 cm lange Rollen formen und zu Schnecken, Brezeln, doppelten und einfachen Spiralen drehen. Einige der doppelten Spiralen über Kreuz zusammenlegen.

Auf einem gefetteten Backblech 15 Minuten gehen lassen. Mit gequirtem Eigelb bepinseln und mit Rosinen verzieren. Bei 250° C ca. 15 Minuten backen.

## Legende zur Hl. Barbara

Barbara war die Tochter eines wohlhabenden Mannes. Sie war sehr klug und jeder rühmte ihre Schönheit. Doch der Vater hütete seine Tochter wie einen Edelstein und wollte sie vor allem Fremden bewahren. Deshalb sperrte er sie jedes Mal in einen Turm ein, wenn er wegen seiner Geschäfte auf Reisen ging.

Damit seiner Tochter nichts fehle, ließ der Vater im Turm ein vornehmes Bad einbauen. Da bat Barbara den Maurer: „Mache drei Fenster statt nur zwei, das soll mich an den dreifaltigen Gott der Christen erinnern!“ Und in den feuchten Putz ritzte sie noch ein Kreuz dazu.

Als der Vater heimkehrte, stellte er seine Tochter zur Rede. Barbara gestand ihm: „Ich habe mich heimlich taufen lassen. Das Kreuz erinnert mich

an Jesus, der aus Liebe zu uns Menschen gestorben ist.“

Der Vater jedoch hasste die Christen und wurde rot vor Zorn. „Du hast unsere alten Götter verraten“, schrie er. „Schwöre dem neuen Glauben ab, denn er ist in unserem Land verboten!“

Doch Barbara weigerte sich. Da schleppte ihr Vater sie vor den Richter. Auch unter der Folter blieb sie dem Christentum treu. Außer sich vor Wut griff der Vater schließlich selbst zum Schwert und tötete sein eigenes Kind. Doch noch während er nach Hause ritt, wurde er selbst vom Blitz getroffen und fiel tot vom Pferd.

*Brauchtum Barbarazweige – siehe S. 15  
Bastelidee S. 39*

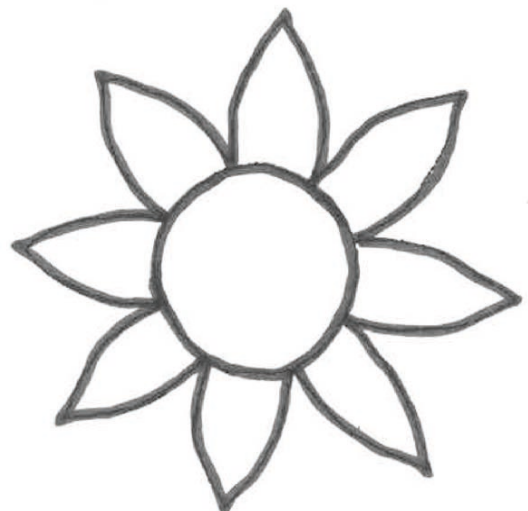
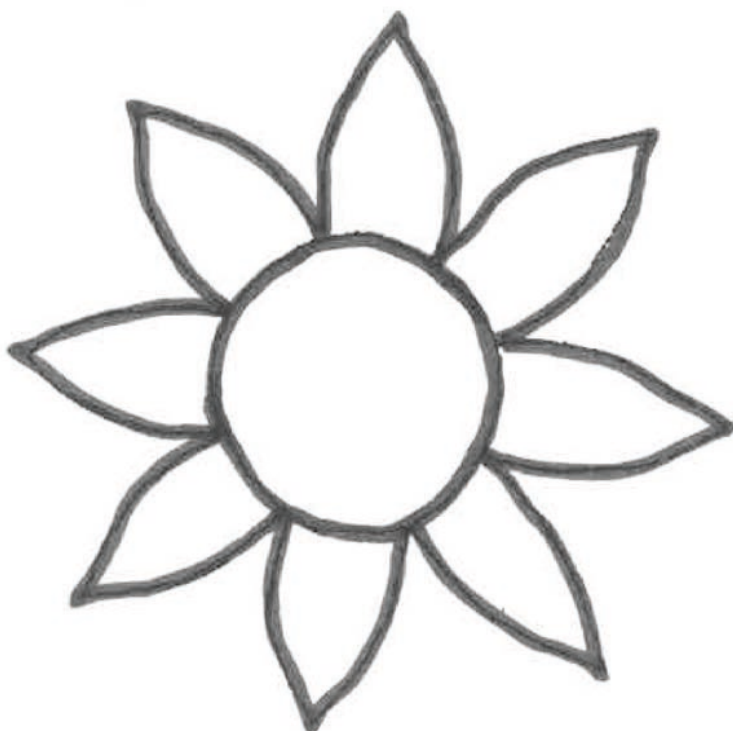
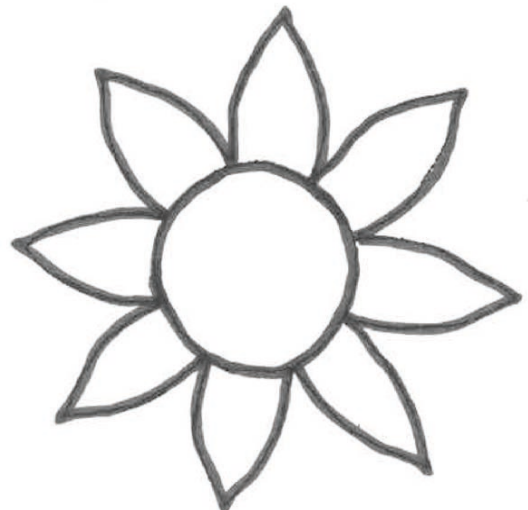
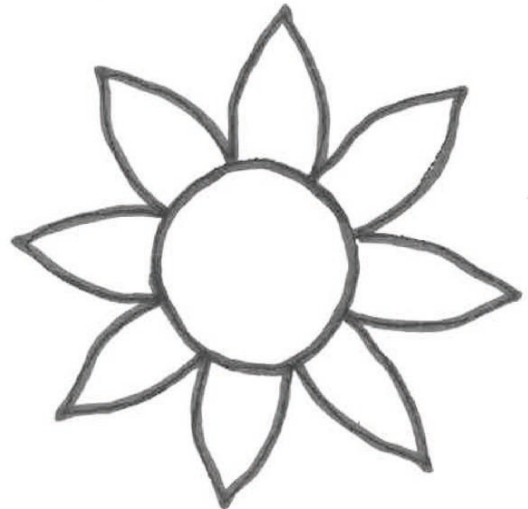
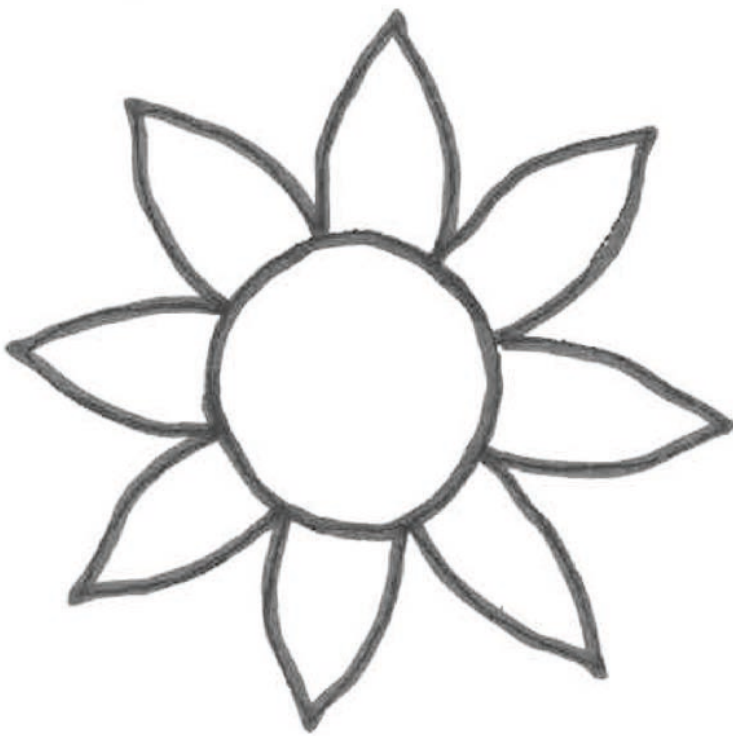
## Barbarablüten für Eilige

Barbarablüten aus Papier können ein schönes Symbol sein. Sie eignen sich zum Weiterschicken. Die gefaltete Blume erblüht, sobald man sie in eine Schale mit Wasser legt.

