

Gutes Leben – weniger ist mehr – Advent 2020



Mit den vorliegenden Anregungen möchten wir Sie durch den Advent bis hin zum Weihnachtsfest begleiten.

41 Seiten Anregungen? KEIN GRUND ZUR SORGE!

Lesen Sie einfach täglich den Text im entsprechenden „Kästchen“. Das genügt! Der „Tipp“ führt Sie zu weiteren vertiefenden Impulsen. Vielleicht möchten Sie die „Kästchen“ ausschneiden?

„Gutes Leben“ jetzt auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



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

Bei den Impulsen stehen folgende Themen im Blickfeld:

Reflexion

Der Advent bietet die Möglichkeit, sich mit zentralen Lebens- und Glaubensfragen auseinanderzusetzen. Welche Auswirkung hat deren Beantwortung auf unser Alltagsleben?

Reduktion von Konsumgütern

Wir laden dazu ein, Konsumgewohnheiten und Geschenkkultur zu reflektieren und Dinge auszusortieren, die nicht mehr benötigt werden – ganz nach dem Motto: „Jeden Tag verlässt ein Gegenstand das eigene Zuhause“.

Gemeinsam feiern

Im Advent soll miteinander gefeiert werden, deshalb haben wir für Sie Unterlagen für Nikolaus-, Advent- und Weihnachtsfeiern vorbereitet.

Adventliches nach Lust und Laune

Als weitere Anregung präsentieren wir Ihnen noch ein paar kunterbunte Vorschläge, die den Advent bereichern könnten.

Samstag, 28.11.

Die beiden wichtigsten Tage Deines Lebens sind der Tag, an dem Du geboren wurdest, und der Tag, an dem Du herausfindest, warum.

Mark Twain

Der Advent bietet immer auch die Möglichkeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen.

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?

TIPP: Auf Seite 25 finden Sie unter dem Titel „Bevor es zu spät ist“ die Ergebnisse einer Studie über Versäumnisse, die Menschen an ihrem Lebensende am meisten bedauert haben.

So, 29.11. – erster Adventsonntag

Advent bedeutet: Türen aufmachen, Menschen einlassen, willkommen heißen.

Herzen öffnen, aneinander denken, mitfühlen, Anteil nehmen.

Glauben leben, gemeinsam beten, feiern, sich berühren lassen von der heilsamen Fülle des weihnachtlichen Geschehens.

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit!“ heißt es in einem über 300 Jahre alten Adventlied. Und das ist ein wunderbares adventliches Programm: Türen zu öffnen, Menschen in unser Leben einzulassen, die es nötig haben. Nicht alle, aber so viel wir eben Platz haben – oder auch Platz schaffen.

TIPP: Geschichte „Herbergssuche mit Überraschungen“ auf S. 31, Feier zum 1. Adventsonntag auf Seite 11

Montag, 30.11.

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Guy de Maupassant

Advent kann und soll eine Zeit der Begegnung sein. Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen. Das gilt es zu nützen.

Was braucht mein Gegenüber? Kann ich etwas zu dessen Wohl beitragen?

TIPP: Auf Seite 23 finden Sie unter „eine wichtige Viertelstunde“ eine passende und sehr wirksame Übung zum Thema Begegnung, Geschichte „Der Saal der 1.000 Spiegel“ auf Seite 32.

Dienstag, 1.12.

*Was es alles gibt,
das ich nicht brauche!*

Aristoteles

Was halten Sie von der Idee, dass ab 1. Dezember, also ab heute jeden Tag zumindest ein Gegenstand Ihr Zuhause verlässt. Durchforsten Sie Wohnung, Schränke, Bücherregale, Keller, Küche ... ,sortieren Sie aus, was nicht benützt wird und geben Sie es möglichst sinnvoll weiter.

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 kommenden Wochenende alle überflüssigen Bücher.

TIPP: Die Liste auf Seite 15 kann dabei behilflich sein.

Mittwoch, 2.12.

*Im Zustand des Schweigens
findet die Seele ihren Weg
in einem klaren Licht
und alles Trügerische und alle Täuschung
lösen sich auf in kristallene Klarheit.
Die Seele braucht Ruhe,
um zu ihrer vollen Größe zu gelangen.*

Mahatma Gandhi

TIPP: Die Gehirnforschung kommt zum gleichen Ergebnis. Das bestätigt ein verblüffender Versuch, den Sie unter dem Titel „Die Spannung mit der Entspannung“ auf Seite 25 nachlesen können.

Donnerstag, 3.12.

*Immer, wenn ich mitten im Alltag innehalte
und gewahr werde, wie viel mir geschenkt ist,
werden zahllose Selbstverständlichkeiten
zu einer Quelle des Glücks.* Gustave Flaubert

Im Getriebe des Alltags ist das Wahrnehmen und Sehen von diesen Momenten des „kleinen“ Glücks etwas ganz Kostbares. Dankbarkeit ist ein Elixier für mehr Lebensfreude und echte Energiequelle mitten im Alltag.

Machen Sie sich auf die Suche nach diesen Geschenken des Alltags, nach allem, was Sie mit Dankbarkeit erfüllt oder erfüllen könnte und Sie werden feststellen: Diese Suche macht Sie aufmerksamer für das Hier und Jetzt, sie erweitert Ihren Blick und richtet ihn auf die vielen schönen und guten Momente Ihres Alltags.

TIPP: Geschichte „Die Glücksbohnen“ auf Seite 29

Freitag, 4.12.

*Heute, am Gedenktag der Hl. Barbara, werden in
vielen Familien „Barbarazweige“ von einem Kirsch-
oder Apfelbaum abgeschnitten und in eine Vase
gegeben. Auch ein Forsythienzweig ist möglich.*

*Wenn sie um Weihnachten zu blühen beginnen,
sind sie ein schönes Zeichen für die Geburt Jesu.
Sie erinnern an den Spross aus der Wurzel Jesse.*

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 verfangt sie sich an einem Zweig in ihrem Kleid. Sie stellt ihn ins Wasser und er erblüht am Tag ihrer Hinrichtung – ein Symbol für das Leben nach dem Tod.

TIPP: Legende der Hl. Barbara auf Seite 34

Samstag, 5.12.

*„Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben
und es in Fülle haben“ Joh 10,10*

Das adventliche und weihnachtliche Geschehen möchte uns mit der Fülle des Lebens in Berührung bringen. Die Menschwerdung Jesu ist ein Vorstoß Gottes, unseren Alltag, unsere Routine, unsere Vernunft, unsere Gleichgültigkeit, unsere Machtlosigkeit zu durchbrechen und in jene Winkel vorzudringen, in der sich leise aber hartnäckig die Sehnsucht eingenistet hat. Eine Sehnsucht nach echter Menschlichkeit und Verbundenheit, eine Sehnsucht nach größeren und tieferen Zusammenhängen. Und das Schöne daran: Begonnen hat alles mit der Sehnsucht Gottes nach dem Menschen.

TIPP: „Advent – Zeit der Erwartung“ – Text auf S. 25

Sonntag, 6.12. – zweiter Adventsonntag

Heute ist Nikolaustag.
Lieber Nikolaus, du guter Freund der Kinder,
nimm Platz bei uns im warmen Haus,
lass vor der Tür den Winter.

Erzähle uns aus deinem Leben,
wie du in Not geholfen hast.
Stets hast du Menschen Mut gegeben
und viele auch befreit von Last.

Oftmals hast du uns gezeigt, was wichtig ist im Leben,
du warst immer hilfsbereit, hast vielen was gegeben.

Teilst du uns heut die Gaben aus,
dann werden wir dran denken
und gleich wie du, Herr Nikolaus,
sie teilen und verschenken!

TIPP: Feier zum 2. Adventsonntag auf Seite 12
oder Nikolausfeier auf Seite 9 – evtl. kombinieren

Montag, 7.12.

Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.

Papst Franziskus: Enzyklika „Laudato si“, Nr. 222

Morgen feiern wir Mariä Empfängnis und 9 Monate danach – also am 8. September – Mariä Geburt.

Der Handel feiert auch: Einen der umsatzstärksten Tage des Jahres. Knapp 400 Euro werden für Weihnachtsgeschenke pro Person in Österreich ausgegeben. Angesichts dieser Tatsache lohnt es sich vielleicht, bei einem „Familienrat“ die weihnachtliche Geschenkkultur und den Ablauf des Weihnachtsfestes zu besprechen. Was wird wirklich gewünscht? Wo kann etwas vereinfacht oder verändert werden?

TIPP: Familienkonferenz zur Geschenkkultur, S. 16

Dienstag, 8.12.

*„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.“*

Papst Johannes XXIII (1881 – 1963)

Diese Worte begleiten die 10 Gebote der Gelassenheit, die von Papst Johannes XXIII formuliert wurden.

TIPP: Sie finden diese 10 Gebote auf Seite 28.

Mittwoch, 9.12.

*Meine Großmutter sagte gern,
es komme darauf an, jeden Tag
mit Anstand hinter sich zu bringen.*

– so schreibt Clemens Sedmak im ersten Kapitel seines Buches „Jeder Tag hat viele Leben“.

Jeder Tag ist ein Geschenk, er spiegelt das ganze eigene Leben wider und Sie können viel dazu beitragen, dass er Ihnen entspricht!

Wenn Sie Ihren Tagesablauf anschauen: Soll es morgen so weitergehen? Stimmt die Richtung? Was wäre ausbaufähig?

TIPP: Tagesrückblick aus christlicher Sicht, S. 23

Donnerstag, 10.12.

*Je weiser
und besser
ein Mensch ist,
umso mehr Gutes
bemerkt er
in den Menschen.*

Blaise Pascal

Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist. Wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind.

TIPP: Die Geschichte „Ein lohnender Umweg“ auf Seite 28

Freitag, 11.12.

Im Buch „Dienstags bei Morrie“ von Mitch Albom wird ein schwer kranker Professor kurz vor seinem Tod bei einem Fernsehinterview gefragt, ob es etwas gäbe, das er den vielen Menschen, die das Interview verfolgen, noch mitgeben möchte und seine Antwort lautete:

„Habt Mitgefühl und übernehmt Verantwortung füreinander. Wenn wir nur diese Lektionen lernen, dann wäre diese Welt ein so viel besserer Ort.“

Wir müssen uns berühren lassen vom Schicksal anderer Menschen und dort Verantwortung übernehmen, wo uns das möglich ist. Wir müssen es den Kindern klarmachen und vorleben, dass wir angesichts der Schiefelage nicht tatenlos zusehen. Denn eines steht fest. Wir Menschen sind dazu da, um uns miteinander zu kümmern.

TIPP: „Ubuntu“ – Geschichte aus Afrika, S. 33

Samstag, 12.12.

