

# Gutes Leben – Zeiten der Besinnung

## Aktionzeitraum: Advent 2017

Im Dezember geht es fast in jedem Haushalt turbulent zu. Das lässt sich kaum vermeiden. Es liegt in Ihrer Hand, ob Sie dieser „besinnlichen Zeit“ auch Tiefe verleihen wollen. Vielleicht können dabei die folgenden Texte ein wenig behilflich sein.

Auf den ersten beiden Seiten erwarten Sie grundsätzliche Gedanken zur Advent- und Weihnachtszeit.

Auf Seite drei finden Sie die von Papst Johannes XXIII. formulierten Gebote der Gelassenheit, die mit einem wunderbaren Satz schließen, der für sich alleine bereits ein Adventvorsatz sein könnte:

*„Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag, zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.“*

Es folgt eine Weisheitserzählung aus Japan, die eindrucksvoll schildert, wo Hölle und Himmel ihren Ausgang nehmen.

Mit den Texten und Liedern ab Seite 5 kann zu Hause eine kleine, heimelige Weihnachtsfeier unter dem Weihnachtsbaum gestaltet werden. Sie finden eine Hirtengeschichte, weiterführende Gedanken, Bitten, einen Segen und drei bekannte Weihnachtslieder.

### Ein Neugeborenes – Turbulenzen und Tiefgang

Kaum etwas stellt das Leben so auf den Kopf wie die Geburt eines Kindes. Das ist etwas Wunderbares, aber gleichzeitig auch ziemlich anstrengend. Unsere Kleinsten fordern uns Tag für Tag heraus und bringen uns nicht selten an unsere Grenzen. Aber wenn wir uns auf sie einlassen, zeigen sie uns eine Welt, die wir schon längst vergessen haben.

Wer Kinder erzieht und begleitet, hat eine gute Chance, als Mensch – sozusagen in der eigenen Menschwerdung – zu wachsen. Ein Kind hält uns dazu an, die guten Seiten in uns zu Tage zu fördern und zu kultivieren – schließlich möchte man ja Vorbild sein. Durch die Auseinandersetzung dringt auch das Gefühlsleben in ganz neue Dimensionen der Zuneigung und Liebe vor.

### Weihnachten – Einladung zur Menschwerdung

Wenn wir zu Weihnachten die Geburt von Jesus feiern, ist das untrennbar mit der Frage verbunden, wie viel Raum wir dem Geburtstagskind geben wollen. Die Geburt, die Menschwerdung zeigt uns zuallererst, wie nahe Gott uns sein möchte. Es ist eine Einladung, das eigene Menschsein entlang des Lebens und der Botschaft Jesu zu entwickeln.

Wenn wir ihm die Tür zu unserem Innersten öffnen, kann das unserem Leben neue Dimensionen der Tiefe und Liebe erschließen. Jesus hat uns seine Hilfe und Gegenwart zugesagt und damit bestehen die besten Voraussetzungen, dass wir das Beste aus uns hervorbringen.



### Weihnachten – aus guter Tradition

Ob Sie sich nun als Christ bezeichnen oder als jemanden, der das Fest eher aus Tradition heraus feiert, die Wahrscheinlichkeit, dass bei Ihnen zu Hause Weihnachten gefeiert wird, ist sehr hoch. Das Schöne am Weihnachtsfest ist, dass es in jedem Fall die Möglichkeit bietet, Ihr Familienleben und Ihr persönliches Innenleben zu bereichern, weil es nicht nur Glaubens-, sondern auch ganz zentrale Lebensfragen aufwirft, z. B. ob und wie wir Verantwortung für Mitmenschen übernehmen wollen.

Unsere Geschenkkultur zeigt, dass es bei diesem Fest auch viel um gegenseitige Wertschätzung geht, dass wir uns Freude schenken und füreinander da sein wollen. Von Mutter Teresa stammt folgender Satz:

*„... es kommt nicht darauf an, wie viel wir geleistet haben, sondern mit wie viel Liebe wir unsere Taten vollbracht haben.“*

### Ein Angebot

Dieser Satz von Mutter Teresa könnte heuer für sämtliche Geschenke als Richtlinie dienen. Gestalten oder besorgen Sie Geschenke, die Ihre Zuneigung oder auch Liebe zur beschenkten Person zum Ausdruck bringen. Hängen Sie ein Kärtchen mit persönlichen Gedanken dazu. Es gehört nicht nur zum Christ-Sein, sondern zum reflektierten Mensch-Sein, über die eigene Familie hinaus Verantwortung zu übernehmen. Welchen Menschen – auch in seelischer Not – könnten Sie helfen?