### Hier die Bastelanleitung:

1. Drucke die vorgezeichneten Blüten auf buntem Papier aus.
2. Schneide die Blüten aus. Male sie an oder schreibe etwas hinein.
3. Falte jedes einzelne Blütenblatt nach innen.

Wenn die Blüte jetzt vorsichtig in eine Schale mit Wasser gelegt wird, öffnet sie sich nach einer kleinen Weile.



# Morgengebete



O Gott, du hast in dieser Nacht  
so väterlich für mich gewacht.  
Ich lob und preise dich dafür  
und dank für alles Gute dir.  
Amen.



Alles, was wir heute tun,  
beten, spielen, lernen, ruh'n,  
soll gescheh'n in Jesu Namen  
und mit seinem Segen.  
Amen.



Wo ich gehe, wo ich stehe,  
bist du, lieber Gott, bei mir.  
Wenn ich dich auch  
niemals sehe,  
weiß ich sicher, du bist hier.  
Amen.



Die Nacht ist zu Ende,  
die Sonne ist erwacht.  
Ich falte die Hände  
und danke für die Nacht.  
Amen.



Alles, was ich bin und habe,  
kommt, o großer Gott, von dir.  
Du gibst jede gute Gabe,  
jede Freude schenkst du mir.  
Amen.



Ein neuer Tag ist da.  
Hab Dank für Schlaf und Ruhe  
und sei mir heute nah  
bei allem, was ich tue.  
Amen.



Lieber Gott!  
Ich bin gerade aufgewacht  
und sehe, dass die Sonne lacht.  
Ich freue mich  
auf den heutigen Tag,  
und bitte, beschütze mich,  
was er auch bringen mag.  
Amen.



Danke, Gott, für diesen Morgen,  
danke, dass du bei mir bist.  
Danke für die guten Freunde  
und dass du mich nie vergisst.  
Danke für die Zeit zum Spielen,  
für die Freude, die du schenkst,  
und dass du an dunklen Tagen  
ganz besonders an mich denkst.  
Amen.



# Tischgebete

Vielleicht haben Sie Lust und Gelegenheit, die Tischgebete als Würfel zu falten und zusammenzukleben, ansonsten kann man sie auch gut als einzelne Kärtchen ausschneiden und auf den Esstisch legen.



Jedes Tierlein hat sein Essen,  
jedes Blümlein trinkt von dir,  
hast auch meiner  
nicht vergessen,  
lieber Gott, ich danke dir.  
Amen.

Wir danken dir,  
du treuer Gott,  
auch heute  
für unser täglich Brot:  
Lass uns in dem,  
was du uns gibst,  
erkennen, Herr,  
dass du uns liebst.  
Amen.



Aus der braunen Erde  
wächst unser täglich Brot.  
Für Sonne, Wind und Regen  
danken wir, o Gott.  
Was auch sprießt  
in unserm Land,  
alles kommt aus deiner Hand.  
Amen.

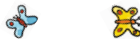
Lieber Gott, wir danken dir  
für das schöne Essen hier.

Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Gott, von dir.  
Wir danken dir dafür. Amen.

O Gott,  
von dem wir alles haben,  
wir preisen dich  
für deine Gaben,  
du speisest uns,  
weil du uns liebst,  
o segne auch,  
was du uns gibst. Amen.



Komm, Herr Jesus,  
sei unser Gast,  
und hilf uns zu teilen,  
was du uns gegeben hast.



Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat.



# Abendgebete



Gott, der du heute mich bewacht,  
beschütze mich auch diese Nacht.  
Du sorgst für alle, groß und klein,  
drum schlaf' ich ohne Sorgen ein.  
Amen.



Bevor ich mich zur Ruh' begeben,  
zu dir, o Gott, mein Herz ich hebe,  
und sage Dank für jede Gabe,  
die ich von dir empfangen habe.  
Amen.



Nun geht der Tag zu Ende,  
ich falte meine Hände  
und freue mich auf morgen.  
Bei Gott bin ich geborgen.  
Amen.



Lieber Gott, ich schlafe ein,  
lass mich ganz geborgen sein.  
Die ich liebe, schütze du.  
Decke allen Kummer zu.  
Kommt der helle Morgenschein,  
lass mich wieder fröhlich sein.



So ein schöner Tag war heute,  
lieber Gott, und so viel Freude  
hast du wieder mir gemacht.  
Dankbar sag' ich gute Nacht.  
Vater, Mutter, alle Lieben,  
seien in dein Herz geschrieben.  
Mit den Menschen hab' Erbarmen,  
denke auch an alle Armen.  
Amen.



Wer hat die Sonne denn gemacht,  
den Mond und all die Sterne?  
Wer hat den Baum hervorgebracht,  
die Blumen, nah und ferne?  
Wer schuf die Tiere, groß und klein?  
Wer gab auch mir das Leben?  
Das tat der liebe Gott allein,  
drum will ich Dank ihm geben.  
Amen.



Schon glänzt der goldne Abendstern,  
gut Nacht, ihr Lieben nah und fern.  
Schlaft ein in Gottes Frieden.  
Die Blume schließt die Äuglein zu,  
der kleine Vogel geht zur Ruh,  
bald schlummern alle Müden.  
Du aber schläfst und schlummerst nicht,  
du treuer Gott im Sternenlicht,  
dir will ich mich vertrauen.  
Hab auf mich, dein Kindlein, Acht,  
lass mich nach einer guten Nacht  
die Sonne fröhlich schauen.  
Amen.



Müde bin ich, geh' zur Ruh',  
schließe meine Äuglein zu.  
Vater, lass die Augen dein  
über meinem Bette sein.  
Alle, die mir sind verwandt,  
Gott, lass ruh'n in deiner Hand.  
Alle Menschen, groß und klein,  
sollen dir empfohlen sein.  
Kranken Herzen sende Ruh,  
nasse Augen schließe zu,  
lass den Mond am Himmel steh'n  
und die weite Welt beseh'n.  
Amen.

# Im Segen erfahren wir Geborgenheit, Schutz und Heil

Weihwasser ist Zeichen für Gottes Leben spendende und heilende Kraft. Es verweist auf Gott, den Ursprung unseres Lebens.

Das erste Mal kommt der Christ/die Christin bei der Taufe mit Weihwasser in Berührung. Durch das Wasser der Taufe wird uns neues „göttliches“ Leben geschenkt und wir werden aufgenommen in die Gemeinschaft der Christ\*innen.

Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz und Raum zu geben. Im Segen sagt uns Gott – in all unseren Lebenssituationen – Gutes zu. Wie er dem Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch wir einander im Segen Gutes zusprechen. Der Segen ist sichtbares Zeichen der Liebe.

Zeichnen Sie Ihrem Kind ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder legen Sie ihm zärtlich die Hände auf und sprechen Sie dabei einfache Segensworte.

## Segenszeiten:

- ☞ vor dem Schlafen gehen
- ☞ vor dem Weggehen
- ☞ bei Krankheit, Schicksalsschlägen
- ☞ vor besonderen Situationen
- ☞ bei neuen Lebensabschnitten wie Eintritt in den Kindergarten, Erstkommunion, Firmung, Ehe
- ☞ bei Ereignissen im Jahreskreis wie Geburtstag, Namenstag, Kirchenfeste
- ☞ zur Stärkung
- ☞ bei Prüfungen, Schularbeiten



☞ ☞  
Der Herr segne dich und  
lasse deinen Tag gelingen.  
Er beschütze dich und  
schenke dir Mut und Kraft.  
Amen.