*Lebe das, was du vom Evangelium verstanden hast.
Und wenn es noch so wenig ist. Aber lebe es.*

Frère Roger

Weihnachten feiern wir die Geburt von Jesus. Aufschluss über sein Leben und seine Lehre geben uns die vier Evangelien. Jesu Worte und Handlungen sind geprägt von Barmherzigkeit und Menschenliebe. In markanten Gleichnissen zeigt uns Jesus, dass er auf der Seite der schwachen und benachteiligten Menschen ist. Begegnungen mit Jesus hatten aufbauenden und heilenden Charakter. In seiner Gegenwart fanden Menschen ihre Würde wieder. Ist das nicht schön? Ist das nicht nachahmenswert?

TIPP: Es lohnt sich, hin und wieder die Bibel zur Hand zu nehmen. Auf Seite 35 finden Sie die wunderbaren Gleichnisse vom verlorenen Sohn (Lk 15,11–32) und den Arbeitern im Weinberg (Mt 20,1–16).

Sonntag, 13.12. – dritter Adventssonntag

Heute, am dritten Adventssonntag, wird „Gaudete“ gefeiert, übersetzt bedeutet das: „Freut euch“.

*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,
erhellte und zum Leuchten bringt.*

Hildegard Anegg

Wäre es nicht ein wunderbarer, weihnachtlicher Ansatz, den Menschen der eigenen Umgebung so zu begegnen, dass man sie zum Leuchten bringt?

TIPP: Feier zum 3. Adventssonntag, S. 13; die Macht von Sonnenstrahlen, Farben und Poesie, S. 26

Montag, 14.12.

Tagesmotto „Herzlichkeit verschenken“

*Es braucht nicht viel, um die Welt heller,
wärmer und herzlicher zu machen!
Ein kleines Lächeln, ein freundlicher Blick,
ein gutes Wort, ein dickes Lob, ein offenes Herz,
eine helfende Hand, eine Umarmung,
ein zärtlicher Kuss, ein wenig Zeit,
ein herzliches Danke.*

Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt. Das Gegenüber spürt es, wenn das eigene Herz dabei ist!

TIPP: Auf Seite 26 finden Sie einige Anregungen zum Motto „Herzlichkeit verschenken“.

Dienstag, 15.12.

Ein Mann, dessen Ehe nicht so gut ging, fragte einen Meister um Rat. Dieser sagte ihm: „Lerne deiner Frau zuzuhören!“ Nach einem Monat kam der Mann zurück und sagte: „Ich habe gelernt, auf jedes Wort von ihr zu hören. Aber die Ehe ist immer noch schlecht.“ Da sagte der Meister mit einem Lächeln: „Nun höre auch auf jedes Wort, das deine Frau nicht sagt.“

Um jemanden bestmöglich zu verstehen, ist es wichtig, sich in den anderen einzufühlen und herauszufinden, welche Bedürfnisse hinter den Worten stecken. Dabei ist es meistens hilfreich, wenn man sich selber ein wenig zurücknimmt.

TIPP: Impulstext „Eine besondere Form des Zuhörens“ auf Seite 27

Mittwoch, 16.12.

*Wenn du fliegen willst,
musst du loslassen,
was dich runterzieht.*

Verabschieden Sie sich – zumindest vorübergehend – von Dingen, Gewohnheiten und Menschen, die Ihnen Kraft und Energie rauben.

Damit Sie auch eine innere Trennung vollziehen, ist es gut, wenn Sie sich von Dingen oder Personen möglichst gut und ohne Gewissensbisse „verabschieden“:

Streichen Sie heuer in der Weihnachtszeit mindestens eine belastende Tätigkeit und nehmen Sie – wenn nötig – auch Abstand von einer Kräfte zehrenden Person.

TIPP: Vom Loslassen und Verabschieden – Impulstext auf Seite 26 und ein kleiner Trick.

Donnerstag, 17.12.

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.

TIPP: „Die zwei Königssöhne“ – Friedensgeschichte, S. 29

Freitag, 18.12.

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

Vielleicht könnte dieser Satz von Mutter Teresa heuer als Richtlinie für sämtliche Weihnachtsgeschenke dienen. Gestalten oder besorgen Sie Geschenke, die Folgendes zum Ausdruck bringen:

*Ich habe mich mit dir beschäftigt,
ich möchte dir eine Freude machen,
ich fühle mich mit dir verbunden,
du bist mir etwas wert.*

TIPP: Die Geschichte „Geschenkebewertung“, S. 33

Samstag, 19.12.

Segenswunsch:

Der Herr segne dich,
er erfülle dein Herz mit Freude,
deine Augen mit Lachen,
deine Ohren mit Musik,
deine Nase mit Wohlgeruch,
deinen Mund mit Jubel,
deine Hände mit Zärtlichkeit,
deine Arme mit Kraft,
deine Füße mit Tanz.

Er bewahre dich vor allem Ungemach
und beschütze dich zu allen Zeiten.

So segne dich der gute Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

H. Pangels – nach einem irischen Segen

TIPP: Segensgebete und Segensformeln auf S. 39

Sonntag, 20.12. – vierter Adventssonntag

*Nach dem morgendlichen Gang
über die Psalmbrücke
drehe ich mich nicht mehr um die eigene Achse,
ich atme die alten Heilworte
in meine Tagängste und bin guter Hoffnung.*

Wilhelm Bruners © beim Autor

In klaren und schönen Worten kommt hier zum Ausdruck, wohin uns das Gebet und die Botschaft Jesu insgesamt führen kann und will.

Wenn ich das Weihnachtsgeschehen als Brücke zu Gott betrachte und diese auch betrete, dann findet mein Leben Tag für Tag eine Ausrichtung, die nicht nur um mich selber kreist.

Wenn ich die Botschaft einatme, also regelmäßig und tief in mir aufnehme, dann entfaltet sie ihr Heil. Ängste schwinden, es wird Licht und Freude.

TIPP: Adventfeier auf Seite 14, Psalm Seite 33

Montag, 21.12.

Mit der folgenden indianischen Weisheit laden wir Sie ein, im Advent für entsprechende „Innennahrung“ zu sorgen.

*Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Alte sagt nach einer Weile des Schweigens:
„Weißt Du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“
„Welcher der beiden gewinnt den Kampf um das Herz?“ fragt der Junge.
„Der Wolf, den man füttert“, antwortet der Alte.*

TIPP: Diese Geschichte gibt es in vielen Varianten und auf Seite 32 findet sich eine etwas ausführlichere, interessante Variante mit Fortsetzung.

Dienstag, 22.12.: Teilen will gelernt sein!

Bei mir zu Hause gab es ein kleines Ritual. Nach dem Mittagessen holte die Urli, also die Urgroßmutter, für ihre beiden Urenkelkinder stets eine kleine Süßigkeit aus der besonderen Schublade neben dem Bett. Meist legte sie das „Guzzi“ auf den Platz der dreijährigen Anna, mit der Bemerkung, dieses mit ihrem fünfjährigen Bruder Thomas zu teilen, was in der Regel klaglos funktionierte.

Einmal allerdings sorgte Anna für etwas Verblüffung: „Urli“ brachte ihr nach dem Essen eine Rippe Schokolade und legte sie mit den üblichen Begleitworten „aber mit Thomas teilen“ vor Anna auf den Tisch. Die kleine Anna betrachtet die Schokolade eine Weile und meinte dann: „Heute nicht“ und – schwupps di wupps – verschwand die ganze Rippe in ihrem Mund.

TIPP: Geschichte „Der reiche Mann“ von L. Tolstoi, S. 30

Mittwoch, 23.12.

*Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.
Herr, lass mich trachten, ... dass ich tröste,
.... dass ich verstehe, ... dass ich liebe.
Denn wer sich hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.*

Hl. Franziskus von Assisi

TIPP: Geschichte „Friedenslicht“ auf S. 30

Donnerstag, 24.12. – Heiliger Abend

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

TIPP: Weihnachtsfeier ab S. 17, Hirtengeschichte, S. 31

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. 16
- Adventkalender besorgen, basteln oder zusammenstellen
Wir haben für Sie gleich drei Vorschläge für einen Adventkalender
Vorschlag 1: Sie kaufen 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
- gefüllten Bratapfel zubereiten – Rezept S. 41
- Topfenstollen, Christstollen und/oder Apfelbrot backen – Rezepte auf S. 40/41
- 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 verding 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. 34
- 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 9/10
- 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. 34
- Krippe aufstellen – dieser wunderschöne Brauch, der in vielen Familien zu Weihnachten dazugehört, geht auf den Hl. Franziskus zurück (siehe S. 22). 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. 28 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. 22
- 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. 28) 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 28 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“ oder „Still, still, still“ – siehe Seite 20
- ■ ■ 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 28.
- ■ ■ 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 17 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 37 sprechen.
- ☐☐☐ am Morgen oder/und am Abend beten – Gebete auf den Seiten 36 und 38
- ☐☐☐ einander segnen, Segen aussprechen
Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz zu geben – Anregungen auf Seite 39
- ☐☐☐ Roratogottesdienst/e besuchen
- ☐☐☐ Adventgottesdienst/e besuchen
- ☐☐☐ Weihnachtsgottesdienst besuchen
- ☐☐☐ Adventsonntag/e auch zu Hause mit besinnlichen Elementen feiern – Anregungen ab Seite 11
- ☐☐☐ Weihnachten auch zu Hause mit besinnlichen Elementen feiern – Anregungen ab Seite 17

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. 15
- ☐☐☐ einen Christkindlmarkt besuchen
- ☐☐☐ 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
- ☐☐☐ Herzlichkeit verschenken – ein Geschenk, das jede/r brauchen kann – Anregungen dazu auf Seite 26
- ☐☐☐ 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.
- ☐☐☐ „Krippe schauen“ – vielleicht lohnt sich ein Ausflug in eines der Krippendörfer
- ☐☐☐ Materialien für Krippe im Wald sammeln
- ☐☐☐ Weihnachtskarte oder Geschenksanhänger gestalten – Textanregungen auf Seite 28
- ☐☐☐ 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

Nikolausfeier

Liebe Familie!

Sollten Sie Besuch vom Hl. Nikolaus bekommen, könnten Sie Ihn mit einem „Gedicht“ begrüßen:

Heiliger Bischof Nikolaus,
bring Fried und Freud
in unser Haus.
Sei uns willkommen,
tritt herein,
dann wird der Abend
festlich sein!

Lieber heiliger Nikolaus,
sei begrüßt in unserm Haus.
Lehr uns
an die Armen denken,
gerne eine Gabe schenken.
Guter Bischof Nikolaus,
teile deinen Segen aus.



Ansonsten könnte am Anfang folgendes Gebet vorgelesen werden:

Gebet zu Beginn

Guter Gott, 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 Taten brachte er viel Heil und Segen in ihre Häuser.

