



*mit
Ideenseiten*

Lichtspuren im Advent

Adventskalender 2025

Evangelische und Katholische Altenpflegeheimseelsorge Reutlingen

*Advent zu feiern,
Kerzen anzuzünden –
bedeutet doch:
Wir haben noch nicht aufgegeben.
Wir protestieren gegen die Dunkelheit.
Wir hoffen.*

Christina Brudereck



Liebe Mitarbeitende in den Altenpflegeheimen und in anderen Einrichtungen!

Wie schön, dass die **Lichtspuren im Advent** zu Ihnen gelangt sind.

Nach den ermutigenden Erfahrungen und dem positiven Echo haben wir gerne zum 6. Mal Kalenderblätter gestaltet. Es ist so schön, dass Sie als Mitarbeitende mit Ihrer Zuwendung und Empathie Hoffnungszeichen setzen. In der Adventszeit sind viele Menschen dafür bedürftig und empfänglich zugleich.

Dieses Jahr haben wir für alle Adventssonntage eine Sterngeschichte aus dem Buch von Annegert Fuchshuber „Ich habe einen Stern gesehen“ ausgewählt. Methodische Anregungen für ein Ritual am Sonntag finden Sie auf den Ideenseiten. Steffi Häbe malte zu jeder der Geschichten ein passendes Bild. Der digitalen Version des Kalenders sind die Sonntags-Bilder in A4 zum Ausdrucken beigelegt.

Wir würden uns freuen, wenn die Texte, Bilder und Anregungen Sie unterstützen. Auf der nächsten Seite finden Sie ein paar Nutzungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

Zusammen mit allen, die am Gelingen des Projekts beteiligt waren, wünschen wir Ihnen und den Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten und leben, **Lichtspuren im Advent**.

Mit herzlichen Grüßen vom Adventskalender-Redaktionsteam

Sabine Rist, Gudrun Langohr und Martin Schmid

Die Realisierung des Kalenders wäre nicht möglich gewesen ohne weitere, vielfältige Unterstützung. Die graphischen Vorlagen wurden von Anna-Lena und Friederike Schmid gestaltet, die Sonntagsbilder von Steffi Häbe gemalt. In diesem Jahr haben wieder Mitarbeitende aus einigen Pflegeheimen kreative Ideen zu den Kalenderblättern entwickelt. Susanne Hagg las in bewährter Weise Korrektur.
Druck: Druckerei Raisch in Reutlingen.

Welche Möglichkeiten haben Sie mit diesem Adventskalender?

- Das **jeweilige Kalenderblatt allen vorlesen**. Gut bei einem Morgenritual oder einer Kaffeerunde, mit adventlicher Musik am Anfang und Ende.
- **Ideenblätter** mit Anregungen für Mitarbeitende zur Vertiefung finden Sie auf der Rückseite der Kalenderblätter. Wir sind sicher, dass Sie selbst noch auf ganz andere Ideen kommen werden.
- Außerdem finden Sie auf den letzten Seiten Blätter mit einer **einfachen Liturgie**. Vielleicht gibt es Mitarbeitende, die die Liturgie gerne im Wohnbereich feiern und dann den Text des Kalenderblattes vorlesen möchten.
- Sie können Kalenderblätter kopieren, so dass die Bewohner*innen diese **selber in den Zimmern lesen können**.
- Bewohnern des **Betreuten Wohnens** oder des **Wohnens mit Service** können Sie die Kalenderblätter täglich oder wöchentlich als Adventsgruß vorbeibringen.
- Sie vergrößern **die Vorlage auf A3** und hängen das Kalenderblatt **in den jeweiligen Wohnbereichen** an einer Pinnwand auf. Dann bekommen Mitarbeitende und Besucher*innen auch etwas davon mit.
- Wir hoffen, dass Sie alle auch die **digitale Version** bekommen haben, die das Ausdrucken leichter möglich macht. Wenn nicht, dann melden Sie sich gerne bei Martin Schmid.

Wir freuen uns über Rückmeldungen:

Gerne können Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Kalender mitteilen.

Selbstverständlich freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Verbesserungsvorschläge.

Martin Schmid, Diakon, Altenheimseelsorge, Evang. Kirche Reutlingen,
Tel. 015125805283, E-Mail: martin.schmid@kirche-reutlingen.de



30. November



Gott hat hundert Namen,

sagen die Beduinen, die mit ihren Kamelen durch die Wüste ziehen. Der Mensch kennt davon neunundneunzig. Nur das Kamel kennt auch den hundertsten. Darum sieht es so überlegen auf die Menschen herab. In der Stadt Beerscheva lebte einst ein alter Mann. Der wünschte sich nichts sehnlicher, als alle Namen Gottes zu kennen. Er wusste neunundneunzig. Nur diesen einen – den hundertsten – den wusste er nicht. Einmal saß er abends bei seinem Kamel und sagte alle Namen Gottes auf. Er malte bei jedem Namen einen Strich in den Sand. Als er endlich beim neunundneunzigsten angekommen war, sah er das Kamel an und sagte: „Ich weiß, dass du den hundertsten Namen Gottes kennst. Hilf mir, ihn zu finden. Scharre mit dem linken vorderen Huf im Sand, wenn ich den richtigen Namen nenne.“ Und er begann alle Namen aufzuzählen, die ihm einfielen.

„Friedensfürst?“, fragte er. Das Kamel rührte sich nicht.

„Barmherziger?“ Das Kamel blinzelte nicht einmal.

„Grundgütiger Vater?“ Das Kamel gähnte lange.

Inzwischen dämmerte es. Der erste Stern ging am Himmel auf. Da hob das Kamel den Kopf und spitzte die Ohren, als hätte jemand von fern gerufen.

„Schöpfer der Sterne?“, fragte der Mann schnell. Aber das Kamel stand wieder still wie zuvor. Der Mann sah zum Himmel hinauf. Es war jetzt vollkommen dunkel geworden. Unzählig viele Sterne funkelten herab. Da wurde auch der Mann still und dachte: „All das hat er erschaffen. Wie schön es ist!“

Und er vergaß die neunundneunzig Namen Gottes, die er wusste, und den hundertsten, den er nicht wusste, und saß nur da und schaute.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 30. November 2025 – Gott hat hundert Namen

Für alle vier Adventssonntage haben wir eine Stern-Geschichte aus dem Buch „Ich habe einen Stern gesehen“ von Annegert Fuchshuber ausgewählt. Deshalb der Vorschlag, jeden Sonntag die Geschichte im Rahmen eines wieder zu erkennenden Rituals zu lesen, also immer mit demselben Tuch (z.B. dunkelblauer Samt oder ein Organzатuch o.ä.), sozusagen dem „Sonntagstuch“, immer mit derselben LED-Kerze in der Mitte, diese steht auf einem größeren Stern z.B. aus Filz oder Goldfolie, und den zur Geschichte passenden Symbolen.

Hinweis: Alle, die per E-Mail ihren Kalender bestellt haben, bekommen die Sonntags-Kalenderbilder zum Ausdrucken digital zugesandt. Vielleicht wollen Sie diese in der Vorleserunde einsetzen.

Tischgestaltung:

Auf dem Tuch sind viele Gold- oder Silbersterne oder fluoreszierende Sterne verteilt.

Einleitung:

Die Sonntagsgeschichte zum ersten Advent ist überschrieben mit „Gott hat hundert Namen“.

Kennen Sie vielleicht einen von diesen 100 Namen?

- Sammeln

Hauptteil:

Geschichte vorlesen

Weiterführende Gedanken / Schluss:

Eventuelle Reaktionen der Zuhörenden aufnehmen.

Wenn wir die Geschichte neu schreiben könnten, was wäre aus Ihrer Sicht ein passender Name für Gott?

Zur Erinnerung an diese Geschichte je einen Stern verschenken.

Er soll zum Nachdenken anregen, ob es im eigenen Leben einen Grund zum Staunen gab/gibt. Vielleicht möchte jemand davon erzählen und/oder man hat selbst einen Beitrag parat.

Lieder:

Weißt du, wieviel Sternlein stehen
Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg

Sabine Rist



1. Dezember



Eine einzige Kerze

Ich werde mich hüten, meinen ersten Advent
mit einer Fülle an Erwartungen zu belasten,
denen ich doch nicht genügen kann.

Eine einzige Kerze soll mir reichen, eine einzige stille Kerze.
Sie hat ihre eigene Bescheidenheit und strahlt ihre eigene Botschaft aus.
Zu ihr will ich mich setzen, mal nichts tun, nichts leisten,
nichts erledigen müssen.

„Als ich jünger war, stand immer das Tun im Vordergrund. Je mehr zu tun war,
desto besser. Nun, da ich älter werde, sehe ich, wie das Tun in den
Hintergrund tritt. Ich lerne lassen ...“ (Gisela Arnd-Quentin)

Das ist mir aus der Seele gesprochen. Meine Kerze soll mich lehren, dass ich nicht alles verantworten, managen, festhalten
muss. Im Advent will ich loslassen lernen, gelöster und gelassener, und heute will ich damit anfangen und darauf vertrauen,
„dass Gott auch unser Lassen segnet“.