☞ ☞  
Der Herr segne dich,  
er schenke dir eine ruhige Nacht  
mit schönen Träumen und  
ein fröhliches Erwachen. Amen.



☞ ☞  
Gott,  
halte deine Hände über uns  
und segne uns. Amen.

☞ ☞  
Es segne dich  
Gott der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist. Amen.



☞ ☞  
Einfache „Segenssätze“:  
Du bist in Gott geborgen.  
Gott beschützt dich.  
Gott hat dich lieb.



☞ ☞  
Der Herr segne dich,  
er schenke dir Geborgenheit,  
Schutz und Heil,  
Amen.

☞ ☞  
Begleite und behüte uns,  
sei uns Licht und lass uns Licht sein.  
So segne uns der gütige Gott,  
der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist. Amen.

☞ ☞  
Dich und alle,  
denen du heute begegnest,  
segne der Leben spendende Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige  
Geist. Amen.

# Köstliche Weihnachtsbäckereien

Etwas vom Schönsten an Weihnachten ist die Vorfreude! Und dazu gehört natürlich das Backen all der Köstlichkeiten, die es eben nur zu Weihnachten gibt. Hausgemachte Kekse, Makronen, Zelten, Stollen und Kuchen verbreiten herrliche Düfte.

## **Lebkuchenherzen** – für den Christbaum und zum Schenken

*16 dag Honig, 25 dag Zucker, 4 dag Butter, 3 EL Wasser –  
60 dag Mehl, 2 EL Lebkuchengewürz, 1 KL Kakao – 1 großes Ei –  
2 KL Natron, 2 EL warmes Wasser*

*Zum Bestreichen: 1 Dotter mit 1 EL Wasser verrührt*

*Zum Verzieren: geschälte, halbierte Mandeln, halbierte, kandierte Kirschen, Korinthen*

*Spritzglasur: 1 Eiklar, 20 dag feingesiebter Staubzucker, einige Tropfen Zitronensaft*

1. Honig, Zucker, Butter und Wasser erwärmen, glatt rühren und überkühlen.
2. Mehl mit dem Gewürz und Kakao mischen, Grübchen machen, die Honig-Zucker-Butter-Mischung, das Ei und zuletzt das aufgelöste Natron hineingeben, zu einem Lebkuchenteig kneten und gleich weiterverarbeiten.
3. Das Backrohr auf 180° vorheizen.
4. Den Teig 4 mm dick ausrollen, Herzen oder andere Figuren ausstechen, zum Aufhängen lochen, auf ein befettetes Blech setzen, bestreichen, mit Früchten belegen und 10 – 12 Minuten backen.
5. Lebkuchen flach auflegen, erkalten lassen und mit Spritzglasur verzieren.

Spritzglasur: Das Eiklar wird zu sehr steifem Schnee geschlagen, nach und nach der Staubzucker und einige Tropfen Zitronensaft einschlagen. Aus Pergamentpapier kleine, spitze Stanitzel formen, einen Esslöffel Glasur einfüllen, gut verschließen, mit einer Schere ganz wenig die Spitze abschneiden und verwenden.

\* Als Christbaumbehang werden die Lebkuchen mit Bändern versehen, zum Verschenken können sie in Cellophan verpackt werden.

\* Dieser Teig eignet sich besonders gut für einen „Lebkuchennikolaus“. Eine Schablone ausschneiden, auf den Teig legen, ausschneiden, backen und mit Spritzglasur verzieren.

## **Lebkuchenwürfel** – besonders weich und fein

*8 dag Butter, 20 dag Feinkristallzucker, 10 dag Honig –  
20 dag Roggenmehl, 20 dag Weizenmehl, 1 KL Zimt,  
½ KL Nelkenpulver, Zitronenschalen, 1 KL Kakao – 2 Eier,  
1 EL Rum, 4 EL starken, heißen Bohnenkaffee –*

*1 gehäufter KL Natron, 2 EL warme Milch*

*Fülle: 15 dag Ribiselmarmelade, 15 dag gehackte Walnüsse,*

*je 5 dag gewiegtes Zitronat und Aranzini*

*Zum Verzieren: 1 versprudeltes Ei, geschälte, halbierte Mandeln oder Walnüsse, kandierte Früchte*

1. Butter, Zucker und Honig erwärmen und wieder überkühlen.
2. Die trockenen Zutaten vermengen, Grübchen machen, die Butter-Zucker-Honig-Mischung, Eier, Rum, Kaffee und zuletzt das in Milch aufgelöste Natron zugeben und zusammenkneten. Sollte die Masse zu fest sein, etwas warme Milch, sollte sie zu weich sein, etwas Mehl beifügen.
3. Den Teig gut abgedeckt bei Raumtemperatur 2 – 3 Tage stehen lassen.
4. Fülle: Die Zutaten verrühren.
5. Das Backrohr auf 180° vorheizen.
6. Den Teig halbieren, zwei Platten ausrollen, die erste mit Fülle bestreichen, die Zweite darauf legen und gut andrücken. Mit Hilfe eines Lineals und eines scharfen Messers Rechtecke von ca. 5 cm Seitenlänge schneiden, auf ein befettetes Blech legen, mit Ei bestreichen, verzieren und ca. 15 Minuten backen.

# Mürbe Weihnachtskekse

## Mürbteig – Grundrezept

Feine Masse: 30 dag Mehl, 20 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 2 Dotter, 1 EL Milch

Einfache Masse: 30 dag Mehl, 15 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 1 Ei, 2 EL Milch

Gewürze: Vanillezucker, Rum, Zimt, Nelkenpulver, Zitronenschalen

Verbesserungen: geriebene Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Schokolade

Zubereitung:

- \* Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, sehr kalte Butter hineinraspeln oder schneiden, mit einer Spachtel klein hacken, wenn notwendig mit den Händen bröseln. Die trockenen Zutaten unter das Mehl mischen, mit dem Dotter (Ei) und der Flüssigkeit rasch zu einem mittelfesten Teig kneten und in Folie gewickelt mindestens ½ Stunde zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.
- \* Für den Mürbteig kann die Butter auch abgetrieben werden, Dotter und Zucker eingerührt und mit den anderen Zutaten zusammengeknetet werden.
- \* Mürbteige immer rasch und kühl arbeiten, sonst werden sie brüchig.
- \* Mürbteige sollen auch nicht zu fest sein, sonst fransen sie aus.
- \* Staubzucker verwenden, damit der Teig fein wird.
- \* Ist der Mürbteig zu kalt, kann er nicht bearbeitet werden. Er soll bei Raumtemperatur wieder geschmeidig werden.
- \* Das Rohr immer vorheizen.
- \* Abgewandelter Teig für Strudel: 21 dag Mehl mit 14 dag Margarine, 2 EL Milch, 2 EL Wasser und einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten und rasten lassen. Der Teig ist sehr geschmeidig.

## Schokoglasur – Grundrezept

20 dag Kochschokolade, 15 dag Butter

Schokolade und Butter im Wasserbad langsam erweichen und glatt rühren.

## Haselnusstörtchen

Mürbteig: 30 dag Mehl, 20 dag Butter, 10 dag Staubzucker,

10 dag geriebene Nüsse, 2 Dotter, 1 EL Milch

Fülle: ½ l Wasser, 12 dag Zucker, 20 dag geriebene Nüsse, 3 dag Butter

Schokofettglasur: 12 dag Kochschokolade, ca. 8 dag Butter (oder 6 dag Kokosfett)

Zum Bestreuen: 1 dag fein gehackte Pistazien

1. Mürbteig bereiten (siehe Grundrezept) und kühl rasten lassen.
2. Fülle: Wasser mit Zucker aufkochen, Nüsse und Butter einrühren.
3. Den Teig ausrollen, Scheiben ausstechen und im vorgeheizten Rohr bei 170° ca. 8 Minuten backen.
4. Noch heiß je zwei mit Fülle zusammensetzen.
5. Erkalte mit Schokoglasur (siehe Grundrezept) überziehen und mit Pistazien bestreuen.