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

Lasst uns froh und munter sein

1. Lasst uns froh und munter sein,
und uns recht von Herzen freu'n!
Lustig, lustig, tralalalala,
bald (heut) ist Nikolausabend da,
bald (heut) ist Nikolausabend da.
2. Bald ist unsre Schule aus.
Dann ziehn wir vergnügt nach Haus.
Lustig, lustig, tralalalala,
bald ist Nikolausabend da, bald ...
3. Dann stell ich den Teller auf.
Niklaus legt gewiss was drauf.
Lustig, lustig, tralalalala,
bald ist Nikolausabend da, bald ...
4. Wenn ich schlaf, dann träume ich:
Jetzt bringt Nikolaus was für mich.
Lustig, lustig, tralalalala,
bald ist Nikolausabend da, bald ...
5. Wenn ich aufgestanden bin,
lauf' ich schnell zum Teller hin.
Lustig, lustig, tralalalala,
bald ist Nikolausabend da, bald ...
6. Niklaus ist ein guter Mann,
dem man nicht genug danken kann.
Lustig, lustig, tralalalala,
bald ist Nikolausabend da, bald ...



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.“

Nikolausfeier

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 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 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 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 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.



Fürbitten

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

- > Nikolaus hatte offene Augen. Er hat gesehen, wo Menschen traurig und mutlos waren. Er hat nicht weggeschaut, wenn ihn jemand gebraucht hat. Hilf, dass auch wir unsere Augen öffnen für die Not der Mitmenschen und wahrnehmen, wenn jemand Hilfe braucht.
- > Nikolaus hatte offene Ohren. Er hat den Menschen gut zugehört und ihre Hilferufe vernommen – auch die leisen und unausgesprochenen. Er war bei ihnen und hat versucht sie zu verstehen. Hilf, dass auch wir ein offenes Ohr für Menschen haben und Verständnis für ihre ausgesprochenen und unausgesprochenen Sorgen, so dass sie unsere Teilnahme spüren.
- > Nikolaus hatte offene Hände. Er hat gehandelt, wo Menschen verzweifelt und schwach waren. Er hat die Hilfeleistung nicht auf andere, auf die „Zuständigen“ abgeschoben, sondern selber angepackt. Hilf, dass wir uns zuständig fühlen für die Probleme unserer Mitmenschen und gerne dabei helfen, diese zu lösen.

Schlussgebet

Nikolaus hat sein Leben an der Botschaft Jesu ausgerichtet, eine Botschaft, die alle Christen und Menschen verbindet.

Wir bitten dich:

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.

1. Adventssonntag



Nachdem die Familienmitglieder um den Adventkranz herum Platz genommen haben, kann die Feier beginnen und folgender Text wird vorgelesen:

„Advent“ bedeutet übersetzt „Ankunft“

Wir warten auf das Kommen Jesu und bereiten uns darauf vor. Als Zeichen unserer Freude zünden wir heute die erste Kerze am Adventkranz an. Sie will uns sagen, dass Jesus unser Leben hell machen möchte. Jesus bezeichnet sich selbst als das „Licht der Welt“, weil sein Leben und seine Botschaft für alle Menschen auf der Welt Bedeutung hat.

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“

... so heißt es in einem über 300 Jahre alten Adventlied, das uns auffordert, Jesus und seine Botschaft bei uns einzulassen, ihm Gehör zu schenken und ihm bei uns zu Hause eine Heimat zu geben. Es ist aber auch wichtig, unseren Mitmenschen Tür und Tor zu öffnen, Menschen in unser Leben einzulassen, die es nötig haben. Im Advent wäre also wichtig:

*Türen aufmachen, Menschen einlassen, willkommen heißen.
Herzen öffnen, aneinander denken, mitfühlen, Anteil nehmen.
Glauben leben, gemeinsam beten, feiern, sich berühren lassen
von der heilsamen Fülle des weihnachtlichen Geschehens.*

Wahre Geschichte – „Herbergssuche mit Überraschungen“

Eine passende, humorvolle Geschichte zum Thema „Türen öffnen“ finden Sie auf Seite 31.

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

1. Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet die erste Kerze brennt.
Wir sagen euch an eine heilige Zeit. Machet dem Herrn die Wege bereit.
Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr.

Gedanke zum heutigen Bibeltext

Jeden Sonntag werden in der Messfeier ganz bestimmte Bibeltexte vorgelesen. In einem der heutigen Texte wird Gott vom Volk Israel zweimal als „Vater“ angesprochen. Das Volk Israel ist verzweifelt, viele aus dem Volk haben sich von Gott entfernt und die Menschen wollen und brauchen Hilfe. Sie flehen Gott an: „Reiß doch den Himmel auf und komm herab“ – und er half seinem Volk.

So wie Gott damals auf sein Volk geschaut hat, so schaut er auch auf uns. Mit der Geburt Jesu zeigt er uns, wie nah er uns sein möchte und wie sehr er uns in schwierigen und guten Zeiten begleiten will.

Fürbitten

- 🕯 Wir bitten für die Menschen, in deren Leben es dunkel ist, weil sie alleine, traurig oder krank sind: Schenke ihnen dein Licht.
- 🕯 Wir bitten für die Menschen, die miteinander Streit und Auseinandersetzungen haben: Schenke ihnen dein Licht.
- 🕯 Wir bitten für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die als Familien zusammen diesen Advent erleben: Schenke ihnen dein Licht.
- 🕯 Wir bitten für die Menschen, die ihren Lebensweg verloren haben und nicht mehr weiter wissen: Schenke ihnen dein Licht.

Segen – zeichnen Sie sich gegenseitig ein Kreuzzeichen auf die Stirn und sprechen Sie:

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



2. Adventssonntag



Heute wird auch das Nikolausfest gefeiert, Anregungen dazu finden Sie auf den Seiten 9/10. Die einzelnen Elemente lassen sich gut kombinieren, die untenstehenden Fürbitten wurden daraus entnommen.

Die Familienmitglieder nehmen um den Adventkranz Platz, dann wird mit folgendem Text begonnen: Im Advent wird jeden Sonntag ein Licht mehr auf dem Adventkranz entzündet: Je mehr wir uns dem Fest nähern, umso heller soll es bei uns werden.

*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 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.*

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

2. Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, 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.

Lesung (nach Jes 40,3 – 5)

Hört, jemand ruft: Bereitet für den Herrn einen Weg, baut eine ebene Straße für Gott. Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken. Was krumm ist, soll gerade werden, und was bucklig ist, eben. Und alle Geschöpfe werden das Heil erleben, das Gott schenkt.

Gott ist unterwegs zu uns, um uns Licht und Heil zu bringen. Wir sind aufgefordert, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die eine Begegnung erschweren. Heute ist auch das Fest des Hl. Nikolaus. Durch tatkräftige Hilfe und tröstende Worte hat er Freude in das Leben vieler Menschen gebracht. Mit seinem Leben und Wirken ist er ein Vorbild. Wenn auch wir Freude und Hilfe zu den Menschen bringen, die es nötig haben, bereiten und ebenen auch wir den Weg für Jesus.

Evtl. eine Legende über den Hl. Nikolaus vorlesen – zwei stehen auf den Seiten 9/10 zur Wahl

Fürbitten

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

- ☆ Nikolaus hatte offene Augen. Er hat gesehen, wo Menschen traurig und mutlos waren. Er hat nicht weggeschaut, wenn ihn jemand gebraucht hat. Hilf, dass auch wir unsere Augen öffnen für die Not der Mitmenschen und wahrnehmen, wenn jemand Hilfe braucht.
- ☆ Nikolaus hatte offene Ohren. Er hat den Menschen gut zugehört und ihre Hilferufe vernommen – auch die ganz leisen und unausgesprochenen. Er war bei ihnen und hat versucht sie zu verstehen. Hilf, dass auch wir ein offenes Ohr für Menschen haben und Verständnis für ihre ausgesprochenen und unausgesprochenen Sorgen, so dass sie unsere Teilnahme spüren.
- ☆ Nikolaus hatte offene Hände. Er hat gehandelt, wo Menschen verzweifelt und schwach waren. Er hat nicht gewartet, bis andere sich um die Probleme kümmern sondern selber angepackt. Hilf, dass wir uns zuständig fühlen für die Probleme unserer Mitmenschen und gerne dabei helfen, diese zu lösen.

Segen – zeichnen Sie einem anderen Familienmitglied ein Kreuzzeichen auf die Stirn und sprechen Sie:

*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.*



3. Adventssonntag



Die Familie nimmt um den Adventkranz Platz, dann wird mit folgendem Text begonnen:

Wir alle warten in diesen Tagen auf das Weihnachtsfest. Wir dürfen uns darüber freuen, dass sich Gott uns liebend zuwendet. Er will, dass wir miteinander glücklich sind. Er will, dass wir trotz Leiden und Schwierigkeiten heil sein können. Er will, dass unser Leben blühen kann.

Der dritte Adventssonntag steht unter dem Motto: Gaudete! Das bedeutet: „**Freut euch!**“!

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

Wäre es nicht ein wunderbarer, weihnachtlicher Ansatz, den Menschen der eigenen Umgebung so zu begegnen, dass man sie zum Leuchten bringt?

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

3. 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.

Lesung nach Jes 61,1–2a

Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe und alle heile, deren Herz zerbrochen ist, damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Gefesselten die Befreiung, damit ich ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.

Auch wir sind gesalbt – mit Chrisam bei der Taufe. Chrisam ist eine Mischung aus Öl und wohlriechendem Balsam. Früher wurden damit Menschen gesalbt, die in besonderer Weise im Dienst Gottes standen: Könige, Priester und Propheten. Auch wir stehen als Christen, was übersetzt „Gesalbte“ bedeutet, im Dienst Gottes. Auch wir sind gesandt, um durch unser Leben die Botschaft Jesu sichtbar und glaubhaft zu machen und füreinander dazusein.

Fürbitten

Die Salbung mit Öl ist auch ein Zeichen dafür, dass Christus uns liebevoll berühren möchte, wo wir es nötig haben. Seine Berührung kann Wunden heilen und Freude in unser Leben bringen. Auch wir sind aufgerufen, Wunden zu heilen und Freude in das Leben von Menschen zu bringen:

- ✻ Herr, schenke allen Menschen, die einsam und heimatlos sind ein Zuhause, und lass auch uns unseren Teil dazu beitragen.
- ✻ Herr, tröste alle traurigen, kranken und alten Menschen, damit auch sie frohe und fröhliche Weihnachten feiern können. Zeig Ihnen, dass du sie liebst und mache auch uns bereit, Freude und Fröhlichkeit an Menschen in unserer Umgebung weiterzugeben.
- ✻ Herr, zeig den Menschen, die sich schwer tun, einen Sinn im Leben zu finden, denen die nicht mehr weiterwissen oder den Weg verloren haben, dass du sie begleitest und hilf uns, dass auch wir Stütze und Wegbegleiter für manche Menschen sein können.
- ✻ Herr, wir bitten dich für unsere Familie. Komm in unsere Mitte und begleite und beschütze uns. Wir bereiten uns auf dein Kommen vor und heißen dich willkommen.

Segen:

*Gott, mache uns bereit, füreinander da zu sein,
damit deine Güte und Menschenliebe durch uns spürbar wird.
Es segne uns der gütige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.*



4. Adventssonntag



Die Familie nimmt um den Adventkranz Platz, dann wird mit folgendem Text begonnen:

Heute ist bereits der 4. Adventssonntag. Wenn wir uns Weihnachten, also der Geburt von Christus nähern, ist das untrennbar mit der Frage verbunden, wie viel Raum wir dem Geburtstagskind geben wollen.