Christian von Halem



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 1. Dezember 2025 – Eine einzige Kerze

Vorbereitung:

Ein schönes Tuch in die Mitte legen, darauf eine einzige Kerze.

Gesprächseinstieg:

Erinnern Sie sich daran, wie die Adventszeit vor vielen Jahren für Sie war, als Ihre Kinder klein waren, als Sie berufstätig waren, als Sie

...

Was war alles zu tun? War es hektisch oder eher gemütlich?

Haben Sie abends manchmal eine Kerze angezündet und den Abend gemütlich ausklingen lassen, mit den Kindern Advent gefeiert oder sind Sie vor lauter Müdigkeit ins Bett gesunken?

Und heute? Empfinden Sie die Zeit hektisch oder ruhig?

Wie möchten Sie die Zeit gestalten?

Geschichte:

Vorlesen

Eventuelle Reaktionen aufnehmen

Lied:

Ich zünde eine Kerze an (ein Kinderlied aus heutiger Zeit, passend zur Geschichte; Text: Rolf Krenzer; Musik: Detlef Jöcker)
anhören und ggf. den Refrain gemeinsam singen

„Fürchtet euch nicht!

Ich bin das Licht!

Fürchtet euch nicht!

Gott ist das Licht!“

Sabine Rist



2. Dezember



Das Wunderschloss

Ich wünsch mir was! Was ist denn das?

*Das ist ein Schloss aus Marzipan –
mit Türmen aus Rosinen dran und Mandeln an den Ecken.
Ganz zuckersüß und braun gebrannt und jede Wand aus
Zuckerand –*

da kann man tüchtig schlecken!

*Und Diener laufen hin und her mit Saft und Marmelade
und drinnen in dem Schlosse drin, sitzt meine Frau, die Königin –
die ist aus Schokolade.*

Friedrich Holst

Früher war Marzipan Fastenspeise und Heilmittel, heute ist es eine weihnachtliche Leckerei:

Marzipan gehört zu Lübeck wie das Holstentor. Man könnte meinen, dass es in der Hansestadt erfunden wurde. Ein Blick auf die Zutaten zeigt jedoch, dass die Wurzeln dieser jahrhundertealten Köstlichkeit in der Ferne liegen: „Und sieht man sich diese Süßigkeit genauer an, diese Mischung aus Mandeln und Rosenwasser und Zucker, so drängt sich die Vermutung auf, dass da der Orient im Spiele ist, dass man ein Haremskonfekt vor sich hat, und dass wahrscheinlich das Rezept zu dieser üppigen Magenbelastung über Venedig nach Lübeck an irgendeinen alten Herrn Niederegger gekommen ist.“ Mit seiner Annahme hat der Schriftsteller und gebürtige Lübecker Thomas Mann recht gehabt: Marzipan stammt aus dem Morgenland. Früher waren die Marzipan-Grundstoffe – Mandeln und Zucker – exotische Raritäten. Im Orient aber, wo Mandelbäume wuchsen, Zuckerrohr gedieh und die Herstellung von Rosenwasser bekannt war, gab es alle Voraussetzungen für solch eine Leckerei. Bereits im neunten Jahrhundert verspeisten die Kalifen die Mandel-Zucker-Mischung. Kreuzritter machten das Abendland mit Marzipan bekannt, dessen Zutaten in Venedig gehandelt wurden.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 2. Dezember 2025 – Marzipan

Und die Straßen allerorten,
jeder Weg und jede Bahn,
sind gebaut aus Zuckertorten
und Bonbons und Marzipan.

Hoffmann von Fallersleben

Marzipan
Fängt es im Winter zu schneien an,
so schneit es nichts als Marzipan,
Rosinen auch und Mandel.
Und wer sie gerne knabbern mag,
der hat 'nen guten Handel.

Joachim Ringelnatz

Marzipan-Quiz

Leichte Fragen

- Woraus wird Marzipan hauptsächlich hergestellt?
Nüsse und Zucker – **Mandeln und Zucker** – Haselnüsse und Mehl
- Welche Frucht ist im Marzipan enthalten?
Haselnuss – **Mandel** – Walnuss
- Welche Stadt in Deutschland ist für Marzipan berühmt?
Lübeck – München – Köln
- Welche Form haben Marzipankartoffeln?
Runde Kugeln – Längliche Stäbchen – Kleine Herzen
- Was wird auf Marzipankartoffeln gestreut?
Zimt – **Kakao** – Puderzucker

Mittelschwere Fragen

- Wie nennt man das „unechte“ Marzipan aus Aprikosenkernen?
Persipan – Mandelipan – Fruchtipan
- Zu welcher Zeit wird besonders viel Marzipan gegessen?
Sommer – **Weihnachten** – Ostern
- Wie heißt die Firma aus Lübeck, die berühmtes Marzipan herstellt?
Zentis – **Niederegger** – Milka

Schwere und Scherzfragen

- Was ist teurer: Marzipan oder Persipan? **Marzipan**
- Wie nennt man kleine Figuren aus Marzipan zum Verschenken an Neujahr?
Glücksschweinchen
- Wie schmeckt Bittermandelöl?
Nach Mandel, aber etwas bitter und intensiv
- Was passiert, wenn man Marzipan zu lange backt?
Es wird braun und hart
- In welchem Land wird Marzipan gern als Obstfigur (Früchte) verkauft?
In Italien, besonders auf Sizilien

Selbst gemachtes Marzipan

120 g gemahlene, blanchierte Mandeln, 70 g Puderzucker, nach Belieben 1-2 EL Rosenwasser, 4 Tropfen Bittermandelöl

Mandeln und gesiebten Puderzucker vermischen, mit den Händen kneten, bis ein geschmeidig-fester Teig entsteht. Nach Belieben Rosenwasser oder Bittermandelöl einarbeiten. Marzipan aus frisch gemahlenden Mandeln wird etwas feuchter und braucht etwas weniger Rosenwasser. Das Marzipan kann sofort gegessen oder weiterverarbeitet werden. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Marzipan-Plätzchen

500 g Weizenmehl, 250 g Butter, 150 g Zucker, 200 g Marzipanrohmasse, 2 Eier, ½ Pck. Backpulver

Zum Verzieren: n.B. Mandelblättchen, Hagelzucker ...

Alle Zutaten gut verkneten. Hierzu das Marzipan in Stückchen zerpflücken, damit es sich gut verteilt. Den Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach portionsweise 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen bei 175 Grad (Umluft) ca. 6-8 Min. backen und herausnehmen, bevor sie braun werden. Nach dem Auskühlen nach Wunsch verzieren.

Sieglinde Binder, Betreuungsassistentin, St. Elisabeth, Eningen



3. Dezember



Was war das für ein Fest?

Der kleine Junge hockte auf dem Fußboden und kramte in einer alten Schachtel. Er förderte allerhand wertlose Dinge zutage – darunter auch einen silberglänzenden Stern.

Was ist das? fragte er. Ein Weihnachtsstern, sagte die Mutter.

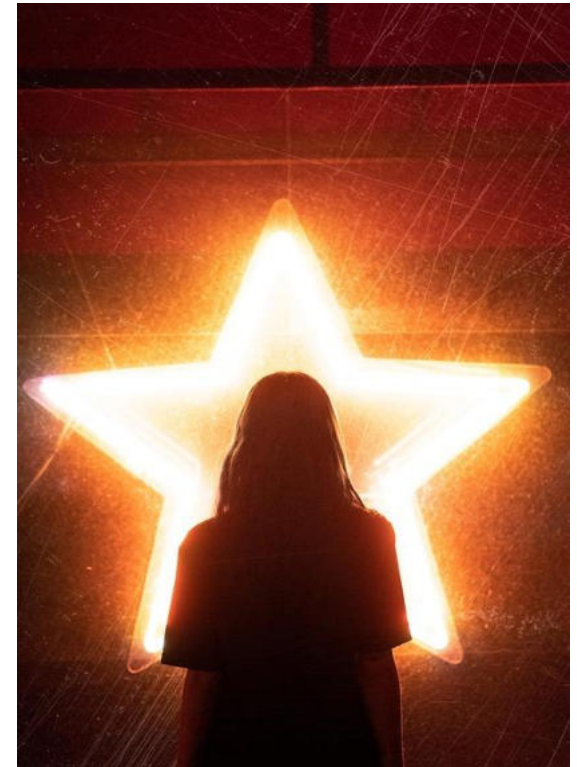
Etwas von früher, von einem alten Fest. Was war das für ein Fest, fragte der Junge. Ein langweiliges, sagte die Mutter. Die ganze Familie stand in der Wohnstube um einen Tannenbaum und sang Lieder. Und an der Spitze der Tanne befestigte man einen Stern. Er sollte an den Stern erinnern, dem die Hirten nachgingen, bis sie den kleinen Jesus in der Krippe fanden. Der kleine Jesus, fragte der Junge – was soll das nun wieder sein? Das erzähle ich dir ein andermal, sagte die Mutter, und damit öffnete sie den Deckel des Müllschluckers und gab ihrem Sohn den Stern in die Hand: Du darfst ihn hinunterwerfen und aufpassen, wie lange du ihn noch siehst.