### Weihnachten – als Schatz im Kirchenjahr

Mit dem ersten Adventsonntag beginnt das Kirchenjahr, das mit seinen Festen ein Spiegel des Lebens Jesu ist. Wenn Sie diese Feste aktiv mitfeiern, erfahren Sie viel über den christlichen Glauben und spüren hoffentlich auch etwas von der tragenden Gemeinschaft der Christen.

### Ein Angebot

Übertragen Sie Kernbotschaften von gehörten Schriftstellen oder Predigten in den Alltag. Besonders jetzt im Advent! Am besten Sie schreiben sich gleich nach dem Gottesdienst eine Kernaussage auf und überlegen sich, wie Sie diese in Ihrer Umgebung oder auch für sich selber fruchtbar machen können.

### Weihnachten – Jesus als Vorbild

Aufschluss über Leben und Lehre Jesu geben uns die vier Evangelien.

Die Handlungen Jesu sind geprägt von Barmherzigkeit und Menschenliebe. Begegnungen mit Jesus haben aufbauenden und heilenden Charakter. In markanten Gleichnissen, wie etwa jenem vom verlorenen Sohn (Lk 15,11–32) oder von den Arbeitern im Weinberg (Mt 20,1–16) etc. zeigt Jesus, dass er auf der Seite der Schwachen, Benachteiligten und von der Gesellschaft an den Rand gedrängten Menschen ist.

Die Bergpredigt (Mt 5–7) ist fast so etwas wie ein christliches Grundsatzprogramm, sie enthält wichtige Regeln für einen respektvollen und von Liebe getragenen Umgang untereinander, u. a. die Seligpreisungen, das Gebot der Feindesliebe, das Vaterunser und die goldene Regel: „Alles, was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen.“

### Ein Angebot

Lesen Sie Sequenzen aus der Bibel, wie zum Beispiel die vorhin erwähnten. Es ist faszinierend, wie aktuell die meisten Botschaften und Inhalte auch heute noch sind. Suchen Sie sich für jede Woche im Advent einen Leitsatz oder ein Leitmotiv aus, dem Sie in Ihrem Alltag Gewicht verleihen wollen. Machen Sie sich bei Gesprächen und Begegnungen bewusst, dass Sie zum Heil Ihres Gegenübers beitragen können.

### Weihnachten – Jesus als Sohn Gottes

Die Evangelien verkünden, dass Jesus Gottes Sohn ist, der durch die Auferstehung den Tod überwunden hat. Wir dürfen darauf vertrauen, dass auch unser Leben nicht mit dem irdischen Tod endet, sondern in die Gemeinschaft mit Gott mündet.

Es ist bestimmt nicht einfach, sich diesen Glaubensbotschaften zu nähern, aber es lohnt sich. So wie ein Kind heranwächst, kann auch der Glaube wachsen. Hier darf man ruhig darauf vertrauen, dass unsere Bemühungen, mit Gott in „Berührung“ zu kommen, Erfolg zeigen werden. Jesus hat immer wieder die Stille aufgesucht – auch um mit seinem Vater in Verbindung zu treten.

Ebenso lohnt sich für uns der Versuch, in Stille mit Gott Verbindung aufzunehmen. Im Gebet erschließt sich eine neue Tiefendimension des Lebens. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir etwas von der Fülle und der Vielfalt erahnen, die der Glaube für uns bereit hält. Das Gebet, die innere Auseinandersetzung und Zwiesprache können hilfreich sein beim Klären der eigenen Lebensziele. Äußerlichkeiten rücken in den Hintergrund, die Verbundenheit mit Gott aber auch die Verbundenheit mit anderen Menschen gelangt zu einer neuen Qualität, weil sie das Herz berührt. Es erhöht sich die Dankbarkeit gegenüber den Geschenken des Alltags, es wachsen Wertschätzung, Respekt und Aufmerksamkeit gegenüber den uns anvertrauten Menschen und Gütern.

### Ein Angebot

Reservieren Sie sich im Advent tägliche Gebetszeiten. Orientieren Sie sich getrost an bestehenden Gebeten.