Weihnachten ist eine Einladung zur Menschwerdung

*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 auszurichten
und daran zu wachsen und sich zu entwickeln.*

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

4. 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.

Evangelium Lk 1,31 – 32

*Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden.
Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben.
Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden.*

Kaum etwas stellt das Leben so auf den Kopf wie die Geburt eines Kindes. Wer Kinder erzieht und begleitet, hat eine gute Chance, als Mensch – sozusagen in der eigenen Menschwerdung – zu wachsen. Ein Kind hält Eltern dazu an, die guten Seiten in einem zu Tage zu fördern und zu kultivieren – schließlich möchte man ja Vorbild sein. Wer gemeinsam mit Geschwisterkindern aufwächst, wächst auch in seinen Charaktereigenschaften. Im besten Fall lernt man sich zu behaupten, zu teilen, zu streiten, sich zu versöhnen, aufeinander zu achten, sich gegenseitig zu helfen ...

Fürbitten

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 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 – zeichnen Sie einem anderen Familienmitglied ein Kreuzzeichen auf die Stirn und sprechen Sie:

*Jesus, 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.*



1. 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 4. 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"/>

Weihnachtungswünsche besprechen!

Zu Weihnachten wurden in den letzten Jahren knapp 400 Euro/Person (laut Statista 2016) 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 ¹	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verzichten und spenden ²	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sonst etwas „Gutes“ tun ³	<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 ⁴	<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 ¹	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
verzichten und spenden ²	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sonst etwas „Gutes“ tun ³	<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 ⁴	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¹ Für jedes Familienmitglied ein Brief mit einer individuellen Weihnachtsbotschaft.

² Was bei den Geschenken gespart wird, wird gespendet.

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

⁴ 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:

Weihnachtsfeier – Evangelium/Geschichte

Mit den Inhalten der nächsten Seiten laden wir die ganze Familie zu einer Andacht unter dem Weihnachtsbaum ein. Es wäre schön, wenn sich Mama oder Papa oder ein anderes Familienmitglied die folgenden Seiten durchlesen könnte. Sie enthalten das Weihnachtsevangelium, die weihnachtliche Geschichte „Das Mädchen und der Clown“, Fürbitten, Texte und Lieder. Und wenn Ihnen etwas davon gefällt, könnte man das vor der Übergabe der Geschenke vorlesen. Machen Sie aus der häuslichen Weihnachtsfeier eine Sternstunde für Ihre Familie.

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 Betlehem 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.“

Das Mädchen und der Clown

Es gab eine Zirkusvorstellung mitten in der kleinen Stadt. Sie fand am Tag vor dem Heiligen Abend statt. Es war das Allerschönste für die Kinder! Sie saßen in dem Riesenzelt und freuten sich, wenn die schwarzen Ponys tanzten. Ach, und dann kam der Clown!

Schon als er in die Manege stolperte, erhoben die Kinder ihre Stimmen zu einem einzigen schrillen Schrei des Entzückens. Dieser Clown sprach überhaupt nicht, er brauchte keine Worte, um komisch zu sein. Stumm spielte er den Kindern vor, was sie zu sehen verlangten. Er machte ein Ferkel nach und ein Krokodil und einen Tanzbären. Am komischsten war er, als er einen Hasen nachmachte.

Das war allerdings auch der Moment, in dem der große alte Clown das kleine Mädchen mit der roten Haarschleife entdeckte. Das kleine Mädchen saß zwischen Vater und Mutter in der ersten

Reihe. Der Vater neben ihr lachte. Und die Mutter lachte. Nur das kleine Mädchen lachte nicht.

Der alte Clown war so gut wie noch nie. Aber ... es half nichts. Das kleine Mädchen blieb ganz ernst. Und ganz ernst sah es den Clown mit großen, starren Augen an, ohne den Mund zu verziehen.

Das tat dem alten Clown leid. Und dann tat er etwas Ungewöhnliches. Er trat vor das kleine Mädchen hin und fragte es höflich: „Sag' einmal, gefällt dir die Vorstellung nicht?“ Das kleine Mädchen sah ihn starr und ernst an und erwiderte freundlich: „O doch, sie gefällt mir sehr!“ „Ja, aber warum lachst du denn nicht wie all die anderen Kinder?“ fragte der Clown. „Verzeihen Sie bitte“, antwortete das kleine Mädchen, „aber ich kann nicht lachen und möchte Sie auch nicht kränken, nein, ich kann nicht lachen – weil ich Sie nicht sehe, ich bin blind“.

Weihnachtsfeier – Geschichte

Darauf wurde es in dem Riesenzelt totenstill. Und der alte Clown fragte das Mädchen: „Darf ich dich morgen Abend besuchen, und dann gebe ich dir eine Vorstellung ganz für dich allein. Und du wirst fühlen, was ich dir vorspiele“. Die Eltern waren damit einverstanden, und das Gesicht des kleinen Mädchens strahlte vor Glück.

In dieser Nacht schneite es. Um halb sechs Uhr gab es bei Simone zu Hause die Weihnachtsbescherung. Die Kerzen brannten hell auf dem Christbaum, und das kleine Mädchen betastete all die schönen Geschenke, die auf dem Tisch lagen. Dann fragte es immer und immer: „Glaubt ihr, dass er auch kommt? Glaubt ihr, dass er auch wirklich kommt?“ „Bestimmt“, sagte die Mutter. „Er hat es versprochen.“

Er kam auf die Minute pünktlich. Simone selbst lief hinaus, um die Tür zu öffnen. Auf dem Gang stand der alte Clown. Simone schüttelte ihm die Hand und sagte stotternd vor Aufregung: „Das ... ist ... das ist aber nett, dass Sie wirklich gekommen sind!“

„Aber sicherlich“, sagte der Clown, „jedes Versprechen muss man doch halten“, und überreichte Simone drei Bücher in einer besonderen Schrift, die Blinde lesen können.

Dann nahm er Simone bei der Hand und führte sie zu einem Sessel, der vor dem Weihnachtsbaum stand. Die Eltern sahen schweigend zu, wie der alte Clown Simone auf den Sessel setzte und ihre kleinen Hände ergriff und vor ihr niederkniete. „Streich mal über mein Gesicht“, sagte er dabei. „Und über den Hals. Und über die Schultern. Und die Arme und Beine. Das ist nämlich das erste: Du musst genau wissen, wie ich aussehe.“ Dabei sah der Clown ohne Maske und Kostüm eigentlich gar nicht komisch aus. Das wusste er. „Fertig?“ fragte er. „Und nun weißt du, wie ich aussehe?“ „Genau“, meinte das Mädchen voller Spannung. „Na, dann kann es ja losgehen“, sagte

der Clown. „Aber bitte, nimm deine Hände nicht von mir fort. Du musst mich dauernd abtasten, damit du auch alles begreifst, was ich mache.“

„Na klar“, sagte Simone. Und der alte Clown begann zu spielen. Er machte alles noch einmal, was er schon im Zirkus vorgeführt hatte. „Jetzt kommt der Tanzbär“, sagte der alte Clown. Die dünnen, zarten Fingerchen Simones wanderten über ihn, während er den Tanzbären machte. Und noch blieb ihr Gesicht ernst. Aber der Clown ließ sich nicht beirren. Er machte das Krokodil nach. Und danach das Ferkel. Schneller und schneller glitten Simones Finger über sein Gesicht und seine Schultern hinweg, sie atmete unruhig, ihr Mund stand offen. Und auch die Eltern atmeten unruhig. Es schien, als könnte Simone mit ihren kleinen Händen wirklich sehen wie andere Kinder mit den Augen, denn auf einmal kicherte sie. Dünn und kurz. Der große alte Clown verdoppelte seine Bemühungen. Da konnte Simone wirklich lachen.

„Und jetzt kommt der Hase“, sagte der Clown und führte seine Glanznummer vor. Simone lachte lauter, immer lauter. „Noch einmal!“ rief sie selig. „Bitte, noch einmal!“ Da machte der alte Clown noch einmal den Hasen. Und noch einmal. Simone bekam nicht genug. Die Eltern sahen einander an. So hatte Simone noch niemals in ihrem Leben gelacht. Zuletzt war sie völlig ohne Atem. Sie rief: „Mutter! Vater! Jetzt weiß ich, was ein Clown ist. Jetzt weiß ich überhaupt alles. Das ist ganz bestimmt das schönste Weihnachtsfest, was das Christkind mir geschenkt hat.“

Ihre Wangen glühten. Ihre kleinen Finger glitten noch immer über das Gesicht des alten Mannes, der vor ihr kniete. Und plötzlich erschrak Simone, denn sie hatte bemerkt, dass der große Clown weinte.

Filk-Nagelschmitz, Agnes, in: *Unterwegs durch Hell und Dunkel. Geschichten vom Leben und vom Sterben*, Salzburg 1984, 21–25 (gekürzt), zit. aus: Scharer, Matthias (2003, 12. Aufl.), *Miteinander glauben lernen. Glaubensbuch* 5. St. Pölten, 58.

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



Weihnachtsfeier – Wünsche, Bitten, Segen

Wünsche und Bitten

- ☞ Jesus, du bist das Licht der Welt, wir bitten dich: Leuchte allen, in deren Leben es dunkel ist, weil sie krank, verzweifelt oder traurig sind. Schenke ihnen Mut und Zuversicht und Menschen, die für sie da sind. Auch wir wollen uns bemühen, immer wieder Licht für andere zu sein!
- ☞ „Ich verkünde euch eine große Freude“, sagte der Engel zu den Hirten. Jesus, wir bitten dich: Lass uns erkennen, wie nahe du uns bist. Du möchtest uns begleiten und unserem Leben Freude, Sinn und Ausrichtung verleihen. Auch wir wollen zeigen: Deine Geburt und deine Gegenwart ist ein wirklicher Grund zur Freude.
- ☞ Jesus, du wurdest in einem Stall geboren, weil in der Herberge kein Platz war. Wir bitten dich, stehe allen bei, die auf der Flucht sind, die keine Heimat haben oder sich einsam fühlen. Auch wir wollen versuchen, den Menschen um uns herum ein Stück Geborgenheit und Heimat zu bereiten.
- ☞ Jesus, bei deiner Geburt verkündeten Engel den Frieden. Wir bitten dich: Lass Frieden werden zwischen Völkern und Ländern, in unseren Familien und Beziehungen, im Arbeits- und im Schulalltag. Auch wir möchten zu einem friedlichen Miteinander beitragen und behutsam und geduldig miteinander umgehen.

Irischer Weihnachtssegens

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.



Segen

Der Herr segne und behüte uns.
Er lasse sein Angesicht
über uns leuchten
und sei uns gnädig.
Er schaue auf uns
und schenke uns Frieden.
Im Namen des Vaters,
des Sohnes und
des Heiligen Geistes. Amen.

Weihnachtsfeier – Lieder

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!