Der Junge warf den Stern in die Röhre und lachte, als er verschwand. Aber als die Mutter wiederkam, stand er wie vorher über den Müllschlucker gebeugt:

Ich sehe ihn immer noch, flüsterte er. Er glitzert. Er ist immer noch da.

Marie Luise Kaschnitz

- Der Stern, der an die Weihnachtsbotschaft erinnert, glänzt bis heute.
Wofür brauchst du einen leuchtenden Hoffnungsstern?



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 3. Dezember 2025 – Was war das für ein Fest?

Bastelaktion nach dem Motto: „Mein Stern, der bleibt“

Die Bewohner gestalten ihren **eigenen Hoffnungsstern**, der symbolisiert, dass ihr Licht – ihre Liebe, ihre Erinnerungen, ihre Weisheit – weiterleuchtet, auch wenn manches verschwindet.

Benötigt wird:

- Vorbereitete Sterne oder Sternvorlagen zum Ausschneiden (Pappe oder Filz)
- Alles Mögliche an Silber- oder Goldstiften, Glitzer, Sternaufkleber, kleine Spiegelstückchen

Aktion:

- Jeder Bewohner erhält einen Stern (oder bastelt einen aus Papier): auf den Stern darf geschrieben oder gemalt oder verziert werden - Worte, Namen, oder eine Erinnerung, die „weiterleuchten“ soll (z. B. „Liebe“, „Hoffnung“, „Familie“, „Glaube“)
- Wer mag, darf den Stern anschließend aufhängen – z. B. an einen kleinen Tannenast, ans Fenster oder an einen gemeinsam gestalteten „Hoffnungsbaum“.

Gesprächsimpulse nach dem Vorlesen

- Was empfinden Sie beim Hören der Geschichte?
- Was bedeutet Ihnen das Licht oder ein Stern zur Weihnachtszeit?
- Erinnern Sie sich an einen besonderen Stern oder eine Weihnachtsdekoration aus Ihrer Kindheit?
- Was gibt Ihnen heute Hoffnung oder lässt Sie „innerlich leuchten“?

Abschluss: Lichtrituel

- Evtl. leise Hintergrundmusik
- Das Licht einer Kerze wird entzündet (Achtung Brandschutzregeln befolgen). Alternativ können mehrere Elektro-Teelichter als Lichtermeer angemacht werden. Während die Kerze brennt, können die Bewohner, wenn sie möchten, sagen, **für wen oder was ihr Licht leuchtet** – für einen Menschen, eine Erinnerung, einen Wunsch oder einfach für das Leben. Wer lieber still bleibt, darf einfach zuschauen und in das Licht hineinfühlen.
- „Du bist das Licht der Welt“ singen oder vorlesen.

Sinnspruch zum Mitnehmen

Jeder Bewohner erhält einen kleinen Kärtchen-Stern mit dem Spruch:
„Was aus Liebe getan wird, leuchtet ewig.“

*Claudia Krejci, Betreuungsassistentin
Seniorenzentrum Gustav-Werner-Stift, Walddorfhäslach*



4. Dezember



Barbaratag

Schönheit wächst geräuschlos.
Hoffnung treibt Blüten.
G*tt ist leise da.

Ein Zweig von einem Obstbaum, der am Barbaratag ins Wasser gestellt wird, blüht zum Weihnachtsfest.
Ein so schöner Brauch.
Ich mag, wie die Erinnerung an eine Heilige,
die Natur und die Hoffnung sich hier verbinden.
Eine mutige Frau, ein Zeichen,
Draußen und Innen, Geduld und Wachstum.
Brauchtum und Grünkraft.



Vielleicht holst du dir heute so einen Zweig ins Haus, schickst einer Barbara einen Gruß, erzählst von deinen Heiligen oder suchst dir dein Zeichen für die Ausdauer. Einen gesegneten Barbaratag!

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 4. Dezember 2025 - Barbaratag

Nach einer alten Tradition werden am Barbaratag **Zweige von einem Obstbaum** (meist von einem Kirsch- oder Apfelbaum) oder einer Forsythie geschnitten und ins Wasser gestellt. Diese Barbarazweige sollen bis zum Heiligen Abend blühen und in der kalten und düsteren Winterzeit ein wenig Licht in die Wohnung bringen.

Bezug zur Legende: Auf dem Weg ins Gefängnis blieb Barbara mit ihrem Gewand an einem Zweig hängen. Sie stellte den abgebrochenen Zweig in ein Gefäß mit Wasser, und er blühte genau an dem Tag, an dem sie zum Tode verurteilt wurde.

Tipp: Barbarazweige brauchen einen Kälteschock, damit sie im Dezember blühen. Deshalb sollte man sie zunächst in die Tiefkühltruhe legen, wenn sie noch keinen Frost im Freien erlebt haben. Danach werden sie über Nacht in lauwarmes Wasser gelegt. So bekommen die Knospen vermittelt, dass nun ihr Frühling begonnen habe und sie blühen können. Um die Aufnahmefähigkeit für das Wasser zu erhöhen, am besten die Enden der Zweige am nächsten Tag schräg anschneiden oder mit einem Hammer weich klopfen. Dann in eine Vase ins Warme stellen und das Wasser alle paar Tage austauschen.

Daneben gibt es den **Barbaraweizen**, der am Barbaratag auf einem Teller ausgesät wird und bis Weihnachten aufsprießen soll. Dieses „winterliche Grün“ ist als Teller-Saat oder Adonisgärtlein bekannt. Wenn er sich bis Weihnachten in einen grünen „Rasen“ verwandelt, verheißt er nach der Tradition reichen Erntesegen.

Auch in **alten Bauernregeln** nimmt man auf die Heilige Barbara Bezug: „An Barbara die Sonne weicht - an Lucia sie sich wieder zeigt.“

Beim alten Brauch des **Bärbeletreibens oder Bärbelespringens** im Oberallgäu ziehen am Barbaratag als „alte Weiber“ verkleidete Frauen mit ihren Weidenruten durch die Straßen, um Rutenhiebe zu verteilen und Kinder mit Äpfeln und Nüssen zu beschenken.

Barbara ist **Patronin** der Bergleute, Sterbenden, Baumeister, Turmwächter, Feuerwehrleute, Glockengießer und Glöckner

Bastelaktion: Aufblühen mitten im Winter

Über Wünsche, Träume, Hoffnungen sprechen.

Diese auf eine Papierblume schreiben, die Blütenblätter nach innen falten.

Eine schöne Schale mit Wasser füllen, die gefalteten Blüten vorsichtig auf das Wasser legen, eine schöne, beruhigende Musik auflegen und beobachten, was geschieht. Muster findet man im Internet z.B. unter Zauberblume.

Lieder: Knospen springen auf (Rolf Krenzer, Detlev Jöcker), YouTube
Alle Knospen springen auf (Ludger Edelkötter); YouTube

Sabine Rist



5. Dezember



Nicht nur Blumen brauchen Dünger

Blumen brauchen Dünger. Das vergesse ich regelmäßig, sie melden sich ja auch nicht, sondern warten, dass ich von selbst draufkomme. Dann ist es meistens schon zu spät. Vielleicht sind Blumen von Haus aus zurückhaltende Geschöpfe und wollen keine Umstände machen. Gerade bei Topfblumen kann ich mir das gut vorstellen. Sie machen keinen Lärm, rühren sich nie vom Fleck und versuchen, eine angenehme Atmosphäre zu verbreiten. Sie wachsen so vor sich hin und machen kein Aufheben von sich.

Manche Menschen sind wie Topfblumen. Die bräuchten dringend Dünger, aber niemand fühlt sich verantwortlich. Sie machen seit Jahrzehnten ihren Job, sitzen hinterm Schreibtisch oder putzen das Treppenhaus, sie sorgen für drei Mahlzeiten am Tag oder gehen mit dem Hund Gassi, sie stehen in der Schlange ohne zu drängeln. An der Supermarktkasse haben sie das Geld abgezahlt, um niemanden unnötig aufzuhalten.

Sie würden sich nicht beklagen und noch weniger würden sie um etwas bitten. Schon gar nicht um so etwas wie Dünger. Wie macht man das auch? Das ist als Mensch genauso schwer wie als Topfpflanze. Dabei bräuchte es nicht viel, und diese Menschen würden aufblühen: Ein Kompliment, dass das Haar schön liegt oder der Kaffee genau richtig stark ist. Eine Praline auf dem Tisch, eine Ermutigung, die Frage nach einer Einschätzung, und sei es nach dem wirksamsten Putzmittel. Der unspektakuläre Satz „gestern habe ich noch an Sie gedacht“. Irgendein Zeichen, das bezeugt: Ich sehe dich. Ich sehe Sie.