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

## Zehn Gebote der Gelassenheit – Johannes XXIII.



- LEBEN** Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
- SORGFALT** Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.
- GLÜCK** Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.
- REALISMUS** Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
- LESEN** Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
- HANDELN** Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.
- ÜBERWINDEN** Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
- PLANEN** Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
- MUT** Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.
- VERTRAUEN** Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

*Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag, zu jeder Stunde und ohne Übertreibung und mit Geduld.*

# Himmel und Hölle

Einst lebte auf einer kleinen stürmischen Insel ein Einsiedler, dessen Weisheit über alle Meere bekannt wurde. Es hieß, er habe die Geheimnisse des Menschseins verstanden, die Weisheit der Welt begriffen und sogar das Rätsel von Krieg und Frieden im Inneren eines Menschen und in der Welt erfasst. Die Flamme seines Wissens brannte so licht, dass viele sie sahen und einander davon erzählten. Eines Tages hörte ein Schwertkämpfer davon und machte sich auf den Weg zu der Insel.

Der Mann war noch nicht sehr alt, doch schon alt für einen Kämpfer. Er war seines Lebens müde und verbittert von den Dingen, die er nie erreicht hatte, zornig über das, was er verloren hatte. So ruderte er eines Tages zu der Insel des Weisen. Er trug das Gewand, das er so lange getragen hatte und den Gürtel mit dem Schwert. Für seine kräftigen Arme und breiten Schultern war das Rudern wie das Umrühren mit einem Kochlöffel in der Suppe für andere.

Am Ufer angekommen, zog er das Boot an Land. Er musste nicht lange suchen, denn die Insel war so klein, dass er die einzige Hütte bald fand. Er betrat sie und sah den Alten dort sitzen.

Ohne Gruß sprach er ihn an und es war ein bitterer Zorn in seiner Stimme zu hören: „Sie sagen, dass du weise bist. Ich bin einer der besten Meister des Schwertes und fühle das Alter, das sich heimtückisch an mich heranschleicht. Zu dir bin ich gekommen, damit du mir den Unterschied zwischen Himmel und Hölle erklärst, wenn du es denn kannst!“



Da schaute ihn der Weise genau an, begann höhnisch zu lachen und meinte: „Du willst ein Schwertkämpfer sein, ja ein Meister? Bei deinen O-Beinen wundert es mich, dass du überhaupt gerade gehen kannst. Jemandem mit einem Schweinegesicht wie deinem würde wohl niemals einer Arbeit geben, denn es ist eine Zumutung dich überhaupt anzusehen. Du musst ein erbärmlicher Lügner sein, der das Gewand eines toten Schwertmeisters gestohlen hat!“

Seit er das Kämpfen erlernt hatte, war der Mann noch nie so beleidigt worden. Der Zorn loderte rot in ihm auf. Er zog wutentbrannt sein Schwert, um dem unwürdigen Alten zur Strafe für seine Worte den Kopf von den Schultern zu trennen.

Dieser sah dem Besucher in die Augen und meinte ganz ruhig und freundlich lächelnd: „Jetzt stehst du am Eingang zur Hölle.“

So sanft hatte er diese Worte gesagt, dass sie durch den Zornesnebel des Kämpfers drangen und er sich auf den Zweck seiner Reise besann. Mit einem tiefen Atemzug bezwang er seine Wut. Mühsam gelang es ihm, das Schwert zu senken und wieder in die Scheide zu stecken.

Als der Weise das sah, vertiefte sich sein Lächeln und er sagte: „In diesem Augenblick, mein Freund, befindest du dich am Eingang zum Himmel.“



aus Japan  
erzählt von Frau Wolle  
Illustration Almuth Mota

Ehrlich! Wer von uns würde angesichts solcher Beleidigungen nicht mit Ärger und Wut reagieren? Die ruhige und freundliche Bemerkung des Weisen und die Besinnung des Samurai auf den Zweck seiner Reise verhindern eine menschliche Katastrophe. Und damit zeigt uns die Geschichte, wo wir ansetzen können, wenn Ärger entsteht und ein friedliches Miteinander gefährdet ist.

Grundsätzlich gilt: Wer selber in Balance ist, lässt sich nicht leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Wer mit sich in Frieden lebt, also inneren Frieden gefunden hat, lässt sich nicht so leicht von äußeren Gegebenheiten durcheinander bringen. Wenn dies passiert, wird viel leichter ein Weg zurück gefunden.

Machen Sie sich Gedanken, wie Sie prinzipiell in Krisensituationen reagieren möchten. Was dabei insgesamt nie schaden kann: sich selber ein wenig zurücknehmen, den Konflikt möglichst ruhig und freundlich angehen und das Ziel, aber auch die Bedürfnisse des Gegenübers nicht aus den Augen verlieren.

Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass spontanes schimpfen, kritisieren, verurteilen, vergleichen und das Schieben der Verantwortung auf das Gegenüber – ohne die eigenen Anteile zu reflektieren – sich als eher ungünstig auf die Lösung eines Konfliktes auswirken.

Deshalb ist es wichtig, Herr über den spontanen Impuls zu werden, um den Ärger zu kanalisieren. Vielen hilft bei aufkeimendem Ärger schon ein mehrmaliges ruhiges, tiefes Durchschnaufen oder innerlich bis 5 zu zählen. Bei immer wiederkehrenden Konflikten ist es sinnvoll, sich eine konkrete Strategie zurechtzulegen, um ein Muster zu durchbrechen. Suchen Sie sich ein Zeichen, wie ein bewusstes Verschränken der Hände oder einen kleinen „Zwicker“ in den Oberschenkel o. ä., das Sie einhalten lässt und auf ruhigere Pfade zurückführt, sollte es in Ihnen zu kochen beginnen. Manche Probleme lassen sich zu einem anderen Zeitpunkt besser besprechen, als in einer emotional aufgeladenen Atmosphäre.

Und immer hilfreich ist, wenn Sie den ersten bewussten Schritt setzen, um eine Situation zu beruhigen.

# Eine Weihnachtsgeschichte

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 pff, 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 und diese innige Begegnung würden sie niemals vergessen. Das Kind hatte die Herzen der Hirten berührt, so dass sie sich einig waren, es auf dem weiteren Lebensweg mit ihren guten Wünschen, Gedanken und Gebeten zu begleiten.



## Das schönste Geschenk

Wir sind heute beisammen, um miteinander das Weihnachtsfest zu feiern. Ganz so wie die Hirten haben wir uns um schöne, praktische oder persönliche Geschenke bemüht, um uns gegenseitig unsere Zuneigung zu zeigen.

Die Hirten haben sich aufgemacht, um Jesus nahe zu kommen. Auch wir wollen Jesus heute nahe sein. Denn seine Geburt, seine Menschwerdung kann für uns zum schönsten Geschenk werden. Es ist eine Einladung, die eigene Menschwerdung entlang von Glauben, Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit zu entfalten.

## Bitten

Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause ein Ort des Friedens entsteht, an dem wir behutsam miteinander umgehen und Verzeihung und Versöhnung möglich ist.

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 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 seinen Ausdruck findet, wir miteinander beten und du jederzeit willkommen bist.

## Segen

Jesus, du willst uns Menschen ganz nahe sein. Wir dürfen darauf vertrauen, dass du uns und unsere Wege begleitest. Wenn wir hier gemeinsam feiern und beten, wissen wir uns mit dir und allen anderen Christen verbunden. Wir bitten dich: Segne und behüte uns, sei uns Licht und lass uns Licht sein. Amen.

## Wie die Hirten

Wie die Hirten wollen wir gemeinsam aufbrechen und auf Jesus zugehen mit unseren Gaben und Talenten.

Wir wollen neugierig sein, und das Kind betrachten, mit der Botschaft des Engels im Ohr, dass der Retter geboren wurde.

Wie die Hirten wollen wir uns berühren lassen, und die Wärme spüren, die von dem Kind ausgeht. Wir wollen innige Begegnung zulassen und uns verbunden wissen mit Gott und den Menschen um uns.

In diesen Momenten der Zuneigung können wir vielleicht erahnen wie viel Frieden und Heil dieses Kind in der Krippe für uns bereit hält.



Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie das Weihnachtsevangelium, Fürbitten und Weihnachtslieder. Wir haben diese aus unseren letztjährigen Unterlagen entnommen.

Wenn Sie Interesse haben, diese (noch einmal) zur Gänze durchzuschauen, so führt Sie [dieser Link](#) zum Downloadbereich des letzten Jahres. Sie finden dort

- Informationen und Impulse zur Konsumreduktion
- Überlegungen, was zu Weihnachten wirklich gewünscht wird
- Texte und Elemente für eine häusliche Weihnachtsfeier
- eine Geschichte über eine adventliche Begebenheit
- eine Anleitung zum Räuchern
- geschichtliche Informationen zum Weihnachtsfest

## Das Weihnachtsevangelium

In jenen Tagen erließ Kaiser Augustus den Befehl, alle Bewohner des Reiches in Steuerlisten einzutragen. Dies geschah zum ersten Mal; 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 Bethlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Als sie dort waren, kam für Maria die Zeit ihrer Niederkunft, 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.