Stil, still, still

Volkslied aus Salzburg

1. Stil, still, still, weils Kind-lein schla-fen will! Ma -
 5 ri - a tut es nie-der-sin-gen, ih-re gro-ße Lieb dar-brin-gen.
 9 Stil, 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 ...

Leise rieselt der Schnee

Aus Ostpreußen

1. Lei - se rie - selt der Schnee, still und starr ruht der See.
 5 Weih - nacht - lich glän - zet der Wald. Freu - e dich, 's Christ - kind kommt bald.

2. In den Herzen ist's warm, still schweigt Kummer und Harm.
 Sorge des Lebens verhallt. Freue dich, 's Christkind kommt bald!
3. Bald ist heilige Nacht, Chor der Engel erwacht.
 Hör nur, wie lieblich es schallt. Freue dich, 's Christkind kommt bald!

Räuchern in der Weihnachtszeit

Weihnachten feiern

Beim Christbaum und der Krippe Weihnachtslieder singen, das Weihnachtsevangelium vortragen, beten, miteinander liebevoll umgehen und sich den Mitmenschen in Not zuwenden.

Am Hl. Abend, zu Silvester und am Vorabend von Dreikönig geht die Familie betend mit Weihwasser und Weihrauch durch das Haus/die Wohnung.

Seit urdenklichen Zeiten wird Weihrauch als Zeichen der Verehrung, Würde und Anerkennung verwendet. Der Duft soll uns an die Gegenwart Gottes in Haus/Wohnung und Familie erinnern.

Vorbereitung der Feier

- Einladung an die Familienmitglieder mitzubeten
- Tisch schmücken, um den sich die Familie versammelt (Kerze, Kreuz, Weihwasser, Bilder, die die Kinder gezeichnet haben, Bibel oder Kinderbibel)
- Entzünden der Kohle mit einem Streichholz, glühende Kohle in eine Pfanne legen, warten, bis die Kohle rundherum weiß geworden ist und dann einige wenige Weihrauchkörner auf die Kohle legen

Die Feier

▶ Wenn gesungen werden kann – ein Weihnachtslied singen

- Kreuzzeichen

- Vorbeter:

Guter Gott, du liebst uns und willst unser Heil. Du willst in unserer Familie leben. Lass uns auf dein Wort hören:

- Leser: Lesung aus dem Brief an die Kolosser (Kol 3,12 – 14)

Ihr seid von Gott geliebt, seid seine auserwählten Heiligen, darum bekleidet euch mit aufrichtigem Erbarmen, mit Güte, Demut und Geduld! Ertragt euch gegenseitig und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr! Vor allem aber liebt einander, denn die Liebe ist das Band, das alles zusammenhält.

Wort des lebendigen Gottes.

Alle: Dank sei Gott.

- Familiengespräch:

Wie können wir einander und anderen Güte schenken?

Wo brauchen wir Geduld? – mit Familienangehörigen, mit Freunden, Nachbarn

Was heißt Demut? – Mut, einander zu dienen. Welche Dienste können einzelne Familienmitglieder übernehmen?

Erbarmen und Vergebung sind die Stützen des Gemeinschaftslebens.

▶ Lied

- Räuchern:

Weihrauch auf die glühende Kohle legen, durch die einzelnen Räume gehen und jeweils ein „Gegrüßet seist du, Maria“ beten mit dem Einschub – „Jesus, den du zu Bethlehem geboren hast“.

Dabei kann Weihwasser gesprengt werden als Zeichen, dass wir an den Gott glauben, der erfülltes Leben schenken möchte.

Wieder bei Tisch angelangt:

- Fürbitten:

Die Anwesenden formulieren Bitten und Wünsche – was wünschen wir uns von Gott ● für unsere Familie ● für die Menschen, die unser Gebet brauchen ● für unsere Gemeinschaft Kirche ● für die Verstorbenen?

Gott, wir bitten dich für ... (wer möchte, kann auch die Bitten und Wünsche der Adventfeiern ab Seite 11 verwenden).

Räuchern in der Weihnachtszeit

- Vater unser
- Vorbeter:
Herr, du Gott des Lebens. Wie der Weihrauch unser Heim erfüllt hat, so erfülle du unser Zuhause, Wohnung und unsere Herzen mit deiner Gegenwart. Wir wollen so miteinander leben, dass Besucher sich bei uns wohlfühlen, dass wir Menschen in Not nicht übersehen und dass wir als Familie Freude aneinander haben. Wenn wir uns zum Essen versammeln, wollen wir an dich denken. Wir danken dir, dass du mit uns durch das Leben gehst und ganz bei uns sein willst. Bleibe in unserer Familie gegenwärtig – heute und das kommende Jahr – und segne uns.
Alle: Amen.
- Alle: Es segne und behüte uns der allmächtige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.
- ▶ Lied

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

Tagesrückblick

Tagesrückblick aus christlicher Sicht

Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag zurückzuschauen und ihn vor Gott zu bringen. Diese tägliche Übung macht mich lebendiger, präsenter, achtsamer, gelassener, dankbarer, freier, sie verwandelt mich.



Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

Hinspüren, hinschauen, hinhören

Ich bin da.
Gott ist (für mich) da.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?
Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

Danken

Was hat mir gut getan? Wo bin ich beschenkt?

Versöhnen

Was will (s)ich in mir ordnen, befreien, versöhnen?
Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vorausschauen

Was kommt morgen auf mich zu?
Ich vertraue Gott den morgigen Tag an.

Beenden

Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht, oder mit dem
Kreuzzeichen, oder mit dem Vaterunser.

Entnommen aus: „Du bist die Tür“, Exerzitien im Alltag, Bischöfliches Seelsorgeamt Passau

Eine wichtige Viertelstunde

Eine einfache Übung mit großer Wirkung:

Setzen Sie sich in Stille 15 Minuten lang mit folgenden Fragen auseinander:

Welche Begegnungen, Begebenheiten haben mich heute emotional berührt? Was oder wer hat mich heute aufleben lassen?

Versuchen Sie, den Emotionen nachzuspüren, die Sie dabei empfunden haben und genießen Sie diese „Nachempfindungen“.

Wenn Sie wollen, schließen Sie noch mit dieser Frage ab:
Wem habe ich heute gut getan?

Sie werden sehen, wie schnell mit dieser Übung Ihr Tagesablauf an bewussten Momenten und Intensität gewinnt.



Sich in Dankbarkeit üben

– dafür eignet sich auch die Geschichte „Die Glücksbohnen“ auf Seite 29

Jeder Tag hält seine Geschenke und Kostbarkeiten für uns bereit. Wir müssen nur unseren Blick dafür trainieren und da und dort den Mantel der Selbstverständlichkeit lüften.

Und Sie werden sehen: Diese Suche macht Sie aufmerksamer für das Hier und Jetzt, sie erweitert Ihren Blick und richtet ihn auf die vielen schönen und guten Momente Ihres Alltags.

Blick zurück

- Ich schreibe drei Momente des vergangenen Tages, für die ich dankbar bin bzw. dankbar hätte sein können, auf einen Zettel oder in ein Tagebuch.
- Ich spiele alle drei Situationen noch einmal gedanklich durch.
- Sollte eine Person an einer dieser Situationen einen besonderen Anteil haben, bedanke ich mich bei nächster Gelegenheit dafür.

Aufmerksamkeitsübung

Ich widme einen Tag lang jeder Situation, die mich dankbar macht, einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit. Ich halte gedanklich inne und setze ein inneres oder äußeres Zeichen, vielleicht sind aber auch Worte der Dankbarkeit angebracht.

Und hier noch eine grundsätzliche Überlegung:

Welchen Personen haben Sie insgesamt viel zu verdanken, welche Personen sind daran beteiligt, dass Ihr Alltag angenehm wird, welche Personen bereichern sonst Ihr Leben? Setzen Sie ein Zeichen des Dankes!

Übung – zur Ruhe kommen

Übung – zur Ruhe kommen

Setze dich auf einen Stuhl und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten aufgerichtet und entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.



*Gönne dich dir selbst!
Ich sage nicht:
Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft.
Aber ich sage:
Tu es wieder einmal.
Sei, wie für alle
anderen Menschen
auch für dich selber da,
oder jedenfalls –
sei es nach allen anderen!*

Bernhard von Clairvaux

Beginne dich nun zu erden, d. h. spüre ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr.

Lass deinen Atem fließen, so wie er sich zeigt. Lege nun deine Hände ganz achtsam auf deinen Bauch und versuche nur die Bewegung unter deinen Händen zu spüren. Bleibe so für einige Atemzüge. Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

- **Tipp:** Diese Übungen können auch gut innerhalb einer Familie durchgeführt werden. Eine Person liest den Text laut vor und führt die anderen durch die Übung. Lass dir Zeit um ins Spüren zu kommen, versuche nichts zu erzwingen!
- **Erklärung:** Einerseits stellt die Verbindung zur Erde das notwendige Vertrauen her (du wirst getragen, du bist geborgen), das du brauchst, um mit jedem Atemzug Stück für Stück von deinem Alltag, deinen Ängsten, Sorgen ... loslassen zu können, sodass du in dir ankommen kannst. Andererseits dient die Erde als Kraftquelle, die uns weiterhelfen und unterstützen kann. Deshalb trägt es mit Garantie auch zu deiner Ausgeglichenheit bei, wenn es dir gelingt, möglichst jeden Tag 15 Minuten in der Natur spazieren zu gehen.

Zur Ruhe kommen – Erweiterungsübung

Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhls und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an, sinke aber nicht in dich zusammen). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, dein Oberkörper ist gerade aufgerichtet, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Spüre nun ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr. Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu

- deiner Stirn und entspanne deine Stirn,
- deinen Kiefergelenken und entspanne deine Kiefergelenke,
- deinen Schultern und entspanne deine Schultern,
- deine Hüften und entspanne deine Hüften,
- deinem Herzen und lege deine Hände dort auf. Spüre die Berührung und nimm die Wärme deiner Hände wahr. Bleibe so für 3 – 5 Atemzüge.

Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

Texte

Bevor es zu spät ist: 5 Wünsche

Wer möchte im Alter nicht auf ein erfülltes und zufriedenes Leben zurückblicken?

„Die Welt“ berichtete online über die Australierin Bronnie Ware, die in ihrer Arbeit sehr viele Menschen in der letzten Phase ihres Lebens begleitet hat. Aus den zahlreichen Gesprächen hat sie in ihrem Buch „The top five regrets of the dying“ fünf Punkte herausgefiltert, die Sterbende am meisten bedauern:

1. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.“
2. „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“
3. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“
4. „Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.“
5. „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Wenn man so genau Bescheid weiß, welche Versäumnisse im Leben am meisten bereut werden, so lohnt es sich mit Sicherheit, sich jetzt schon Gedanken über die geäußerten Wünsche zu machen.

TIPP: Beantworten Sie für sich, bei welchen Wünschen Sie am ehesten Nachholbedarf haben und setzen Sie in dieser Richtung Akzente. Am besten noch im Advent.