Eine Topfpflanze braucht nicht viel Dünger, um zu blühen, eine halbe Kappe auf einen Liter. Ein Mensch braucht nicht viel mehr, ein paar warme Worte fürs Herz. Dünger hat man nicht immer vorrätig. Worte schon.

Text: Susanne Niemeyer, www.freudenwort.de; Bild: planetablunews.wordpress.com



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 5. Dezember 2025 – Blumen brauchen Dünger

*Eine Topfpflanze braucht nicht viel Dünger, um zu blühen,
eine halbe Kappe auf einen Liter.*

*Ein Mensch braucht nicht viel mehr,
ein paar warme Worte fürs Herz.*

Dünger hat man nicht immer vorrätig. Worte schon.

Susanne Niemeyer

- a) Was versteht man umgangssprachlich unter warmen Worten?
Geschwafel, leere Worte, leeres Gerede, Gefasel, Gelaber ...
- b) Echte warme Worte sind Ausdrucksformen, die Trost spenden, ermutigen, Anerkennung zeigen und das Herz erwärmen. Sie sollen „Balsam für die Seele“ sein.

Ideen für echte warme Worte:

- a) Gute Worte sammeln wie z.B. ich wünsch dir einen schönen Tag; du Liebe; schön, dich zu sehen; wie geht es dir; ...
diese auf Kärtchen aufschreiben
jeder darf sich eines aussuchen
- b) Warme Worte stempeln, wenn Buchstabenstempel vorhanden sind (nur kurze Worte, vorher abschätzen, ob dies den Teilnehmenden möglich ist oder sie überfordert sind)
- c) Mit Buchstabenkeksen warme Worte legen und nachher zusammen essen (die Teilnehmenden nennen die Worte, die Mitarbeiterin legt diese z.B. Liebe, Danke, Du, Kuss ...)

Sabine Rist



6. Dezember



Lass dich beschenken und schenke

Der Nikolaustag erinnert mich an die Lebenskunst der Balance.

Aus Geben und Nehmen. Zuspruch und Anspruch. Pflichten und Spielen, Muss, Soll und Darf, Kann.

In meiner Kindheit brachten am Nikolausmorgen zwei ältere Damen Geschenke an unsere Haustür. Sie waren dafür früh aufgestanden, zu Fuß gelaufen, es war kalt, oft lag Schnee. Die Erinnerung tut mir gut. Damals ließ ich mich leicht beschenken. Und wünsche mir heute nicht nur, eine Schenkerin zu sein. Sondern uns Erwachsenen, dem Kind in uns, dass wir heute überraschend beschenkt werden.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 6. Dezember 2025 – Nikolaus

Nikolaus-Quiz aus dem Reutlinger Generalanzeiger 2024

1. Wie heißt die Mütze, die Nikolaus trägt?
a) **Mitra** b) Mira c) Mina
2. Was hält Nikolaus auf dem Kirchenbildern in der Hand?
a) Einen Sack b) **Einen Bischofsstab** c) Geschenke
3. Nikolaus gilt laut Kirche als Schutzpatron der ...?
a) Frauen b) Kranken c) **Seefahrer**
4. In welchem heutigen Land wirkte Nikolaus der Legende nach?
a) In Deutschland b) In England c) **In der Türkei**
5. Warum ist der Nikolaustag am 6. Dezember?
a) **Nikolaus soll an diesem Tag gestorben sein**
b) Nikolaus soll an diesem Tag geboren worden sein
c) Nikolaus soll an diesem Tag ein Wunder vollbracht haben
6. Wie heißt der Gehilfe von Nikolaus?
a) Gargamel b) **Knecht Ruprecht** c) Albus Dumbledore
7. Auf welche zwei historischen Personen geht der Heilige Nikolaus zurück?
a) **Auf den Bischof von Nikolaus von Myra und den Abt Nikolaus vom Kloster Sion**
b) Auf den Weihnachtsmann und auf Knecht Ruprecht
c) Auf Knecht Ruprecht und Herodes
8. Welchen Beruf hat Nikolaus ausgeübt?
a) Hirte b) Lehrer c) **Bischof**
9. Was ist der Unterschied zwischen Weihnachtsmann und Nikolaus?
a) **Nikolaus war laut Kirche eine lebende Person**
b) Nikolaus trug ein blaues Gewand
c) Der Weihnachtsmann trug einen längeren Bart

Gedicht vom schlafenden Apfel

Von Robert Reinick

(aufgrund der Länge nicht abgedruckt, findet man digital)

Einen Apfel-Nikolaus basteln

Material: 1 rotbackiger Apfel, 1 Walnuss, 1 Zahnstocher, Watte, etwas rotes Papier oder roter Filz, kleines Stück Goldfolie, Bleistift, Wasserglas, Klebstoff, Schere, schwarzer Filzstift für Augen

Durchführung: Mit dem Zahnstocher die Nuss am Apfel befestigen. Alles Weitere ergibt sich wie auf dem Foto zu sehen.



*Reinhilde Kohnle-Vöhringer, Krankenschwester im Hospiz
Veronika, Eningen, Aromaexpertin*



7. Dezember



Es war einmal eine Putzfrau,

eine Ausländerin. Sie redete nicht viel. Aber sie war pünktlich und fleißig. Sie putzte in einem Supermarkt. Jeden Abend kam sie kurz vor Geschäftsschluss, holte sich Eimer, Schrubber und Wasser und begann mit ihrer Arbeit. Einmal kam ganz spät noch ein kleiner Junge in den Supermarkt und kaufte fürs Abendbrot ein. Doch als die Verkäuferin an der Kasse alle Waren eingetippt hatte, fand der Junge das Geld nicht, das seine Mutter ihm mitgegeben hatte. Aufgeregt wühlte er in allen Taschen. Die Verkäuferin sah ihm zu und fragte misstrauisch: „Hast du kein Geld?“ Der Junge schüttelte den Kopf. Da holte die Verkäuferin den Geschäftsführer. „Wenn du nicht bezahlen kannst, musst du die Sachen hierlassen“, sagte der und schaute den Jungen streng an.

„Aber ich habe das Geld bestimmt gehabt“, beteuerte der Junge.

„Das kann jeder sagen“, erwiderte der Geschäftsführer.

Der Junge fing wieder an, in allen Taschen zu suchen. Aber das Geld kam nicht zum Vorschein.

„Kann ich das Geld vielleicht morgen ...?“, fragte er. „Nichts da! Ohne Geld keine Ware!“, beschied der Geschäftsführer.

Da trat auf einmal zwischen den Regalen die Putzfrau hervor. Sie hatte dort gestanden und zugehört.

„Was kostet?“, fragte sie. Verblüfft sah der Geschäftsführer sie an. „Sieben Mark dreißig“, sagte die Verkäuferin.

Die Putzfrau kramte in ihrer Kitteltasche, fingerte ein Fünfmarmstück heraus, zwei Markstücke, drei Groschen und legte die Münzen auf das Warenband. „Hier!“, sagte sie. „Stimmt so?“ „Aber...“, stotterte die Verkäuferin.

Der Geschäftsführer strich das Geld ein und sortierte es in die Kasse. Er gab dem Jungen die Einkauftüte. Der strahlte und rannte los. „Danke“, rief er der Reinigungsrau zu. „Vielen Dank!“

„Schon gut“, antwortete die Reinigungsrau. Sie hieß Yildiz. Das ist türkisch. Auf deutsch heißt es „Stern“.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 7. Dezember 2025 – Es war einmal eine Putzfrau

Für alle vier Adventssonntage haben wir eine Stern-Geschichte aus dem angegebenen Buch ausgewählt. Deshalb der Vorschlag, jeden Sonntag die Geschichte im Rahmen eines wieder zu erkennenden Rituals zu lesen, also immer mit demselben Tuch (z.B. dunkelblauer Samt oder ein Orgazatuch o.ä.), sozusagen dem „Sonntagstuch“, immer mit derselben LED-Kerze in der Mitte, diese steht auf einem größeren Stern z.B. aus Filz oder Goldfolie, und den zur Geschichte passenden Symbolen.

Hinweis: Kalenderbild evtl. ausdrucken – siehe Ideenblatt 30.11.

Tischgestaltung:

Auf dem Tuch sind Geldstücke verteilt. Vielleicht hat jemand noch Münzen aus der D-Mark-Zeit oder mit Schokolade gefüllte Geldstücke.

Mit Schokolade gefüllte Geldstücke werden als Giveaway benötigt.

Einleitung:

Die Sonntagsgeschichte zum zweiten Advent ist überschrieben mit „Es war einmal eine Putzfrau“.