## Spritzbäckerei

12 dag Butter, 12 dag Staubzucker, 3 Dotter,

Zitronensaft, 25 dag Mehl – Schokoglasur (s. Grundrezept)

1. Butter cremig rühren, abwechselnd Staubzucker und Dotter einmengen, tropfenweise etwas Zitronensaft zugeben und schließlich das Mehl untermischen.
2. Die Masse in einen Spritzsack mit großer Sterntülle füllen und Stangerln, Ringe oder andere Figuren auf das Blech spritzen und im vorgeheizten Rohr bei 170° ca. 8 Minuten backen.
3. Die erkaltete Spritzbäckerei an den Enden oder zur Hälfte in Schokoglasur tunken.

# Mürbe Weihnachtskekse, Zimtsterne

## Schwarzweißbäckerei

Weißer Masse: 15 dag Mehl, 10 dag Butter, 5 dag Staubzucker, 1 Vanille, 1 Dotter, 1 EL Milch

Schwarze Masse: 15 dag Mehl, 3 dag Speisestärke, 10 dag Butter, 8 dag Staubzucker, 1 Vanille, 2 EL Kakao, 1 Eiklar zu Schnee geschlagen

1. Einen hellen und einen dunklen Mürbteig bereiten (siehe Grundrezept) und kühl rasten lassen.
2. Verschiedene Formen ausarbeiten: Für Spiralen einen rechteckigen weißen Teigleck ausrollen, mit kaltem Wasser bestreichen, darauf einen ausgerollten schwarzen Teigleck legen, wieder befeuchten, dicht einrollen, in Folie wickeln und für eine halbe Stunde kalt stellen. Für ein Schachmuster 1 cm dicke weiße und braune Streifen schneiden, befeuchten, abwechselnd aneinander- und aufeinanderlegen und durchkühlen lassen.
3. Von den Rollen 4 mm dicke Scheiben schneiden, im vorgeheizten Rohr bei 170° ca. 6 – 8 Minuten backen.

## Edle Schoko-Busserln

Mürbteig: 28 dag Mehl, 28 dag sehr kalte Butter, 28 dag Staubzucker, 14 dag fein geriebene Schokolade, 3 gekochte, erkaltete, fein passierte Dotter, 1 kleines Ei

Zum Ausfertigen: Marillenmarmelade, Schokoglasur oder Tunkmasse

1. Bei der Zubereitung dieses fetten Mürbteiges ist auf kalte Zutaten zu achten. Den Teig in Folie gewickelt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Den Teig 3 mm dick ausrollen, kleine Scheiben ausstechen, mit Abständen auf das Blech legen (sie laufen stark auseinander) und im vorgeheizten Rohr bei 160° ca. 6 Minuten backen.
3. Noch heiß mit Marmelade zusammensetzen.
4. Die Busserln zur Hälfte in Schokoglasur tunken.

## Eischneemassen – Grundinformation

Damit Eischneemassen gelingen:

- \* Das Eiklar vom Dotter sauber trennen.
- \* Fettfreie, saubere Gefäße aus Metall, Porzellan oder Glas und saubere Mixstäbe zum Schlagen des Schnees verwenden, damit er sehr steif werden kann.
- \* Je nach Eigröße rechnet man 5 – 7 dag Zucker pro Eiklar. Zwei Drittel des Zuckers löffelweise einschlagen, den Rest unterziehen. Zum Einschlagen Kristallzucker, zum Untermengen feinen Back- oder Staubzucker verwenden.
- \* Den Schnee auf kleiner bis mittlerer Stufe schlagen, er braucht Zeit zum Entwickeln des Volumens. Hochgezogene Spitzen des Schnees sollen sich nicht mehr verbiegen.
- \* Das Gebäck auf Backpapier dressieren und bei sehr niedrigen Temperaturen von 100° – 150° je nach Rezept eine halbe bis drei Stunden trocknen. Die Backofentür einen kleinen Spalt offen halten, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- \* Das fertige Gebäck löst sich sehr gut und fühlt sich leicht an.

## Zimtsterne

30 dag fein geriebene Mandeln, 48 dag Feinkristallzucker, 1 KL Zimt, Eiklar

Eiweißglasur: 2 Eiklar, 15 dag Staubzucker, einige Tropfen Zitronensaft

1. Mandeln, Zucker und Zimt mischen und mit wenig Eiklar zu einer festen Masse kneten.
2. Glasur: Schnee schlagen, mit Zucker ausschlagen und mit etwas Zitrone würzen.
3. Arbeitsfläche mit fein geriebenen Mandeln bestreuen, die Masse darauf 1 cm dick ausrollen, mit Eiweißglasur bestreichen und mit in kaltes Wasser getauchtem Ausstecher Sterne ausstechen.
4. Die Zimtsterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei 140° ca. 15 Minuten backen.

# Windbäckerei, Hausfreunde, Muskatzindeln, Rumkugeln

## Windbäckerei

3 Eiklar, 12 dag Feinkristallzucker, 8 dag Staubzucker

1. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, Kristallzucker löffelweise einschlagen, gesiebten Staubzucker unterrühren.
2. Die Windmasse in einen Dressiersack mit glatter oder Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech Ringe, Stangerln, Busserln oder andere Formen spritzen.
3. Das Gebäck bei 100° 2 – 3 Stunden trocknen.

- \* Das Gebäck kann mit bunten Zuckerstreuseln verziert werden.
- \* Nussbusserln: 8 dag geriebene Mandeln und 3 dag Maisstärke unter die Windmasse mengen, kleine Häufchen auf das mit Backpapier belegte Blech dressieren, mit geriebenen Mandeln bestreuen und bei 150° gut eine halbe Stunde mehr trocknen als backen.
- \* Kokosbusserln: Einige Tropfen Zitronensaft und 15 – 20 dag Kokosflocken unter die Windmasse mengen, mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf das mit Backpapier belegte Blech setzen und bei 140° ca. ½ – ¾ Stunde backen. Sie sollen hell bleiben und sich leicht vom Papier lösen.
- \* Dattelbusserln: Windmasse bereiten, 3 dag Maisstärke, 15 dag geschälte, geriebene Mandeln, 15 dag entkernte, fein geschnittene Datteln und 1 EL Rum unterziehen, kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 120° ca. 2 Stunden trocknen.
- \* Pignolikipferln: 21 dag geschälte, geriebene Mandeln und Zitronenschalen unter die Windmasse mengen, mit einem Dressiersack mit runder Tülle Kipferln auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen, mit Pignoli bestreuen und bei 120° ca. 2 Stunden trocknen.

## Hausfreunde

5 dag geschnittene Rosinen, 14 dag gehackte Mandeln oder Haselnüsse,  
3 dag gewiegtes Aranzini, 1 EL Rum – 3 Eier,  
14 dag Feinkristallzucker, 12 dag griffiges Mehl

1. Die Früchte mit Rum marinieren und etwas durchziehen lassen.
2. Eier mit Zucker dickschaumig schlagen, das Mehl und die Früchte einmengen, fingerdick auf ein befettetes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 150° ca. 15 Minuten backen.
3. Noch heiß in schmale Streifen schneiden und im Rohr kurz übertrocknen.

## Muskatzindeln

20 dag geschälte, geriebene Mandeln, 20 dag Staubzucker,  
½ KL Zimt, je 1 Msp. Muskatnuss und Nelkenpulver, 1 Ei – geschälte, halbierte Mandeln

1. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, fingerdicke Rollen formen und 2 cm lange Stücke abschneiden.
2. Diese Teile mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit einer Mandel belegen und bei 140° langsam backen.

## Rumkugeln

10 dag geriebene Nüsse, 10 dag Staubzucker, 10 dag geriebene Schokolade,  
1 Dotter, Rum nach Bedarf – Schokostreusel

Die Zutaten geschmeidig vermengen, mit Hilfe eines befeuchteten Kaffeelöffels Kugeln formen, in Streuseln rollen und trocknen lassen.