Advent – Zeit der Erwartung

„Die Sehnsucht ist der Anfang von allem“, sagt Nelly Sachs. In meiner Kindheit war der Advent noch eine Zeit der Sehnsucht – eine Sehnsucht nach dem Geheimnisvollen, dem Kommen des Christkinds. Heute ist diese Sehnsucht überlagert von Terminen, Alltagsstress und Weihnachtshektik. Aber sie ist noch da. Ich weiß, wo ich sie suchen muss.

Und ich weiß, wie ich sie wieder finde: Auch die Sehnsucht bekommt einen Platz im Kalender, eine Zeit am Tag, einen Ort, wo ich sie treffen kann. Einen geschützten stillen Raum. Und sie bekommt einen einladenden Rahmen, der ihrer würdig ist:

Kerzenlicht und Tannenduft, Weihrauch und adventliche Musik. So verpasse ich sie nicht, die Sehnsucht, die der Anfang von allem ist. Und so verpasse ich ihn nicht, den Advent, die Zeit des Wartens auf das Kommen Jesu.

Ob allein oder in der Familie, schaffen Sie sich Ihren Ort. Er wartet auf Sie, der Advent. Und begleitet Sie auf dem Weg zum Ziel – der Geburt Christi.

Elisabeth Rathgeb

TIPP: Suchen Sie sich aus den Seiten 5 – 8 etwas heraus, nach dem Sie Sehnsucht verspüren und fixieren Sie dafür gleich Datum und Zeit.

Die Spannung mit der Entspannung

Der Neurobiologe Bernd Hufnagl schaut sich seit 17 Jahren an, wie gut sich Menschen entspannen können. Die simple Aufgabe dabei: in einem Raum sitzen, aus dem Fenster schauen und nichts machen. Dabei wird die Entspannungsreaktion gemessen. Als er das Experiment 2007 zum ersten Mal durchführte, haben ihn die Ergebnisse überrascht. Nur 30 Prozent der Menschen, die im Raum saßen und nichts machten, hatten eine Entspannungsreaktion, die restlichen 70 Prozent zeigten eine Stressreaktion.

Die alarmierenden Daten von 2018: Es sind nur mehr fünf Prozent, die abschalten können. Und das Nicht-Abschalten-Können führt dann ganz schnell zu Stress, Überlastung und Burnout.

Tagträumen als Antwort

Im Gehirn gibt es das „Default Mode Network“, eine Region, die dann aktiv wird, wenn wir nichts tun, wenn uns langweilig ist, wenn wir in die

Luft schauen, nicht zielgerichtet denken und die Gedanken schweifen lassen. Hufnagl übersetzt dieses Basis- oder Hintergrundnetzwerk mit „Tagträumer-Netzwerk“. Erst wenn dieses Netzwerk aktiv wird, bekommen wir eine Außenperspektive auf unser Leben und Handeln, können reflektieren und differenzieren. Dieses „Tagträumer-Netzwerk“ ermöglicht auch eine Kurskorrektur auf unser eigenes Leben. Erst wenn dieses Netzwerk aktiviert ist, können wir fragen, was uns wichtig ist, ob wir den richtigen Job haben, die Beziehung passt und wir das Geld in Dinge investieren, die uns wirklich wichtig sind.

Aber durch Stress, digitale Dauerbespielung und Gehetztheit wird Tagträumen verhindert.

TIPP: Begeben Sie sich hin und wieder bewusst in einen Ruhemodus. Hilfreich dazu wäre vielleicht die Übung „zur Ruhe kommen“ auf Seite 24.

Texte

Frederick, die Maus

Dieser wunderbare Kinderbuchklassiker beginnt damit, dass alle Feldmäuse Tag und Nacht arbeiten, um Wintervorräte zu sammeln ([Link zur Geschichte](#)).

Alle, bis auf Frederick. Dieser scheint nichts zu tun, einmal macht es sogar den Eindruck, als würde er schlafen, während sich alle anderen abplagen. In Wirklichkeit aber sammelt er Sonnenstrahlen, Farben und Worte, mit denen er in der Winterbehausung zum richtigen Zeitpunkt Hunger, Kälte und schlechte Laune vertreibt. Und genau das, was die Feldmäuse in ihrem kalten Quartier brauchen, das brauchen auch wir und unsere Mitmenschen.

Jemanden, der uns zum richtigen Zeitpunkt Sonnenstrahlen schickt, Streicheleinheiten, emotionale Nähe, aufmunternde Gesten, Herzenswärme. Und was wäre unser Alltag ohne Farbtupfer, ohne kleine Höhepunkte und Genussmomente, wie eine Tasse Kaffee oder Tee, ein Glas Wein, ein Spaziergang oder Musikstück. Wir brauchen schöne

Momente, die unserem Leben Farbe verleihen, auf die wir uns freuen und an die wir uns erinnern können.

Und dann braucht es natürlich das richtige Wort zur richtigen Zeit. Aufmunternde, lobende, tröstende, heilsame Worte. Frederick überrascht die Feldmäuse mit Poesie. Unterbrechen Sie also hin und wieder Ihre Arbeit und denken Sie darüber nach, wie Sie das Leben anderer mit Sonnenstrahlen, Farbtupfern und guten Worten bereichern können.

TIPP: Und hier noch ein kleiner Kniff, Ihre Alltagsfreude zu steigern. Er stammt von der Mutter einer unserer Referentinnen: Auf die Frage ihrer Tochter, warum sie beim Abwaschen derart gut aufgelegt sei, hat sie nur gemeint: „Wenn ich das schon machen muss, dann mache ich es wenigstens mit Freude.“

Die richtige Einstellung zu unvermeidbaren Tätigkeiten kann einem banalen Vorgang durchaus eine farbenfrohe Seite abgewinnen.

Ich verschenke Herzlichkeit

Diese Geschenke kann jede und jeder von uns brauchen, egal ob Partnerin oder Partner, Mama oder Papa, Oma oder Opa, Kind/er, Freundin oder Freund, Arbeitskolleginnen oder -kollegen, Schulkolleginnen und -kollegen, Nachbarinnen oder Nachbarn, Verwandte, zufällige Alltagsbegegnungen ...

Herzlichkeit verschenken durch Gesten, wie

- » ein Lächeln
- » eine Umarmung
- » ein Zeichen der Verbundenheit
- » eine herzliche Begrüßung
- » zuvorkommende Höflichkeit
- » einen kleinen Liebesdienst
- » etwas schön herrichten/teilen

... durch Aufmerksamkeit, indem ich

- » mich für Erzähltes interessiere
- » auf Bedürfnisse achte
- » mir Zeit nehme, zuhöre
- » einen Besuch abstatte
- » eine Unternehmung anbiete
- » mitfühle
- » eine helfende Hand anbiete
- » eine Blume o. ä. überbringe

... durch gut überlegte Worte

- » wie ein Kompliment oder Lob
- » wie ein Dankeschön
- » wie Liebevoll od. Poetisches
- » bei besonderen Ereignissen
- » in schwierigen Situationen
- » um Wertschätzung und Verbundenheit auszudrücken
- » um ein Lachen zu entlocken

Wer nicht loslassen kann, bricht zusammen

Vor zwei Jahren hat es Anfang Oktober bis ins Inntal kräftig geschneit. Bäume sind umgestürzt und haben viele Straßen blockiert. Der Straßenverkehr ist für Stunden weitgehend zusammengebrochen. Die Bäume sind umgestürzt, weil die Blätter noch auf ihren Ästen waren. Dadurch wurde die Schneelast zu groß. Ohne die Blätter wäre nicht so viel Schnee auf den Bäumen hängen geblieben, und es wäre nichts passiert.

So ist es auch mit dem Loslassen. Wenn wir nicht loslassen können, wenn alles an uns hängen bleibt, brechen wir irgendwann zusammen. Nur wer loslassen kann, kann sich auch auf Neues einlassen.

Aus einer Predigt von Andreas Tausch

Kleiner Trick:

Wenn sich gewisse, energieraubende Tätigkeiten oder Begegnungen nicht vermeiden lassen, hilft folgende Strategie: Schaffen Sie die richtigen Rahmenbedingungen: Den für Sie besten Zeitpunkt, Ort und auch die Zeitspanne. Sie wissen, wann und unter welchen Umständen Sie am ehesten die entsprechende Gelassenheit oder Kraft haben.

Es ist wichtig, dass Sie sich ausschließlich, aber verlässlich innerhalb dieses Rahmens darum kümmern. So brauchen Sie sich – auch gedanklich – zu keinem anderen Zeitpunkt damit beschäftigen und können loslassen.

Texte

Zehn Gebote der Gelassenheit

von Papst 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.

Ein Umweg, der sich lohnt

Es ist schon Jahre her, da durfte ich eine Pilgergruppe nach Assisi begleiten. Ich saß vorne neben dem Busfahrer, in der Sitzreihe unmittelbar hinter mir hatte der Pfarrer Platz genommen. Nach einer kurzweiligen Fahrt mit 50 gut gelaunten Menschen näherten wir uns am späten Nachmittag der Geburtsstadt des Hl. Franziskus, auf dessen Spuren wir ein wenig wandeln wollten.

Ich bat den Busfahrer, nicht gleich die erste Ausfahrt nach Assisi zu nehmen, „denn“, so meinte ich, „Assisi präsentiert sich uns in der Abendsonne von der schönsten Seite, wenn wir etwas später abfahren.“ Gesagt, getan.

Mir war gar nicht aufgefallen, dass der Pfarrer unsere kurze Unterhaltung mitbekommen hatte. Ich staunte nicht schlecht, als er uns am darauffolgenden Tag bei der Morgenandacht folgenden Impuls in den Tag mitgab, der mich seitdem begleitet:

„Wie wäre es, wenn wir uns unseren Mitmenschen in der Art nähern, in der sich unser Reisebegleiter Assisi angenähert hat? Wir machen uns auf die Suche nach ihren guten und schönen Seiten und nähern uns dann aus dieser Richtung an.“

Eine besondere Form des Zuhörens

Stellen Sie sich ganz grundsätzlich die Frage: Wie will ich anderen Menschen wirklich begegnen? Wenn Sie Ihr Gegenüber wirklich verstehen wollen, so müssen Sie nicht nur Ihr Ohr sondern Ihre ganze Aufmerksamkeit schulen.

Ein Zuhören, das das Gegenüber bestmöglich verstehen will, bleibt nicht an gesprochenen Worten hängen. Es ist immer auch der Versuch, die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse zu erfassen, die im Gespräch mitschwingen und sich manchmal auch lautstark – als Vorwurf getarnt – äußern.

Die meisten Menschen suchen in einem Gespräch keinen Rat, sondern jemanden, der Ihnen so zuhört, dass sie sich wahrgenommen, verstanden und geschätzt wissen. Nicht Ihre Meinung, sondern Ihr Verständnis ist gefragt. Seien Sie mit der Aufmerksamkeit beim Anderen, nicht bei sich. Was braucht mein Gegenüber? Kann ich etwas dazu beitragen? Können Sie sonst noch zu dessen Heil beitragen?