Heute wird die Bezeichnung „Putzfrau“ manchmal abwertend gebraucht, nicht sehr wertschätzend. Dabei handelt es sich um eine sehr verantwortliche Tätigkeit. Wie würde es im Pflegeheim aussehen, wenn nicht täglich gewischt würde, das Bad gereinigt, niemand die Fenster putzen würde?

Heute werden oft andere Bezeichnungen genutzt. Kennen Sie welche? (Reinigungskraft, Reinigungshilfe, Raumpfleger, Putzfee, Raumkosmetikerin, hauswirtschaftliche Kraft, Facility Manager ...) Von einer Putzfrau also hören wir heute.

Hauptteil: Geschichte vorlesen

Weiterführende Gedanken / Schluss:

Es kommen zwei Begriffe vor, die leider teilweise abfällig verwendet werden. Über „Putzfrau“ sprachen wir schon. Sicher wissen Sie, welcher Begriff als zweites gemeint ist ... (Ausländerin)

Die ausländische Putzfrau heißt „Yildiz“, auf deutsch „Stern“.

Wie glücklich wird der Junge gewesen sein, diesem „Stern“ begegnet zu sein, der ihm aus der Patsche geholfen hat. Wie schlimm wäre es gewesen, wenn er ohne Abendbrot hätte heimkommen müssen – und ohne Geld.

Yildiz hatte das Herz am rechten Fleck, vielleicht gab das sowohl der Verkäuferin als auch dem Geschäftsführer zu denken.

Möge Ihnen heute oder in der kommenden Woche eine Yildiz begegnen, ein Mensch mit Herz.

Nehmen Sie gerne zur Erinnerung an die Geschichte ein Geldstück mit (oder Sie essen es gemeinsam gleich, damit niemand versehentlich in die Goldfolie beißt).

Lieder:

Weißt du, wieviel Sternlein stehen

Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg

Zum Zuhören: Stern, Stern, kleiner Stern (Siegfried Fietz, Kinderlieder)

Ein Stern ... der deinen Namen trägt (passt vielleicht bedingt auch)

Sabine Rist



8. Dezember



Wofür sollen wir beten?

Wer betet, leistet Widerstand –
und gibt sich mit der Welt, so wie sie ist, nicht zufrieden.
Wer betet, gibt die Hoffnung nicht auf.

Zum Bild:

"Wofür sollen wir beten?" haben Pfarrerinnen die Menschen am Jungfernstieg in Hamburg gefragt und über 100 kleine Zettel in ihrem kleinen roten Gottesbriefkasten gesammelt, um sie dann später in der Fürbitte vor Gott zu bringen.

Die Reaktionen reichten von stummer Distanz bis zum Wunsch nach einem gemeinsamen Gebet am Rande der Brücke, angeregten Gesprächen, angerührten Gesichtern und einer Frau, die rief:

"Ich bin dankbar für mein Leben. Danke, dass Sie mich heute daran erinnern haben!"

Hast du etwas auf dem Herzen, einen Grund zu danken oder eine Sorge, die dich belastet? Sei mutig und sprich mit einer Vertrauensperson.

Der kleine rote Gottesbriefkasten auf dem Bild ist ein Symbol dafür, dass Gott eine gute Adresse ist für Schönes und Schweres.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 8. Dezember 2025 – Wofür sollen wir beten?

Der rote Briefkasten auf dem Bild des Kalenderblattes lädt dazu ein, nach einem solchen zu suchen oder einen zu basteln (z.B. aus einer Schuhschachtel). Auf dem Briefkasten könnte stehen: „Wer betet, gibt die Hoffnung nicht auf.“ Oder es findet sich ein anderer passender Text.

In ihm können Gebetsanliegen gesammelt werden und diese beim nächsten Gottesdienst/Andacht gelesen und vor Gott gebracht werden. Vielleicht findet der Briefkasten auch für eine gewisse Zeit Platz z.B. in der Kapelle oder an sonst einem geeigneten Ort und erinnert an die Einladung, Dank und Sorgen zu Gott zu bringen.

In der katholischen Kirche spielt Weihrauch beim Gebet eine besondere Rolle. Als evangelische Christin hat sich mir dieses Jahr bei einem Gottesdienst in Santiago de Compostela die Bedeutung zum ersten Mal erschlossen und mich beeindruckt. Wir waren eine kleine Gruppe. Bei jedem leisen oder lauten Gebet waren wir eingeladen, ein Körnchen Weihrauch ins Feuer zu werfen als Zeichen dafür, dass unser Gebet wie der Weihrauch zu Gott aufsteigt. Ein schönes Bild, dachte ich. Solche Bilder, Gerüche und Rituale können helfen, um etwas zu veranschaulichen und im Gedächtnis zu bleiben.

Deshalb kommt hier noch Wissenswertes zum Weihrauch.

Weihrauch für die Gesundheit

Weihrauch (Olibanum) ist das Harz der Weihrauchbäume. Die Stämme werden angeritzt, der austretende weiße Balsam härtet über Wochen, erstarrt an der Luft zu Körnern und wird dann geerntet, vornehmlich in Indien, Somalia und auf der arabischen Halbinsel. Nicht nur Kirchen und Klöster bevorzugen den Duft, auch viele Privatkunden wollen die Wohlgerüche in den eigenen vier Wänden verbreiten. (Räucherstäbchen, Duftkegel ...)

Das Harz des Weihrauchbaums ist nicht nur für den religiösen Gebrauch von Bedeutung, sondern diente schon immer auch als (All-)Heilmittel. Weihrauch gilt als schmerzlindernd und entzündungshemmend, als beruhigend und Abwehr stärkend. Vielleicht können die Teilnehmenden von eigenen Erfahrungen berichten.

Der Basisnote werden folgende Wirkungen zugeschrieben:

Seelisch: angstreduzierend, kräftigend, motivierend, Konzentrationsfördernd, bringt Gedanken zur Ruhe, tröstet ...

Körperlich: antiseptisch, schleimlösend, immunstärkend, harntreibend, schmerzlindernd ...

Eine lange Tradition hat die Beräucherung von Getreidevorräten, Innenräumen, Kleidern und Lebensmitteln, denn Weihrauch gilt als natürliches Insektenschutzmittel

Auch in der Bibel ist der Weihrauch häufig als kostbare Opfergabe erwähnt. So brachte man z.B. Gold, Weihrauch und Myrrhe zur Krippe nach Bethlehem.

Sinnesaktivierung:

Duft-Memory

In kleine Döschen je ein Wattepad legen und beträufeln mit 1 Tropfen ätherischen Öl z.B. Weihrauch, Orange, Vanille, Rose ... oder Kaffee-Pulver, Zimtstangen ...

Immer zwei Gefäße mit demselben Duft. Viel Spaß beim Raten.

Zum Schmunzeln:

Wenn Frauen im Gottesdienst mit viel Weihrauch für kurze Zeit ohnmächtig wurden, sagte man ihnen nach, schwanger zu sein.

Vielleicht kennen Sie andere Mythen, die sich um Weihrauch ranken.

*Reinhilde Kohnle-Vöhringer,
Krankenschwester im Hospiz Veronika, Eningen, Aromaexpertin + Sabine Rist*



9. Dezember



Spekulatius und ihre Geheimnisse: Warum Mühlen, Schiffe und der Nikolaus unsere Keksdose erobern

Seit ich denken kann – und das ist inzwischen schon eine Weile –, gehören Spekulatius für mich untrennbar zur Adventszeit. Vieles hat sich über die Jahre verändert: Adventskalender sind heute kleine Kunstwerke, die Schokoweihnachtsmänner bekommen regelmäßig ein Makeover, und selbst bei den Keksmarken wird kreativ experimentiert. Aber eines bleibt konstant wie die Sterne am Winterhimmel: meine heißgeliebten Spekulatius. Und die Motive? Auch die scheinen in Stein – oder besser: in Teig – gemeißelt. Während die Adventskalender mit Glocken, Rentieren und Weihnachtsbäumen protzen, begnügen sich Spekulatius-Kekse mit Mühlen und Schiffen. Warum eigentlich?

Na, da steckt eine Geschichte dahinter! Spekulatius, dieses köstliche Mürbeteiggebäck, stammt ursprünglich aus den Niederlanden und Belgien.

Früher prägte man die Kekse mit Holzformen, kunstvoll geschnitzt und auf wenige Motive beschränkt. Diese zeigten – Überraschung! – die Nikolaus-Geschichte. In den Niederlanden bringt nämlich nicht das Christkind oder der Weihnachtsmann die Geschenke, sondern der gute alte Sinterklaas. Die Motive erzählten von seinem Leben: Schiffe, weil Nikolaus der Schutzpatron der Seefahrer ist; Pferde und Maultiere, weil er damit durch die Lande zog, um Geschenke zu verteilen. Und die Windmühle? Die ist quasi ein kleines Denkmal für die niederländischen Wurzeln der Spekulatius.