# Mandelhäufchen, Christ- und Topfenstollen

## Mandelhäufchen

16 dag Mandelstifte, 4 dag Staubzucker – 20 dag weiße Tunkmasse

1. Die Tunkmasse klein schneiden und im Wasserbad langsam schmelzen.
2. Die Mandelstifte mit dem Zucker vermischen und in einer Pfanne hell anrösten.
3. Die Mandelstifte unter die Tunkmasse rühren, Häufchen auf ein Backpapier setzen und fest werden lassen.

## Christstollen

50 dag Mehl, 3 dag Germ, 5 dag Zucker, schwach  $\frac{1}{4}$  l Milch,  
2 Dotter, 1 KL Salz, 1 Vanille, 15 dag Butter –  
5 dag gewiegte Aranzini, Zitronenschalen, 10 dag Sultaninen,  
10 dag geschälte, gestiftete Mandeln, 4 EL Rum,  
1 Msp. Zimt – 6 dag Butter, Staubzucker mit Vanille

1. Dampf bereiten: Das Mehl in eine Keramik- oder Kunststoffschüssel geben, Grübchen machen, Germ hineinbröseln, mit Zucker und warmer Milch (nicht über 35°) breiig anrühren, etwas Mehl darüber streuen, zudecken und gehen lassen, bis das Mehl Risse zeigt.
2. Die restliche Milch mit den Dottern versprudeln und die Butter cremig erwärmen.
3. Das Dampf unter das Mehl heben, Salz, Vanille, die Dottermilch und zum Schluss die cremige Butter zugeben. Den Teig auf einem vorgewärmten Brett gut durchkneten, zurück in die Schüssel geben, zudecken und auf die doppelte Höhe gehen lassen.
4. Die Früchte mit Rum und Zimt marinieren und etwas ziehen lassen, sie dann gut in den Germteig einkneten und diesen noch einmal gehen lassen.
5. Aus dem Teig 2 – 3 Laibchen formen und wieder gehen lassen. Das Rohr auf 190° vorheizen.
6. Die Laibchen gleichmäßig 2 cm dick oval ausrollen, in der Mitte mit dem Nudelholz einen Falz eindrücken, zusammenschlagen, auf ein leicht befettetes Blech legen und nochmals etwa 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Stollen ca. 40 – 45 Minuten backen, nach 15 Minuten auf 180° zurückschalten.
8. Den noch heißen Stollen mit cremiger Butter bestreichen und dicht mit vanilliertem Staubzucker bestreuen.

## Topfenstollen

50 dag Mehl, 1 Backpulver, 20 dag Butter, 20 dag Staubzucker,  
1 KL Salz, 1 EL Vanillezucker, Zitronen- und Orangenschalen,  
je 1 Msp. Muskatnuss, Zimt, Kardamon, 2 Eier, 25 dag Topfen –  
6 dag Butter, Staubzucker mit Vanille  
Früchte: je 15 dag Rosinen, Korinthen und geriebene Mandeln,  
je 5 dag gewiegtes Zitronat und Aranzini, 2 EL Rum

1. Das Mehl mit dem Backpulver versieben, die Butter hineinraspeln, Staubzucker und die Gewürze untermengen und mit den Eiern und dem Topfen rasch zu einem Teig verarbeiten.
  2. Die Früchte mischen und mit Rum marinieren.
  3. Den Teig mit den Früchten zusammenarbeiten, 2 Laibe formen, diese oval ausrollen, in der Mitte zusammenklappen, auf ein befettetes Blech legen und sofort im vorgeheizten Rohr bei 180° backen. Die Backzeit beträgt ca. 30 – 40 Minuten.
  4. Den heißen Stollen mit cremiger Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen.
- \* Die Zubereitung des Topfenstollens hat einen wesentlich geringeren Zeitaufwand, als der Stollen aus Germteig, da keine Rastzeiten zu beachten sind. Der Topfenstollen ist frisch gegessen am besten, doch verpackt ist auch er gut haltbar



# Kokosnusstorte, Schokoladetorte

## **Kokosnusstorte** – leicht, einfach

Biskuit: 5 Eier, 5 EL Wasser, 20 dag Zucker, 15 dag Mehl, 5 dag Stärke

Fülle 1: ½ l Schlagobers, ½ kg Kochschokolade

Fülle 2: ¾ l Milch, 15 dag Zucker, 1 EL Vanillezucker,  
1 Vanillepuddingpulver, 2 Eier – ½ l Schlagobers

Zum Ausfertigen: Rum, Kokosraspeln, 8 kandierte Kirschen

1. Biskuit bereiten: Die Dotter mit 2/3 des Zuckers und lauwarmem Wasser dickschaumig schlagen, das Eiklar steif aufschlagen, mit 1/3 Zucker ausschlagen, den Schnee auf die Dottermasse geben, das Mehl darauf sieben und locker mischen. In eine Tortenform füllen, bei ca. 160° Heißluft 45 – 60 Minuten backen, auskühlen lassen und zweimal durchschneiden.
2. Fülle 1: Obers mit Schokolade erwärmen, verrühren, den Topf in kaltes Wasser stellen, die Mischung schlagen bis sie cremig wird. Das erste Biskuitblatt leicht mit Rum beträufeln, die Schokocreme aufstreichen, mit dem zweiten Blatt bedecken und ebenfalls mit Rum beträufeln.
3. Fülle 2: Mit etwas Milch das Puddingpulver kalt anrühren, die restliche Milch mit 2/3 Zucker aufkochen, das Puddingpulver unter Rühren einkochen, von der Platte nehmen und die Dotter unterschlagen. Die Eiklar mit dem restlichen Zucker steif aufschlagen und unter den Pudding ziehen und kalt stellen. Mehrmals umrühren.
4. Schlagobers schlagen, unter den Pudding ziehen, die Hälfte auf das zweite Biskuitblatt streichen und mit dem letzten Blatt abdecken.
5. Die Torte mit der restlichen Creme bestreichen und dick mit Kokosraspeln bestreuen. Die Kirschen halbieren und zur Garnierung auflegen.

## **Schokoladetorte** – sehr saftig, schnell

6 Dotter, 20 dag Staubzucker, 1 EL Vanillezucker, ½ l Öl,

½ l Wasser, 24 dag erweichte Schokolade – 30 dag griffiges Mehl, 1 KL Backpulver –

6 Eiklar, 4 dag Kristallzucker

Schokolaglasur: 20 dag Kochschokolade, 15 dag Butter

Zum Ausfertigen: Rum, Marillenmarmelade

1. Backform am Boden befetten und bemehlen. Rohr auf 160° HL vorheizen. Schokolade mit kochend-heißem Wasser erweichen.
  2. Dotter, Zucker, Vanillezucker schaumig rühren, Öl und Wasser sehr langsam einrühren, die Schokolade abgießen und dazurühren. Das Eiweiß schlagen, mit dem Zucker ausschlagen. Mehl mit Backpulver versieben. Das Mehl mit dem halben Schnee unter die Dottermasse heben, mit dem restlichen Schnee auflockern, die Masse in die Form füllen und ca. 1 Stunde backen. Kurz in der Form überkühlen, vorsichtig stürzen und kalt werden lassen.
  3. Glasur: Schokolade und Butter im Wasserbad langsam erweichen und glatt rühren.
  4. Die Torte mit Rum beträufeln, mit erwärmter Marmelade bestreichen und wieder überkühlen. Die Glasur darüber gießen und den Rand damit bestreichen.
- \* Weihnachtliche Garnierung: Marzipanrohmasse mit etwas Staubzucker verkneten, auf Staubzucker 2 mm dick ausrollen, mit Staubzucker bestreuen und Sterne ausstechen. Diese auf die noch weiche Torte legen.
- \* Die Torte kann auch durchgeschnitten und mit Marmelade gefüllt werden.