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.
Betrittst 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.

Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt
und manche Tanne ahnt wie bald
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)

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



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.



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



Geschichten

Die zwei Königssöhne

Ein alternder König hatte zwei Söhne. Er rief sie zu sich und sagte zu ihnen: Der von euch, der dem Reich und seinen Menschen darin mehr Frieden bringt, soll es regieren. Jeder von euch darf die Bewohner des Reiches in den großen Prunksaal des Palastes einladen und sein Programm vorstellen. Es wurden zwei Termine vereinbart.

Der ältere Sohn des Königs dachte sich, jeder wird zufrieden sein, wenn ich ihm nach meiner Rede für die Feier im Prunksaal ein Geschenk herrichten lasse. Er sandte seine Boten in alle Häuser und es wurde eine lange Liste mit den Wünschen der Bewohner des Reiches angelegt. Als der Tag der Feier kam, war der Prunksaal voll von Geschenken. Die Leute kamen und die Rede begann. „Es wird euch immer gut gehen in meiner Regierungszeit, jeder wird sich viele der Dinge leisten können, die hier herumstehen.“ Und die Leute schauten sich um, versuchten ihr Wunschgeschenk zu entdecken. Niemand mehr blickte auf den Königssohn, keiner hörte ihm zu. Denn sie sahen rundum so viele Sachen, die größer, besser oder wertvoller waren als ihr eigener Wunsch. Und so begannen sie sich zu ärgern. Nach der Rede, die keiner mehr hören wollte, drehte jeder eine Runde im Saal. Viele blieben nicht einmal mehr zum Essen, sie packten schnell ihr Geschenk, blickten neidvoll auf andere und verließen den Saal. Statt Freude herrschte Neid, statt Frieden Unfriede. Die Einladung des jüngeren Sohnes war eine Woche später angesetzt. Der jüngere Sohn versandte keine Boten. Aber es trudelten viele Schreiben von unzufriedenen Leuten bei ihm ein, die die Geschenke, die sie vom Bruder erhalten hatten, umtauschen wollten oder von ihm ein weiteres Geschenk erwarteten. Als der Tag der Feier kam, strömten die Menschen nur so in den Saal und blickten sich um. Bis auf

Tische, Bänke und Stühle war nichts zu sehen. Als der Königssohn den Saal betrat, wurde es ganz still. Er setzte sich hin und begann seine Rede: „Ich habe eure Wünsche gelesen, und mir erlaubt, etwas eigenes mitzubringen. Es ist ein Geschenk mit dem alle etwas anfangen können.“ Da waren die Leute gespannt. Vielleicht wollte der Königssohn ein Freizeitzentrum, einen Kurort, einen Vergnügungspark bauen oder ließ er gar Gutscheine oder Geld austeilend? Er fuhr fort: „Ich wünsche mir, dass im Reich Frieden herrscht und glaube, dass wir dazu die Hilfe Gottes nötig haben.“ Nun stellte er eine Kerze vor sich hin und zündete sie an. „Gott hat uns Christus gesandt, ein Licht, das die ganze Welt erleuchtet und auch unser Reich überstrahlen soll. Ich werde diese Kerze jeden Tag anzünden und darüber nachdenken, wie sich Christus unser Reich wünschen würde und auch mein Handlungen danach ausrichten. Ich habe für jeden von euch eine Kerze vorbereitet. Zündet sie an, um die Menschen im Licht Christi, mit seinen Augen anzuschauen. Wenn ihr Unfrieden mit jemandem habt, denkt daran wie Christus diesen Menschen sehen und ihn behandeln würde.“

Und er ließ die Kerzen vor dem Essen austeilend und anzünden. Die Leute betrachteten sich und sprachen miteinander und manch einer machte sich Gedanken, wie wohl Christus das Gegenüber sehen würde. Etwas Wunderbares geschah die Woche nach der Feier. Die Leute zündeten zu Hause ihre Kerzen an, dachten an ihre Nachbarn, sahen sie in einem anderen Licht und begannen untereinander die Geschenke, die sie vom älteren Bruder erhalten hatten zu tauschen, zu verleihen und zu verschenken, und plötzlich waren alle zufrieden. Durch die Begegnungen und Gespräche, die sich dabei ergaben, entstanden viele Freundschaften und die Basis für eine lang anhaltende Friedensperiode.

Die Glücksbohnen – gibt es in zahlreichen Varianten

Ich möchte euch von einem schon etwas älteren Menschen erzählen, der es trotz einiger Wehwehchen und so manchem durchlebten Schicksalsschlag zu Wege brachte, sich jeden Tag seines Lebens zu freuen.

Den Tag begann er stets mit einem guten Frühstück und dann behalf er sich mit einem kleinen Trick: Immer, bevor er das Haus verließ, steckte er sich eine Hand voll Bohnen in die rechte Jackentasche.

Er tat dies, um die schönen Momente des Tages bewusst wahrzunehmen und sie besser zählen zu können. Für jede schöne Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel: ein nettes Gespräch im Bus, ein gutes Essen, ein geschenktes Lächeln,

der freundliche Gruß einer Nachbarin, das Zwitschern eines Vogels, das Winken eines Kindes ... – für alles, was seine Sinne und seine Seele erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern.

Abends saß er dann zu Hause, zündete eine Kerze an und legte die Bohnen aus der linken Tasche fein säuberlich auf den Tisch. Jeden Tag genoss er diese Minuten. Er schaute auf die Bohnen, zählte sie und rief sich all die schönen Augenblicke und Ereignisse des vergangenen Tages in Erinnerung. Das erfüllte ihn mit Dankbarkeit und er schloss den Tag mit einem Dankgebet.

Sogar wenn er nur eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich zu leben gelohnt!

Geschichten

Der reiche Mann

Ein reicher Mann lag einst im Sterben. Sein ganzes Leben hatte sich nur um Geld gedreht, und als es nun mit ihm zu Ende ging, dachte er, dass es nicht schlecht wäre, auch im Jenseits immer ein paar Rubel zur Hand zu haben. Darum bat er seine Söhne, ihm einen Beutel voll Rubel in den Sarg zu legen. Die Kinder erfüllten ihm diesen Wunsch.

Im Jenseits angekommen, entdeckte er eine Anrichte mit Speisen und Getränken, wie im Erste-Klasse-Wartesaal eines großen Bahnhofes. Vergnügt betrachtete er seinen Beutel und trat an die Theke. Alles, was dort angeboten war, kostete eine Kopeke: die appetitlichen Pastetchen ebenso wie die frischen Sardinen und der Rotwein. „Billig“, dachte er, „alles sehr billig hier,“ und wollte sich einen guten Teller voll bestellen. Als der Mann an

der Theke ihn fragte, ob er auch Geld habe, hielt er ein Fünf-Rubel-Stück hoch. Doch der Mann sagte trocken: „Bedaure! Wir nehmen nur Kopeken!“

Der Reiche, inzwischen – wie sich leicht nachvollziehen läßt – furchtbar hungrig und durstig, befahl daraufhin seinen Söhnen im Traum, den Beutel mit Rubeln im Grabe gegen einen Sack Kopeken auszutauschen. So geschah es. Und triumphierend trat er wieder an die Theke.

Doch als er dem Mann hinter der Theke eine Handvoll Kopeken übergeben wollte, sagte der lächelnd, aber bestimmt: „Wie ich sehe, haben Sie dort unten wenig gelernt. Wir nehmen hier nicht Kopeken, die Sie verdient, nur die Sie verschenkt haben.“

Leo N. Tolstoi (1828-1910), russischer Schriftsteller

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. Der 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!

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 Saal der 1.000 Spiegel

Ein Shaolin Tempel war berühmt für seinen Saal der 1.000 Spiegel. Eines Tages verirrte sich ein Hund dorthin. Als er den Spiegelsaal betrat, sah er sich 1.000 anderen Hunden gegenüber.

Er bekam Angst, stellte die Nackenhaare auf, ging in Lauerstellung, fletschte die Zähne und sah sich im selben Moment von 1.000 angriffslustigen Hunden bedroht. In Panik flüchtete er aus dem Tempel und wusste: Die Welt ist voll von gefährlichen und bösen Hunden.

Bald darauf fand ein zweiter Hund den Weg zum Spiegelsaal. Auch er glaubte, auf 1.000 Hunde gestoßen zu sein. Sofort sprang er erregt hin und her. Er freute sich, nicht allein zu sein, spitzte die Ohren und wedelte mit seinem Schwanz. Und als 1.000 Hunde zurückwedelten, da war er überzeugt: Die Welt ist voller verträglicher, freundlicher und spielbereiter Zeitgenossen.

nach einem indischen Märchen

Der weiße und der schwarze Wolf

Schweigend saß der Cherokee Großvater mit seinem Enkel am Lagerfeuer und schaute nachdenklich in die Flammen. Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten, das Feuer knackte und die Flammen loderten in den Himmel.

Nach einer gewissen Zeit meinte der Großvater: „Flammenlicht und die Dunkelheit, wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen“. Fragend schaute ihn der Enkel an.

Daraufhin begann der alte Cherokee seinem Enkel eine sehr alte Stammesgeschichte von einem weißen und einem schwarzen Wolf zu erzählen.

„In jedem von uns lebt ein weißer und ein schwarzer Wolf. Der weiße Wolf verkörpert alles was gut, der Schwarze, alles was schlecht in uns ist. Der weiße Wolf lebt von Gerechtigkeit und Frieden, der Schwarze von Wut, Angst und Hass.

Zwischen beiden Wölfen findet ein ewiger Kampf statt, denn der schwarze Wolf ist böse – er steht für das Negative in uns wie Zorn, Neid, Trauer, Angst, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Minderwertigkeit, Lüge, falscher Stolz und vieles mehr. Der andere, der weiße Wolf ist gut – er ist Freude, Friede, Liebe, Hoffnung, Freundlichkeit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Wahrheit und all das Lichte in uns.

Dieser Kampf zwischen den beiden findet auch in dir und in jeder anderen Person statt, denn wir haben alle diese beiden Wölfe in uns.“

Der Enkel dachte kurz darüber nach und dann fragte er seinen Großvater: „Und welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.

Nur bedenke, wenn du nur den weißen Wolf fütterst, wird der Schwarze hinter jeder Ecke lauern,

auf dich warten und wenn du abgelenkt oder schwach bist wird er auf dich zuspringen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen die er braucht. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weißen Wolf bekämpfen. Aber wenn du ihn beachtest, ist er glücklich. Damit ist auch der weiße Wolf glücklich und alle beide gewinnen.“

„Das ist die große Herausforderung eines jeden von uns ... das innere Gleichgewicht herzustellen. Denn der schwarze Wolf hat auch viele wertvolle Qualitäten – dazu gehören Beharrlichkeit, Mut, Furchtlosigkeit, Willensstärke und großes intuitives Gespür, Aspekte, die Du brauchst in Zeiten, wo der weiße Wolf nicht weiter weiß, denn er hat auch seine Schwächen.