Selbst der Name ist ein Rätsel, das zum Grübeln einlädt. Vielleicht stammt er vom lateinischen "speculator", dem Späher, der – ganz wie Nikolaus – durchs Fenster lugt, um zu helfen. Oder es hat mit "speculum", dem Spiegel, zu tun, weil die Holzmodelle das Motiv spiegelverkehrt in den Teig prägten.

Egal, welche Theorie stimmt: Ich finde, Spekulatius schmecken mit diesem Wissen noch besser. Probiert's doch mal aus – vielleicht bei einem heißen Kakao oder einem Glühwein!



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 9. Dezember 2025 – Spekulatius

Wie wäre es mal mit Spekulatius-Waffeln?

Zutaten:

150 g Spekulatius
100 g Mehl
50 g Zucker
125 g weiche Butter
200 ml Milch
2 Eier (M)
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Spekulatius müssen in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz oder Fleischklopfer zu „Bröseln“ gemacht werden.
Zucker und weiche Butter rühren, bis die Masse cremig ist. Danach die Eier einzeln unterrühren.
Das Mehl mit dem Backpulver, Zimt, Spekulatius und Salz vermischen.
Das Ganze dann abwechselnd mit der Milch unter die Buttermasse rühren.
Den Teig ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur, stehen lassen.

Und jetzt ab ins Waffeleisen... Hmm!

Weitere Anregungen für ein Gespräch:

- Haben Sie schon einmal selbst Spekulatius gebacken oder kennen jemanden, der es kann/konnte?
- Kennen/hatten Sie Spekulatiusformen?
- Woraus besteht Spekulatius-Gewürz? (aus Zimt, Muskat, Gewürznelken, Ingwerpulver, Kardamom, weißer Pfeffer, Anissamen, Zitronenschale). Ggf. die Gewürze mitbringen, riechen lassen.
- Alle erhalten ein Stück Spekulatius.



Silke Rall, Betreuungsassistentin, Seniorenzentrum St. Elisabeth, Eningen



10. Dezember



Wintersegen

Möge der Krokus dir Mut machen, dem Frost zu trotzen,
um einen Farbtupfer in das Dunkel
der noch schlafenden Erde zu zaubern.
Mögen die Eisblumen und Schneekristalle
dich zum Staunen bringen,
über ihre Einzigartigkeit und filigrane Zartheit.
Mögen die Düfte von Mandarinen, Zimt, Kardamom und Honig
deine Lebensgeister wecken
und den dämmrigen Tagen ihr eigenes Aroma eingießen.
Möge dein warmes Herdfeuer nie ausgehen
und das Knistern des Kamins
dir Geschichten von Trollen und Feen erzählen.
Möge die dunkle Zeit sich wie ein Zelt
der Ruhe über dich spannen,
in dem du zu dir selbst findest – und zu deinem Gott.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 10. Dezember 2025 – Wintersegen

Schneeflocken aus Holzstäbchen (wie Eisstiele)

Material: Holzstäbchen, Bastelkleber, Taschentücher

So geht's: 3 Holzstäbchen in Sternform zusammenkleben. Trocknen lassen. Taschentücher in kleine Fetzen reißen. Bastelkleber auf die Holzstäbchen auftragen und kleine Stücke der Taschentücher in den Kleber drücken. Trocknen lassen. Fertig ist die Schneeflocke :)

Winterlieder:

- Schneeflöckchen, Weißröckchen
- ABC, die Katze lief im Schnee
- Winter ade!
- Es schneielet, es **beielet**,
Es goht an kalder Wend.
Mädla ziaget Handschua o
Ond Buaba laufed gschwend.
-

Kl meint: "Es beielet" bezieht sich auf die tanzenden Schneeflocken, die mit einem Schwarm von Bienen verglichen werden. Das Wort "beielet" leitet sich vom schweizerdeutschen Wort für Biene ab. Was meinen Sie?

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht,
so warm wie Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.

Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch. *Christian Morgenstern*

Rätsel

- Er hängt am Haus, ist spitz und kalt.
Doch kommt die liebe Sonne, dann weint er schon bald. (*Eiszapfen*)
- Im Garten steht ein weißer Mann,
der in der Sonne schmelzen kann. (*Schneemann*)
- Sie wohnen in den Wolken, ihr Weg ist sehr weit.
Doch fallen Sie auf die Erde, stehen die Schlitten bereit.
(*Schneeflocken*)
- Ein hölzernes Ding, mit Füßen aus Stahl.
Du setzt dich darauf und saust bis ins Tal. (*Schlitten*)
- Er kommt in jedem Jahr, nach dem Herbst ist er da.
Bringt Schnee und Eis, macht alles still und weiß. (*Winter*)
- Hoch oben in den Wolken wohnt sie in ihrem Haus.
Und schüttelt sie ihre Betten aus, laufen alle Kinder jubelnd raus.
(*Frau Holle*)

Sabine Rist



11. Dezember



Es genügt so wenig

es genügt so wenig
ein duft
unsichtbar
ein hauch

duft der kerzen
duft von nelken und zimt
duft der äpfel
auf dem fenstersims

erinnerungen an die kindheit
wärme
geborgenheit
trost



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 11. Dezember 2025 – Es genügt so wenig

Adventliches Duftsäckchen

Für dieses duftende Geschenk braucht man ein Stück Stoff (15 cm lang, 15 cm breit), eine Nadel, Geschenkband und viele verschiedene Gewürze wie z.B. Zimt, Anis, Nelken oder getrocknete Lavendelblüten.

Zu Beginn den Stoff in der Mitte falten. Nun hat man zwei lange und zwei kurze Seiten. Die durch das Falten offen gebliebene lange Seite sowie eine kurze Seite zunähen. Das Säckchen umstülpen. Nun sind die Nähte innen. Das fertige Säckchen bis zur Hälfte mit der Duftmischung füllen und zum Schluss mit einer hübschen Schleife zubinden.

Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann auch zerkleinerte und getrocknete Schalen von Äpfeln, Orangen und Zitronen in das Säckchen füllen. Oder wie wär es mit getrockneten Tannennadeln?

4-7-1-1 Atemübung

Material: Ein adventlicher Duft z.B. von Primavera in einer Duftlampe

Durchführung: So bequem und entspannt wie möglich sitzen, auf 4 zählen – einatmen
auf 7 zählen – ausatmen
die Übung 11-mal hintereinander wiederholen.

Danach könnte sich ein Gespräch zu dem früher viel verwendeten Duft 4711 ergeben. Vielleicht hat sogar jemand noch ein Fläschchen und lässt daran riechen.

4711 ist ein weltweit bekannter Markenname für das Echt Kölnisch Wasser, ein Duft, der seit über 200 Jahren in Köln hergestellt wird. Die Zahlen stehen für die Hausnummer 4711 in der Glockengasse, wo der Duft zu Beginn des 19. Jahrhunderts von Wilhelm Mülhens vertrieben wurde, was ihn zu einem weltweit bekannten Symbol für Handwerkskunst und Tradition machte.

4711 Echt Kölnisch Wasser riecht erfrischend, zitrusartig und belebend, mit einer klaren Frische aus Bergamotte, Zitrone und Orange in der Kopfnote. Ergänzt wird dies durch beruhigende und nervenstärkende Noten von Lavendel, Rosmarin und Neroli im Herzen des Duftes.

*Reinhilde Kohnle-Vöhringer, Krankenschwester im Hospiz Veronika,
Eningen, Aromaexpertin*



12. Dezember



Wanderengel

Glatt und kühl fühlt er sich an. Immer wenn ich in die Manteltasche greife, legt er sich in die Hand. Mein Wanderengel. Ein kleiner Engel aus Bronze. Eine Freundin hat ihn mir geschenkt. Weil ich ihr von einem Streit mit einem Bekannten erzählt habe. Ein ganz übler. Einer, mit dem ich nicht gut leben kann. Entweder wir finden einen Weg miteinander oder unsere Wege werden sich trennen. Aber das wäre furchtbar, das will ich nicht.

Und als ich das meiner Freundin erzählt habe, hat sie den Bronzeengel vor mich hingelegt und gesagt: „Kannste haben. Ich brauche ihn grade nicht.“

Nun weiß meine Freundin, dass ich nichts mit Esoterik und Engelglaube am Hut habe. Aber sie kennt wie ich ein wenig die Bibel. Und da fliegen einem ja ständig die Engel um die Ohren. Sie rütteln auf, sie beruhigen, sie zeigen den richtigen Weg und vor allem sagen sie oft nur das eine: „Fürchte dich nicht.“

Als Maria schwanger wird mit dem Jesuskind und nicht weiß, was tun. „Fürchte dich nicht! Gott ist mit dir.“ Als Josef abhauen will, weil er sich betrogen fühlt. „Fürchte dich nicht.“ Und als die Hirten das Helle am Himmel für den Anfang vom Weltuntergang halten, da rufen die Engel: „Fürchtet euch nicht! Euch ist heute der Heiland geboren.“

„Fürchte dich nicht!“ Sagt mir mein Engel in der Manteltasche. Auch wenn du Grund genug hast. Aber hab keine Angst. Du bist ja nicht allein. Nicht alles hängt von dir ab. Ob du geschickt genug, intelligent genug, stark genug bist. Gott schickt dir Boten, Vermittler, Gott schickt dir Hilfe, die buchstäblich vom Himmel fällt. Vertraue dir selber. Aber rechne auch mit dem Unberechenbaren. Gott hat noch andere Möglichkeiten in petto. Deshalb: „Fürchte dich nicht!“

Ein paar Wochen noch werde ich meinen Wanderengel brauchen. Danach werde ich ihn weiterverschenken. An jemanden, der ihn auch so nötig hat wie ich. Vielleicht wissen Sie jemanden?