In jener Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine

große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: 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. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Verherrlicht ist Gott in der Höhe und auf Erden ist Friede bei den Menschen seiner Gnade.

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

## Wünsche und Bitten

- ☞ Jesus, nach der Geburt hat dich Maria in eine Krippe gelegt, weil kein anderer Platz zu finden war. Hilf uns, dass wir unsere Wohnungstür offen halten für Menschen, denen es nicht gut geht, und dass wir in unserer Familie immer wieder darüber nachdenken und reden, wie man anderen Menschen helfen könnte.
- ☞ Jesus, die Engel haben bei deiner Geburt den Frieden verkündet. Hilf uns, so zu leben, dass bei uns zu Hause ein Ort des Friedens, der Geborgenheit und Nestwärme entstehen kann, ein Miteinander, in dem jeder auf den anderen achtet und Verzeihung möglich ist.
- ☞ „Fürchtet euch nicht“ beruhigte der Engel die Hirten. Lass uns spüren, dass du uns nahe bist, dass wir uns vor nichts und niemandem fürchten müssen, weil wir auf dich vertrauen können. Alle Sorgen sind bei dir gut aufgehoben.
- ☞ Jesus, die Hirten haben sich aufgemacht, um dich zu suchen.

Hilf uns, dass wir uns trauen, uns mit den wichtigen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen, dass wir uns auf die Suche machen nach dem, was wirklich wichtig ist.

- ☞ Nach der Begegnung mit dem Jesuskind haben die Hirten Gott gepriesen. Sie haben gespürt, dass hier etwas Wichtiges und Wunderbares passiert ist. Jesus, lass uns spüren, dass Weihnachten etwas ganz Besonderes ist. Es ist eine Möglichkeit, dir zu begegnen. Das kann uns verändern.
- ☞ Jesus, als die Sterndeuter bei dir ankamen, freuten sie sich und fielen als Zeichen der Verehrung vor dir auf die Knie. Dann holten sie die mitgebrachten Schätze hervor. Als sichtbares Zeichen unserer Freude haben wir uns gegenseitig Geschenke mitgebracht. Lass uns darüber nicht vergessen, dass du das größte Geschenk bist. So wollen wir dir jetzt danken, dass du in unsere Mitte gekommen bist.

# Weihnachtslieder

## Stille Nacht, heilige Nacht

Franz Xaver Gruber, Josef Mohr

- A A E E7 A A7  
1. Stille Nacht, heilige Nacht! Alles schläft, einsam wacht  
D A D A  
nur das traute hochheilige Paar. Holder Knabe im lockigen Haar,  
E E7 A E7 A  
schlaf in himmlischer Ruh', schlaf in himmlischer Ruh'!
2. 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 in deiner Geburt!
3. Stille Nacht, heilige Nacht, Hirten erst kundgemacht!  
Durch der Engel Halleluja tönt es laut von ferne und nah:  
Christ, der Retter ist da, Christ, der Retter ist da!

## Still, still, still

Volkslied aus Salzburg

D (C) h (a) e (d) A (G) D (C)  
1. Still, still, still, weils Kind-lein schla-fen will! Ma -  
5 A (G) D (C) A (G) D (C)  
ri - a tut es nie-der - sin-gen, ih - re gro-ße Lieb dar - brin - gen.  
9 D (C) h (a) e (d) A (G) D (C)  
Still, still, still, weils Kind - lein schla - fen will!

2. Schlaf, schlaf, schlaf, mein liebes Kindlein schlaf!  
Die Engel tun schön musizieren, bei dem Kindlein jubilieren. Schlaf, schlaf, ...
3. Groß, groß, groß, die Lieb ist übergroß!  
Gott hat den Himmelsthron verlassen und muss reisen auf den Straßen. Groß, groß, ...

aus „Dulci Jubilo“ – Lieder zur Weihnachtszeit/Studia Universitätsverlag

## O du fröhliche

aus Sizilien, T: Johann Falk

- C F C C F C C G D G C G D7 G  
1. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
G G7 C C F C F (C) (d) C G7 C  
Welt ging verloren, Christ ist geboren: Freue, freue dich, o Christenheit!
2. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
Christ ist erschienen, uns zu versöhnen: Freue, freue dich, o Christenheit!
3. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
Himmlische Heere jauchzen dir Ehre: Freue, freue dich, o Christenheit!