Du siehst, der weiße Wolf braucht den schwarzen Wolf an seiner Seite. Beide gehören zusammen. Fütterst du nur einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Wenn du beide fütterst und pflegst wird es ihnen gut tun und ein Teil von etwas Größerem, das in Harmonie wachsen kann. Füttere beide und du musst deine Aufmerksamkeit nicht auf den inneren Kampf verwenden. Und wenn es keinen inneren Kampf gibt, kann man die innere Stimme, die dir in jeder Situation den richtigen Weg deutet, hören.

Frieden, mein Sohn, ist die Mission der Cherokee, ist das Leben. Ein Mann, der den schwarzen und weißen Wolf in Frieden in sich hat, der hat alles. Ein Mann, der in seinen inneren Krieg gezogen wird, der hat nichts. Dein Leben wird davon bestimmt, wie du mit deinen gegnerischen Kräften umgehst. Lass nicht den einen oder anderen verhungern, füttere sie beide und beide gewinnen.“

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 das Halsband, das 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.

Ubuntu – ich bin, weil wir sind

Ein europäischer Forscher bot hungrigen Kindern eines afrikanischen Stammes ein Spiel an. Er stellte einen Korb mit süßen Früchten an einen Baum und sagte zu ihnen: „Wer zuerst den Baum erreicht gewinnt das ganze Obst“. Als er ihnen das Startsignal gab, nahmen sich die Kinder gegenseitig an den Händen und liefen gemeinsam los. Dann

setzten Sie sich zusammen hin und genossen die Leckereien. Als er sie fragte, weshalb sie alle zusammen gelaufen sind, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte für sich selbst zu gewinnen, sagten sie: „Ubuntu – wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?“

Ubuntu heißt in ihrer Kultur: „Ich bin, weil wir sind“.

Quelle unbekannt

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,
überevoll 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

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.

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.

Lucia-Feier

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.

Luciabrot – Lussekatter (skandinavisches Safranbrot)

350 g Mehl, 25 g Hefe, 40 g Zucker,

⅓ 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 gequirltem Eigelb bepinseln und mit Rosinen verzieren. Bei 250° C ca. 15 Minuten backen.

Bibelgleichnisse

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn Lk 15, 11-32

Weiter sagte Jesus: Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht! Da teilte der Vater das Vermögen unter ihnen auf. Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen.

Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über jenes Land und er begann Not zu leiden. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon.

Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben Brot im Überfluss, ich aber komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner! Dann brach er auf und ging zu seinem Vater.

Der Vater sah ihn schon von Weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Da sagte der Sohn zu ihm: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein. Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand

und zieht es ihm an, steckt einen Ring an seine Hand und gebt ihm Sandalen an die Füße! Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn dieser, mein Sohn, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein Fest zu feiern.

Sein älterer Sohn aber war auf dem Feld. Als er heimging und in die Nähe des Hauses kam, hörte er Musik und Tanz. Da rief er einen der Knechte und fragte, was das bedeuten sollte.

Der Knecht antwortete ihm: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn gesund wiederbekommen hat. Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Sein Vater aber kam heraus und redete ihm gut zu.

Doch er erwiderte seinem Vater: Siehe, so viele Jahre schon diene ich dir und nie habe ich dein Gebot übertreten; mir aber hast du nie einen Ziegenbock geschenkt, damit ich mit meinen Freunden ein Fest feiern konnte. Kaum aber ist der hier gekommen, dein Sohn, der dein Vermögen mit Dirnen durchgebracht hat, da hast du für ihn das Mastkalb geschlachtet.

Der Vater antwortete ihm: Mein Kind, du bist immer bei mir und alles, was mein ist, ist auch dein. Aber man muss doch ein Fest feiern und sich freuen; denn dieser, dein Bruder, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.

Das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg

Denn mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Gutsbesitzer, der früh am Morgen hinausging, um Arbeiter für seinen Weinberg anzuwerben.

Er einigte sich mit den Arbeitern auf einen Denar für den Tag und schickte sie in seinen Weinberg. Um die dritte Stunde ging er wieder hinaus und sah andere auf dem Markt stehen, die keine Arbeit hatten. Er sagte zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Ich werde euch geben, was recht ist. Und sie gingen. Um die sechste und um die neunte Stunde ging der Gutsherr wieder hinaus und machte es ebenso.

Als er um die elfte Stunde noch einmal hinausging, traf er wieder einige, die dort standen. Er sagte zu ihnen: Was steht ihr hier den ganzen Tag untätig? Sie antworteten: Niemand hat uns angeworben. Da sagte er zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Als es nun Abend geworden war, sagte der Besitzer des Weinbergs zu seinem Verwalter:

Mt 20,1-16

Ruf die Arbeiter und zahl ihnen den Lohn aus, angefangen bei den Letzten, bis hin zu den Ersten! Da kamen die Männer, die er um die elfte Stunde angeworben hatte, und jeder erhielt einen Denar. Als dann die Ersten kamen, glaubten sie, mehr zu bekommen. Aber auch sie erhielten einen Denar. Als sie ihn erhielten, murrten sie über den Gutsherrn und sagten: Diese Letzten haben nur eine Stunde gearbeitet und du hast sie uns gleichgestellt. Wir aber haben die Last des Tages und die Hitze ertragen.

Da erwiderte er einem von ihnen: Freund, dir geschieht kein Unrecht. Hast du nicht einen Denar mit mir vereinbart?

Nimm dein Geld und geh! Ich will dem Letzten ebenso viel geben wie dir. Darf ich mit dem, was mir gehört, nicht tun, was ich will? Oder ist dein Auge böse, weil ich gut bin? So werden die Letzten Erste sein und die Ersten Letzte.

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.



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.



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.



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 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 Christen.

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.

Christstollen, Tiroler Zelten

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. Dampfl bereiten: Das Mehl in eine Keramik- oder Kunststoffschüssel geben, Grübchen machen, Germ hineinbröseln, mit Zucker und warmer Milch (nicht über 35° C) 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 Dampfl 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° C 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° C zurückschalten.
8. Den noch heißen Stollen mit cremiger Butter bestreichen, dicht mit vanilliertem Staubzucker bestreuen.

Tiroler Zelten

Fruchtmasse: je $\frac{1}{2}$ kg Dörrbirnen, Feigen und Rosinen,
je $\frac{1}{4}$ kg Dörrpflaumen, Wal- und Haselnüsse,
je $\frac{1}{8}$ kg Aranzini, Zitronat und Pignoli,
1 Päckchen Zeltengewürz, 1 KL Zimt, $\frac{1}{2}$ KL Nelkenpulver, $\frac{1}{4}$ l Rum

Brotteig: $\frac{3}{4}$ kg Roggenmehl, $\frac{3}{4}$ kg Weizenbrotmehl, 4 dag Germ,
1 EL Zucker, ca. 1 l Wasser, je 1 EL Kümmel und Fenchel,
je $\frac{1}{2}$ EL Anis und Koriander, 1 EL Salz – 1 Ei zum Bestreichen

1. Am Vortag die Fruchtmasse vorbereiten und zugedeckt warm stellen: Dörrbirnen halbweich kochen, Feigen und Dörrpflaumen heiß waschen, abtropfen lassen und alles klein schneiden. Die Rosinen gut waschen, abrinnen lassen und zugeben. Aranzini und Zitronat fein wiegen, mit den Pignolien, Nüssen, Gewürzen und Rum zugeben und gut mischen.
2. Am Vorabend auch das Brotmehl mischen und warm stellen.
3. Am nächsten Tag Brotteig bereiten: Im Mehl ein Grübchen machen, Germ hineinbröseln, mit Zucker und etwas handwarmem Wasser breiig anrühren, mit Mehl bedecken und gehen lassen, bis das Mehl an der Oberfläche rissig ist. Das Dampfl leicht unter das Mehl heben, Gewürze untermischen und mit dem restlichen lauwarmen Wasser einen mittelfesten Teig anmachen, gut durchkneten und gehen lassen. Der Teig ist beim Kneten sehr klebrig, trotzdem kein weiteres Mehl zugeben. Brotteig gut gehen lassen und mehrmals zurückdrücken.
4. Backofen auf 210° C vorheizen.
5. Vom aufgegangenen Brotteig ein Viertel für die Hülle beiseite geben. Den restlichen Teig mit der Fruchtmasse bindig abkneten, beliebig viele Laibe teilen (die Masse reicht für ca. sechs 1-kg-Laibe). Den noch vorhandenen Teig für die Hülle entsprechend teilen, kleine Laibchen formen und nochmals gehen lassen. Inzwischen auch die Brot-Frucht-Massen einzeln durchkneten und Laibe oder Wecken formen. Die Teiglaibchen für die Hülle dünn ausrollen, mit Wasser bestreichen, den Zelten darin einschlagen, mit dem Schluss nach unten auf ein befettetes Blech legen und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den Zelten mit versprudeltem Ei bestreichen, Luftlöcher einstechen, evtl. mit Mandeln oder Erdäpfeldruck verzieren und in das Rohr schieben. Nach 10 Minuten Backzeit auf 180° C zurückschalten und weitere 40 – 50 Minuten fertig backen.

Topfenstollen, Apfelbrot, Bratapfel

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° C 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.

Apfelbrot

Fruchtmasse: 75 dag geraspelte Äpfel, 15 dag Rosinen, 15 dag geschnittene Feigen, 15 dag gehackte Nüsse, 5 dag gewiegtes Aranzini, 15 dag Rohrzucker, 1 KL Zimt, 1 Msp. Nelkenpulver, 4 EL Rum

Brotmasse: ½ kg Weizenmehl oder Weizenvollmehl, 1 Backpulver, 1 Ei, ½ KL Salz

1. Die Zutaten der Fruchtmasse mischen und mehrere Stunden zugedeckt durchziehen lassen.
2. Die restlichen Zutaten zur Fruchtmasse mischen, kurz durchkneten, in zwei befettete Kastenformen füllen und bei 190° C eine Stunde backen.

* Aus der Masse können auch 3 Laibe geformt werden. Nach der halben Backzeit kann man sie mit Kaffee bestreichen.

Gefüllte Bratäpfel

4 größere, säuerlich schmeckende Äpfel, Zitronensaft – 10 dag Rohmarzipan, 4 dag Staubzucker, 1 EL Vanillezucker, 4 EL Rum, 2 EL Rosinen, 2 EL gehackte Walnüsse – Staubzucker

1. Das Kernhaus der Äpfel ausstechen, Zitronensaft in die Öffnung träufeln und die Schale mehrmals einstechen, damit die Haut beim Braten nicht reißt.
2. Marzipan zerkleinern, mit den übrigen Zutaten gut verkneten, eine Rolle formen und in vier Teile schneiden.
3. Die Äpfel mit der Masse füllen, auf ein befettetes Blech setzen und im vorgeheizten Rohr bei 200° C ca. 15 Minuten braten.
4. Die Äpfel anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

* Gut schmecken Bratäpfel auch mit einer Preiselbeerfülle und Vanillecreme