# Der Segen Gottes möge dich umarmen

A D A

Der Se-gen Got - tes mö - ge dich um -

h G e

ar - men, e - gal wo - hin dich dei - ne We - ge

A G A

für'n. Die Lie - be und sein gött - lich - es Er -

fis h e G

bar - men sollst du bis in die Ze - hen - spit - zen

A G A

spür'n. Der Se - gen Got - tes — mö - ge dich um -

D

ar - men.

1. Mö - ge die
2. Mö - ge der
3. Mö - ge der
4. Mö - ge die

G

Son - ne dich wie ein Freund be -  
 Wind — dir sei - ne Sanft - heit  
 Re - gen dir dei - nen Sinn be -  
 Nacht — dir ih - re Ru - he

## Der Segen Gottes möge dich umarmen



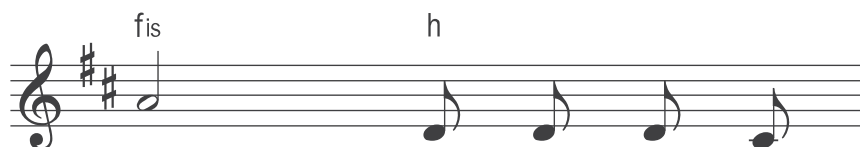
glei - ten, wo - hin dein  
zei - gen, die Frei - heit  
le - ben. Auf dei - nen  
spen - den, dass du er -



Weg auch im-mer füh - ren mag. Mö-ge die  
und die Un-be - küm-mert-heit. Mö-ge der  
Fel - dern soll die Frucht ge - deih'n. Mö-ge der  
wachst mit neu-em Le - bens-mut. Mö-ge die



Son-ne \_\_\_\_\_ dir die See - le  
Wind dich im - mer vor - wärts  
Re - gen, \_\_\_\_\_ so wie Got - tes  
Nacht dir gu - te Träu - me



wei - ten, in die - ser  
trei - ben und dich be -  
Se - gen, al - les zum  
sen - den, und die Ge -

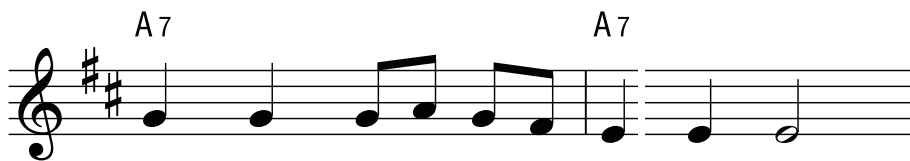


Stun-de, \_\_\_\_\_ an je - dem Re - gen - tag.  
wahr-en \_\_\_\_\_ vor Kum-mer und vor Leid.  
Blü - hen brin-gen und dein Herz er - freun.  
wiss - heit: \_\_\_\_\_ Es wird al - les gut.

# Lasst uns froh und munter sein



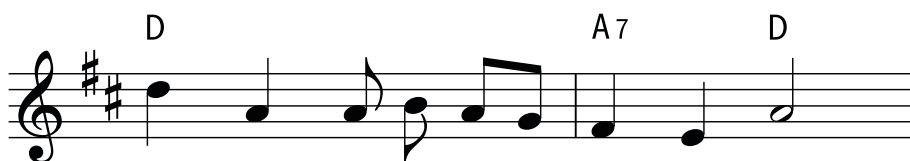
1. Lasst uns froh und mun - ter sein  
 2. Dann stell ich den Tel - ler auf,  
 3. Wenn ich schlaf', dann träu - me ich,  
 4. Wenn ich auf - ge - stan - den bin,  
 5. Nik - laus ist \_\_\_ ein gu - ter Mann,



und uns recht von Her - zen freu'n!  
 Nik - laus legt ge - wiss was drauf.  
 jetzt bringt Nik - laus was für mich.  
 lauf ich schnell zum Tel - ler hin.  
 dem man nicht g'nung dan - ken kann!



Lus - tig, lus - tig, tra - la - la - la - la,



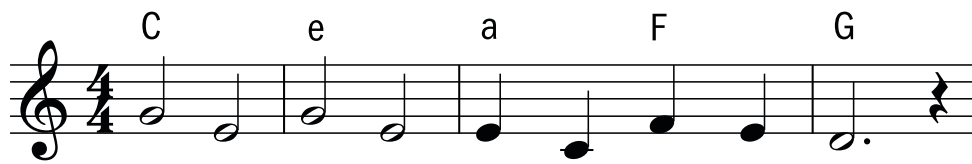
bald ist Ni - ko - laus - a - bend da,



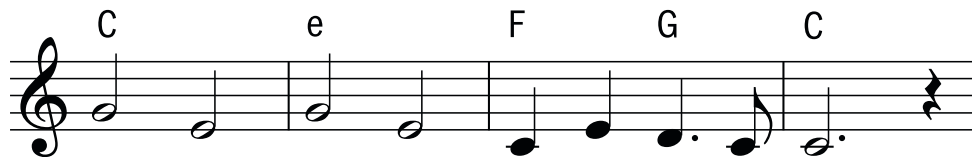
bald ist Ni - ko - laus - a - bend da!

*Gemeinfreie Musik, Text und Melodie aus dem 19. Jhdt., Verfasser unbekannt*

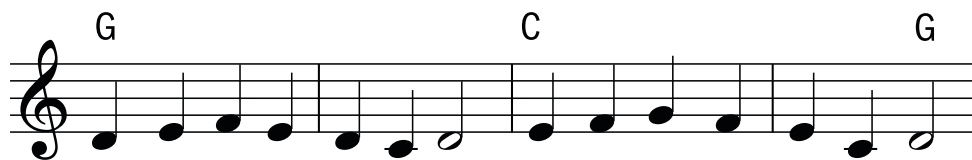
## Leise, leise kommt die Weihachtszeit



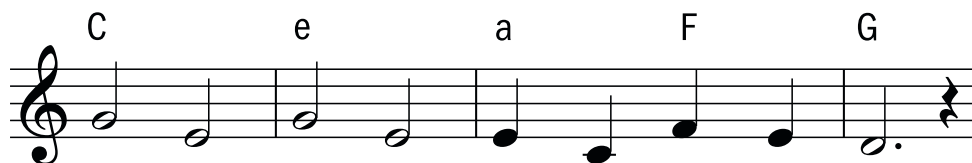
1.-4. Lei - se, lei - se kommt die Weih-nachts-zeit,



lei - se, lei - se wer-den wir be - reit.



1. Zünd' die ers-te Ker-ze an, dass es Weihnacht werden kann.
2. Zünd' die zwei-te Ker-ze an,
3. Zünd' die drit-te Ker-ze an,
4. Zünd' die vier-te Ker-ze an,



Lei - se, lei - se kommt die Weih-nachts-zeit,



- 1.-3. lei - se, lei - se wer - den wir be - reit.
4. lei - se, lei - se sind wir nun be - reit.

## Leise rieselt der Schnee

G D7 G

1. Lei - se rie - selt der Schnee,  
 2. In den Her - zen ist's warm;  
 3. Bald ist Hei - li - ge Nacht,  
 4. 's Kind - lein, gött - lich und arm,

C G

still und starr liegt der See,  
 still schweigt Kum - mer und Harm.  
 Chor der En - gel er - wacht.  
 macht die Her - zen so warm.

D7 e

weih - nacht - lich glän - zet der Wald:  
 Sor - ge des Le - bens ver - halt.  
 Horch nur, wie lieb - lich es schallt:  
 Strah - le, du Stern ü - berm Wald!

a D7 G

1.-4. Freu - e dich, 's Christ-kind kommt bald!

# Lobe den Herrn, meine Seele

①

D e

Lo - be den Herrn, mei - ne See - le,

A G D

und sei - nen hei - li - gen Na - men.

D e

Was er dir Gu - tes ge - tan hat,

A G D

See - le, ver - giss es nicht. A - men.