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 12. Dezember 2025 – Wanderengel

1. Ein Wanderengel für den Wohnbereich / die Wohngruppe
Benötigt wird ein größerer Engel sowie eine Karte mit der Aufschrift:

*Ich bin ein Wanderengel und ich will dich begleiten.
Wenn du mich nicht mehr brauchst, gib mich an jemanden
weiter, der meine Botschaft auch hören soll:
„Fürchte dich nicht“*

Der Engel steht schon während des Lesens der Kalenderblatt-Geschichte auf dem Tisch. Mit den Zuhörenden wird gemeinsam überlegt, wohin dieser Engel mit der Karte nun wandern sollte.

z.B. von Zimmer zu Zimmer, in das Büro der Mitarbeitenden, zu einer Service-Mitarbeiterin ...

oder

2. Einfache Engel basteln oder – wenn es schnell gehen soll – mit einem Stanzer ausstanzen.
Die Geschichte kopieren und zusammen mit einem Engel an die Zuhörenden verteilen, die die Geschichte dann behalten oder an jemanden weiterschicken können.
Oder sie werden in die Fächer der Mitarbeitenden verteilt oder ...

Sabine Rist

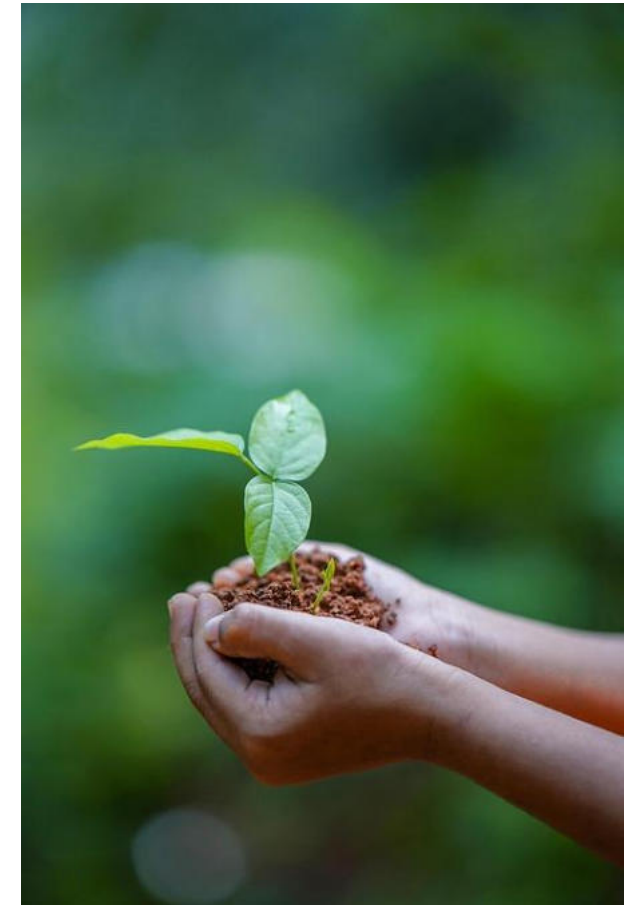


13. Dezember



Wer es mit der Hoffnung wagt

Wer es mit der Hoffnung wagt, die Jesus zeigt,
der sagt: Es gibt dunkle Mächte. Gewiss.
Aber ich brauche mich nicht zu fürchten.
Ich kann mit Plänen und Absichten scheitern
und mit all meinem Tun und Wirken,
aber ich bin getragen.
Ich kann schwach werden, alt und krank,
aber ich brauche nicht auf eigenen Füßen zu stehen.
Es kann mir alles genommen werden,
aber nichts brauche ich krampfhaft festzuhalten.
Es liegt mir, was ich brauche,
ungefährdet in der Hand.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 13. Dezember 2025 – Wer es mit der Hoffnung wagt

1. Hoffnungs-ABC
Alle Buchstaben des Alphabets auf Kärtchen schreiben, diese untereinander legen und zu möglichst vielen Buchstaben einen Grund zur Hoffnung schreiben
2. Hoffnungssymbole
Herz, Anker, ein Gänseblümchen, das aus dem Asphalt wächst, eine Schwalbe, eine Friedenstaube
3. Was könnte mich an meine Hoffnung erinnern?
Z.B. ein Duft
Mit einem passenden Duftöl den Zuhörenden nacheinander mit dem vorher in das Duftöl getauchten Finger ein Zeichen in die Hand malen (wo es passt, ein Kreuz) mit den Worten:
„Du bist getragen“
4. Hoffnungsbilder suchen
Z.B. Sonnenblumenkerne anschauen und danach das Bild einer Sonnenblume.
Oder Kressesamen auf Watte streuen und diese immer feucht halten, beim Wachsen zuschauen und sich – wenn es so weit ist - ein Kresse-Butterbrot schmecken lassen.
5. Wenn der Text des Kalenderblattes im Rahmen einer Besinnung gelesen wird, könnte das Lied von Jochen Klepper passen.
Z.B. gesungen von Siegfried Fietz, YouTube

Ja, ich will euch tragen
bis zum Alter hin.
Und ihr sollt einst sagen,
dass ich gnädig bin.
Ihr sollt nicht ergrauen,
ohne dass ich's weiß,
müsst dem Vater trauen,
Kinder sein als Greis.
Ist mein Wort gegeben,
will ich es auch tun,
will euch milde heben:
Ihr dürft stille ruhn.
Stets will ich euch tragen
recht nach Retterart.
Wer sah mich versagen,
wo gebetet ward?
Denkt der vor'gen Zeiten,
wie, der Väter Schar
voller Huld zu leiten,
ich am Werke war.
Denkt der frühern Jahre,
wie auf eurem Pfad
euch das Wunderbare
immer noch genaht.
Lasst nun euer Fragen,
Hilfe ist genug.
Ja, ich will euch tragen,
wie ich immer trug.

Sabine Rist



14. Dezember



Es kam einmal eine alte Frau,

in einem klapprigen Zirkuswagen in die Stadt. Ein struppiges Pferdchen war davor gespannt. An der Tür des Wagens hing ein Schild. Darauf stand: „Blick in die Zukunft“. Sie stellte ihren Wagen ein wenig abseits am Stadtrand ab. Manche Leute, die vorbeikamen, rümpften die Nase. „Blick in die Zukunft?! Hokuspokus! Aberglauben! Betrug!“

Aber die alte Frau hatte viele Kunden. Sie kamen zu ihr, um etwas über ihre Zukunft zu erfahren. Die Alte las ihnen aus der Hand. Da sah sie geheimnisvolle Linien, die viel erzählten: Gutes und Schlimmes, Kummer und Freude, Leben und Tod. Manches, was sie sah, verschwieg sie. Lieber erzählte sie den Menschen von den schönen Dingen, die sie in ihren Händen las. So verdiente sie sich ihren Lebensunterhalt. Viel war es nicht, was da zusammenkam. Aber manchmal blieben ihr ein paar Groschen übrig. Dann kaufte sie sich davon Wolle.

Wenn keine Kundschaft kam, saß sie auf den Stufen ihres Wagens und strickte. Sie strickte eine bunte Decke. Die farbigen Fäden bildeten geheimnisvolle Muster und Zeichen. Dabei murmelte die Alte unverständliche Worte. Wer ihr zusah, konnte meinen, sie stricke all diese Worte hinein in die Decke.

„Für wen soll sie denn sein, diese Decke?“, fragten die Leute. „Für das Kind“, antwortete die Alte. „Damit es nicht friert.“

„Für welches Kind?“, fragten die Leute verwundert. Aber da hatte sich die Alte schon wieder in ihre Arbeit vertieft.

Eines Abends spät war die Decke fertig. Da legte sie die Stricknadeln weg und schaute lange zu den Sternen hinauf. „Wann kommst du?“, murmelte sie. „Bleib nicht so lange aus, Kind. Ich bin alt und habe nicht mehr viel Zeit.“

Da sah sie über den Dächern der Stadt einen Stern aufgehen. Er glänzte und funkelte. So schnell sie konnte, sprang die Alte auf.