Detailed description: This block contains the first system of the hymn. It consists of four staves of music in G major (one sharp) and 6/8 time. The first staff starts with a circled '1' and a 'D' chord above it. The lyrics are 'Lo - be den Herrn, mei - ne See - le,'. The second staff has 'A' and 'G D' chords above it, with lyrics 'und sei - nen hei - li - gen Na - men.'. The third staff has 'D' and 'e' chords above it, with lyrics 'Was er dir Gu - tes ge - tan hat,'. The fourth staff has 'A', 'G', and 'D' chords above it, with lyrics 'See - le, ver - giss es nicht. A - men.'. The 'D' chord above the final note is marked with a fermata.

②

D e

Lo - be, lo - be den Herrn.

A G D

Lo - be den Herrn, mei - ne See - le.

D e

Lo - be, lo - be den Herrn.

A G D

Lo - be den Herrn, mei - ne See - le.

Detailed description: This block contains the second system of the hymn, consisting of four staves. The first staff starts with a circled '2' and 'D' and 'e' chords above it, with lyrics 'Lo - be, lo - be den Herrn.'. The second staff has 'A', 'G', and 'D' chords above it, with lyrics 'Lo - be den Herrn, mei - ne See - le.'. The third staff has 'D' and 'e' chords above it, with lyrics 'Lo - be, lo - be den Herrn.'. The fourth staff has 'A', 'G', and 'D' chords above it, with lyrics 'Lo - be den Herrn, mei - ne See - le.'. The 'D' chord above the final note is marked with a fermata.

SCM Verlag © SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH

SCM Verlag © SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH

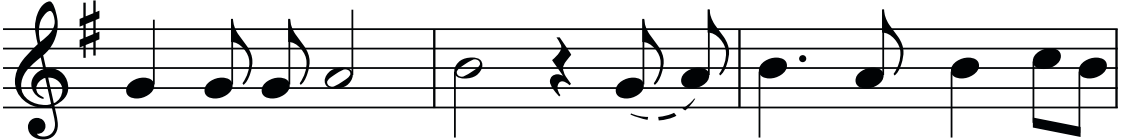
## Maria durch ein Dornwald ging

e H7



1. Ma - ri - a durch ein Dorn - wald ging.  
2. Was trug — Ma - ri - a un - ter ih - rem Her - zen?  
3. Da ha - ben die Dor - nen Ro - sen ge - tra - gen.

e D G



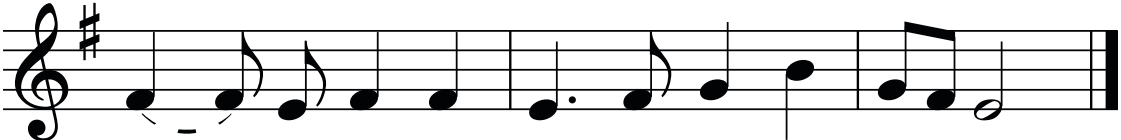
Ky - rie e - lei - son. Ma - ri - a durch ein  
Ky - rie e - lei - son. Ein — klei - nes Kind - lein  
Ky - rie e - lei - son. Als das Kind - lein durch den

D e



Dorn - wald ging, der hat — in sie - ben Jahr'n kein  
oh - ne Schmer - zen, das trug — Ma - ri - a un - ter  
Wald ge - tra - gen, da ha - ben die Dor - nen

H7 e a7 H7 e



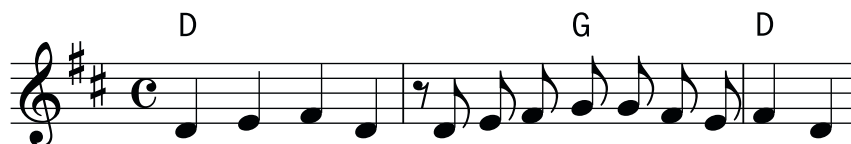
Laub ge - tra - gen. Je - sus und Ma - ri - a.  
ih - rem Her - zen. Je - sus und Ma - ri - a.  
Ro - sen ge - tra - gen. Je - sus und Ma - ri - a.



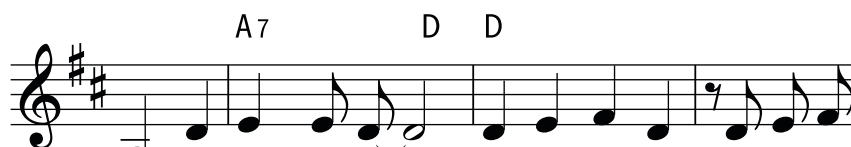
# Wir sagen euch an den lieben Advent

Hier sind die Rechte für die Verwendung in diesen Impulsen zum Download noch nicht geklärt.

## Diesen Tag, Herr



KV: Die - sen Tag, Herr, leg ich zu - rück in dei - ne Hän - de,



denn du gabst ihn mir. Du, Gott, bist doch der Zei - ten



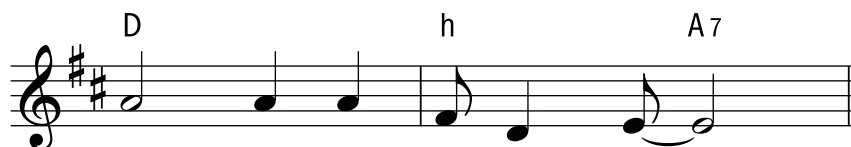
Ur - sprung und ihr En - de, ich ver - trau - e dir. —



1. Kom - men dunk - le Schat - ten ü - ber die Welt,
2. Ist mir heut' ge - lun - gen, was ich mir er - träumt?
3. Wie viel' Wor - te blie - ben bes - ser un - ge - sagt?

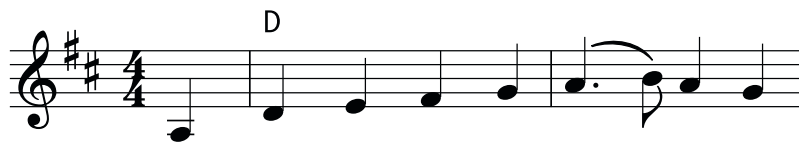


wenn die Angst zu le - ben mich plötz - lich be - fällt:  
Und wer kann es zäh - len, was ich ver - säumt?  
Wann hab ich ge - dankt und wie oft nur ge - klagt?

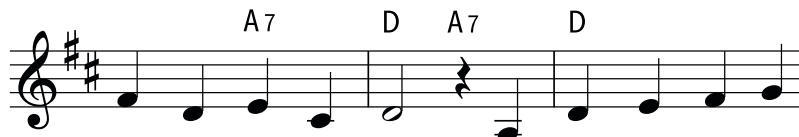


Du	machst	das	Dun - kel	hell.	KV
Du	nimmst	die	Schuld von	mir.	KV
Du	weißt	ja,	wie ich	bin.	KV

## Es ziehn aus weiter Ferne



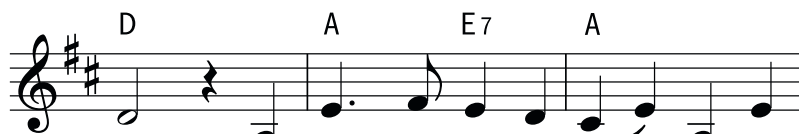
1. Es zieh'n aus wei - ter Fer - ne drei  
 2. Sie brin - gen viel Ge - schen - ke von  
 3. Das Kind liegt in der Krip - pe, so  
 4. Sie ru - fen: „Heil dem Kin - de, das



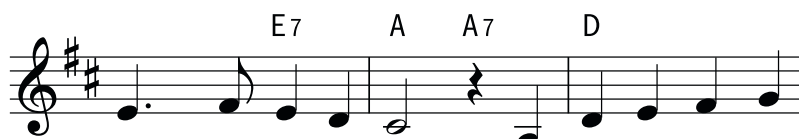
Kö - ni - ge ein - her. Sie ka - men von drei  
 Myr-rhen, Weih-rauch, Gold. Wem wol - len sie die  
 wun - der - lieb und klein, das schön - ste Kind auf  
 hier in Win - deln liegt! Der Stern hat uns be -



Ber - gen und fuh - ren ü - bers  
 bie - ten, wem sind sie denn so  
 Er - den, im gold - nen Him - mels -  
 deu - tet, dass es die Welt be -



Meer. Un - zäh - lig sind die Scha - ren, ge -  
 hold? Der Stern, er ste - het stil - le und  
 schein. Da hal - ten nun die Kö - ni - ge mit  
 siegt.“ Sie ha - ben's an - ge - be - tet und



schmückt ist das Ge - leit. Die Spo - ren glän - zen  
 sen - ket nie - der sich, auf ei - ne ar - me  
 ih - rer gan - zen Macht, mit ih - ren Die - nern  
 Op - fer dar - ge - bracht. Sie zie - hen dann von



hel - ler im Son - nen - lich - te weit.  
 Hüt - te, die ei - nem Stal - le glich.  
 al - len, mit ih - rer gan - zen Pracht.  
 dan - nen noch in der - sel - ben Nacht.

## Ihr Kinderlein kommet



1. Ihr Kin - der - lein, kom - met, o kom - met doch all! Zur



Krip - pe her kom - met in Beth - le - hems Stall. Und



seht, was in die - ser hoch - hei - li - gen Nacht der



Va - ter im Him - mel für Freu - de uns macht!

2. O seht in der Krippe im nächtlichen Stall,  
seht hier, bei des Lichtleins hell glänzendem Strahl  
in reinlichen Windeln das himmlische Kind,  
viel schöner und holder als Engel es sind!

3. Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh;  
Maria und Josef betrachten es froh.  
Die redlichen Hirten knien betend davor;  
Hoch droben schwebt jubelnd der Engelein Chor!

4. O beugt wie die Hirten anbetend die Knie.  
Erhebet die Hände und danket wie sie.  
Stimmt freudig, ihr Kinder - Wer sollt' sich nicht freu'n? -  
stimmt freudig zum Jubel der Engel mit ein.

*Gemeinfreie Weihnachtsmusik  
Text: Christoph von Schmid, Melodie: Johann Abraham Peter Schulz*

## O du fröhliche

C F C C F C

1.-3. O du fröh - li - che, o du se - li - ge,

G D G D G

gna - den - brin - gen - de Weih - nachts - zeit!

G G7 C

1. Welt \_\_\_ ging ver - lo - ren, Christ ist ge - bo - ren.  
2. Christ ist er - schie - nen, uns zu ver - süh - nen:  
3. Himm - li - sche Hee - re jauch - zen dir Eh - re.

C F G C G C

1.-3. Freu - e, \_\_\_ freu - e dich, o Chri - sten - heit!

Gustav Bosse Verlag, Kassel © Gustav Bosse Verlag/Bärenreiter-Verlag, Kassel

## Alle Jahre wieder

D A7 D A7 h G A7

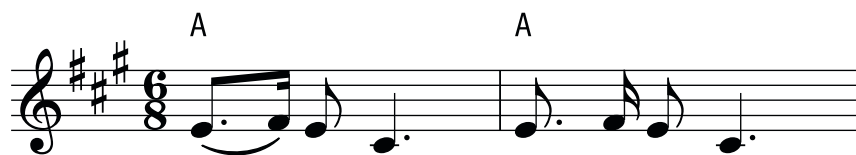
1. Al - le Jah - re wie - der kommt das Chris - tus - kind
2. Kehrt mit sei - nem Se - gen ein in je - des Haus,
3. Steht auch mir zur Sei - te, still und un - er - kannt,

D G D A7 D A7 D

auf die Er - de nie - der, wo wir Men - schen sind.  
geht auf al - len We - gen mit uns ein und aus.  
dass es treu mich lei - te \_\_\_ an der lie - ben Hand.

Gemeinfreie Weihnachtsmusik, Text: Wilhelm Hey, Melodie: Friedrich Silcher

# Stille Nacht, heilige Nacht



1. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht!  
 2. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht!  
 3. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht!



Al - les schläft, ein - sam wacht  
 Hir - ten erst kund - ge - macht,  
 Got - tes Sohn, o wie lacht



nur das tra - te, hoch - hei - li - ge Paar.  
 durch der En - gel Hal - le - lu - ja  
 Lieb aus dei - nem gött - li - chen Mund,



Hol - der Kna - be im lok - ki - gen Haar,  
 tönt es laut von fern und nah:  
 da uns schlägt die ret - ten - de Stund,



schlaf in himm - li - scher Ruh',  
 Christ, der Ret - ter, ist da!  
 Christ, in dei - ner Ge - burt,



schlaf in himm - li - scher Ruh'!  
 Christ, der Ret - ter, ist da!  
 Christ, in dei - ner Ge - burt!

# Still, still, still



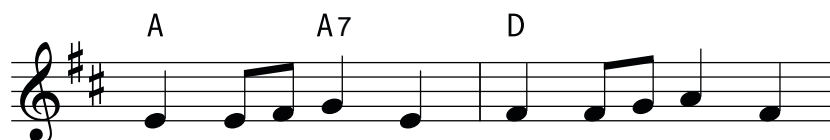
1. Still, \_\_\_ still, \_\_\_ still, weil 's  
 2. Schlaf, schlaf, schlaf, mein  
 3. Groß, \_\_\_ groß, \_\_\_ groß, die \_\_\_



Kind - lein schla - fen will! Ma -  
 lie - bes Kind - lein, schlaf! Die  
 Lieb ist \_\_\_ ü - ber - groß! Gott



ri - a \_\_\_ tut es nie - der - sin - gen,  
 En - gel tun schön mu - si - zie - ren,  
 hat den Him - mels - saal ver - las - sen



ih - re \_\_\_ gro - ße Lieb dar - brin - gen.  
 bei dem Kind - lein ju - bi - lie - ren,  
 und will rei - sen un - ser Stra - ßen.



Still, \_\_\_ still, \_\_\_ still, weil 's  
 schlaf, schlaf, schlaf, mein  
 Groß, \_\_\_ groß, \_\_\_ groß, die \_\_\_



Kind - lein schla - fen \_\_\_ will!  
 lie - bes Kind - lein, schlaf!  
 Lieb ist \_\_\_ ü - ber - groß!

*Melodie: Volksweise aus dem Salzburger Land, 19. Jhdt., Text: im Original in österreichischer Mundart, der heute gesungene Liedtext wird Georg Götsch zugeschrieben.*

# Von guten Mächten



D A7 h4-3

1. Von gu - ten Mäch - ten treu und still um - ge - ben,

D7 G e A4

be - hü - tet und ge - trö - stet wun - der - bar,

A D A7

so will ich die - se Ta - ge mit euch

h4-3 D7 G

le - ben und mit euch ge - hen

D A D D D

in ein neu - es Jahr. Refr.: Von gu - ten Mächten

A h D7

wun - der - bar ge - bor - gen er - war - ten

G e A4 A

wir ge - trost, was kom - men mag. Gott

D A h D7

ist mit uns am A - bend und am Mor - gen und

G G/A D

ganz ge - wiss an je - dem neu - en Tag!

2. Noch will das Alte uns're Herzen quälen,  
noch drückt uns böser Tage schwere Last.  
Ach, Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen  
das Heil, für das du uns bereitet hast.

3. Und reichst du uns den schweren Kelch, den bitter'n,  
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,  
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern  
aus deiner guten und geliebten Hand.

4. Doch willst du uns noch einmal Freude schenken  
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,  
dann woll'n wir des Vergangenen gedenken,  
und dann gehört dir unser Leben ganz.

5. Lass warm und still die Kerzen heut' entflammen,  
die du in uns're Dunkelheit gebracht.  
Führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.  
Wir wissen es: Dein Licht scheint in der Nacht.

6. Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,  
so lass uns hören jenen vollen Klang  
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,  
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Text: Dietrich Bonhoeffer; Melodie: Siegfried Fietz  
© Abakus Musik Barbara Fietz, D-Greifensee