„Es ist da!“, rief sie. Sie ging in ihren Wagen, packte die Decke zusammen, schirrte ihr Pferdchen an und machte sich auf den Weg zu dem Kind.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 14. Dezember 2025 – Es kam einmal eine alte Frau

Für alle vier Adventssonntage haben wir eine Stern-Geschichte aus dem angegebenen Buch ausgewählt. Deshalb der Vorschlag, jeden Sonntag die Geschichte im Rahmen eines wieder zu erkennenden Rituals zu lesen, also immer mit demselben Tuch (z.B. dunkelblauer Samt oder ein Orgazatuch o.ä.), sozusagen dem „Sonntagstuch“, immer mit derselben LED-Kerze in der Mitte, diese steht auf einem größeren Stern z.B. aus Filz oder Goldfolie, und den zur Geschichte passenden Symbolen.

Hinweis: Kalenderbild evtl. ausdrucken – siehe Ideenblatt 30.11.

Benötigt wird: Strickzeug, Knäuel von dickerer Wolle, Schere, ein großes Fragezeichen (auf Papier oder mit einer Kordel gelegt), Weihnachtskrippe, Christkind, größerer Stern

Tischgestaltung:

Auf dem Tuch liegen Strickzeug, Fragezeichen, Weihnachtskrippe ohne Kind

Einleitung:

In der Geschichte zum dritten Advent geht es um die großen und kleinen Fragen des Lebens. Wo habe ich nur den Schlüssel hingelegt? Wo ist meine Geldbörse? Was wird aus mir? Was wird aus meiner Familie? Ihnen fallen sicher selbst noch Fragen ein.
In der Geschichte werden diese Fragen der alten Frau gestellt.

Hauptteil:

Geschichte vorlesen

An der Stelle „Sie strickte eine bunte Decke ...“ das Strickzeug in die Hand nehmen, ein paar Maschen stricken, weiterlesen.

An der Stelle „Da sah sie über den Dächern der Stadt einen Stern aufgehen ...“ den Stern in die Hand nehmen, zeigen, weiterlesen.

Bei „Es ist da! ...“ das Jesuskind in die Krippe legen und zu Ende lesen

Weiterführende Gedanken / Schluss:

Gibt es etwas, das Ihnen an dieser Geschichte gefallen hat?

Ich glaube, die Geschichte handelt von einer weisen alten Frau, obwohl sie als Wahrsagerin sicher keinen guten Ruf hatte. Sie konnte zuhören.

Manchmal braucht man jemanden, der zuhören kann, bei dem man das Gefühl hat, dass die Gedanken gut aufgehoben sind.

Und wohl wusste sie, dass alles bei dem Jesuskind einen guten Platz fand.

Nehmen Sie gerne zur Erinnerung an die Geschichte ein Stück Wollfaden mit.

Lieder:

Weißt du, wieviel Sternlein stehen
Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg

Sabine Rist



15. Dezember



Wegbegleiter

Alles begann an einem Sommertag in Kanada. Gerade frisch verliebt machten wir einen wunderbaren Roadtrip durch das weite, große Land. Natürlich standen wir auch irgendwann in Niagara Falls, der Stadt am Fuße der gigantischen Wasserfälle. "It's Always Christmas in Niagara Falls" - ein Laden mit Dauerweihnachtsverkauf machte uns neugierig. Dort kauften wir einen kleinen Anhänger, einen Schneemann auf einem Schlitten. Dieser sollte unseren ersten gemeinsamen Weihnachtsbaum schmücken und uns an den Urlaub erinnern. Weihnachten folgte und wir holten den kleinen Mann hervor. Dabei wurde die Idee geboren, jedes Jahr etwas an den Baum zu hängen, das entscheidend für die vergangenen zwölf Monate war.



Über zwanzig Jahre sind seither ins Land gezogen. Symbolisch findet jedes von ihnen einen Platz an unserem Baum. Der Schnuller unserer Erstgeborenen, ein Holznagel des alten Scheunendaches, die Söckchen unserer Jüngsten, eine gehäkelte Sonnenblume für meine verstorbene Freundin, ein Aststück der geliebten Birke, die leider gefällt werden musste, ein Schlüssel von unserem neuen Zuhause, ein kleiner handgemachter Engel aus dem Erzgebirge für die verstorbene Urgroßmutter - all dies und noch viel mehr schimmert zwischen Kugeln und Kerzen hervor. Und jedes Jahr werden sie mehr: die Wegbegleiter unserer ganz eigenen Zeit, die mit uns weitergehen in die Zukunft.

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 15. Dezember 2025 - Wegbegleiter

Den Raum vorbereiten

- Einen warmen Kakao anbieten, vorbereitet in Thermoskannen.
- Aromadiffuser mit Weihrauch, Wilde Orange, Zimt anmachen.
- Es sich zum Vorlesen richtig gemütlich machen.

Gesprächsimpulse nach dem Vorlesen:

- Haben Sie auch besondere Erinnerungstücke, die Sie an schöne Zeiten erinnern?
- Gab es in Ihrem Leben etwas, das Sie immer begleitet hat?
- Hatten Sie früher einen besonderen Weihnachtsschmuck, der jedes Jahr am Baum hing?
- Welche Momente waren für Sie in diesem Jahr entscheidend?
- Was ist Ihre schönste Weihnachtserinnerung?
- Jeder Bewohner bekommt ein Blatt mit einer aufgemalten Tannenspitze oder Kugel und darf dort seine Erinnerung oder sein Symbol aufmalen oder einkleben (es können z.B. Bilder aus einer Zeitschrift ausgeschnitten werden).
- Danach werden die Blätter gesammelt und zu einer **Wandcollage „Unsere Wegbegleiter“** zusammengefügt.

Hinweis:

Dieses Angebot ist auch im Rahmen der Einzelbetreuung z.B. im Zimmer denkbar.

Abschluss

Zum Abschluss können ein paar Weihnachtslieder gesungen und Kekse gegessen werden

Jeder Bewohner bekommt einen Papierstern oder eine Kugel, um diese im Zimmer aufzuhängen mit dem Spruch:
„Jede Erinnerung ist ein Licht, das in uns weiterleuchtet.“



*Claudia Krejci, Betreuungsassistentin,
Seniorenzentrum Gustav-Werner-Stift, Walddorfhäslach*



16. Dezember



Der Sprung in der Schüssel oder die Schönheit im Unvollkommenen

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte. Diese hingen an den Enden einer Stange, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war.

Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau enthielt die eine Schüssel stets die volle Portion Wasser, die andere war jedoch immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich. Die alte Frau brachte nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung. Die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich aber wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprunges, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.“

Die alte Frau lächelte: „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deiner Besonderheit bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 16. Dezember 2025 – Der Sprung in der Schüssel

Kreative Idee:

Ein Bild zur Geschichte gestalten. Mit gemalten, aus Zeitschrift gerissenen oder ausgestanzten (einfachste Variante) Blumen den Blumenweg darstellen. Vielleicht kann jemand die Frau mit den zwei Schüsseln an der Stange, auf ihren Schultern ruhend, malen – oder eine Figur aus einer Zeitschrift ausschneiden.

Zum Weiterdenken für Menschen, denen die Übertragung möglich ist bzw. als Gesprächsimpulse für Mitarbeitende:

- Der Mensch ist ein Geschöpf Gottes. Mit welchen Worten kann man zum Ausdruck bringen, wie wertvoll jeder Mensch vor Gott ist?
- Gott, lass uns dankbar sein für uns selbst. Dass wir so sein dürfen, wie wir sind.
- Unsere vermeintlichen Schwächen oder Makel können sich oft als wertvolle Stärken herausstellen. Was zunächst als Nachteil erscheint, kann bei näherem Hinsehen zu etwas Wertvollem und Schönerem führen.

Die Geschichte erinnert, dass nicht nur meine Stärken, sondern gerade auch meine Fehler und Schwächen mein Leben interessant und einzigartig machen. Und ich kann nur hoffen, dass Gott nochmals ganz anders auf meine Stärken und Schwächen schaut.

Davon war auch Dietrich Bonhoeffer überzeugt. Er sagte:
„Für Gott ist es nicht schwerer, mit unseren Schwächen etwas anzufangen als mit unseren Stärken“.

Was bedeutet „einen Sprung in der Schüssel haben“?

Die Redewendung „einen Sprung in der Schüssel haben“ bedeutet, dass jemand ein bisschen verrückt ist, vielleicht nicht mehr klar denken kann.

Synonyme:

Es gibt viele andere Redewendungen mit ähnlicher Bedeutung, zum Beispiel: eine Meise haben, eine Schraube locker haben, nicht alle Tassen im Schrank haben, spinnen, nicht ganz dicht sein.

Ein Glück, dass wir so wertvoll sind wie wir sind, mit allen Fehlern und Macken. Wie in der Geschichte kann „aus einem Sprung in der Schüssel“ etwas Besonderes wachsen.

Es sagte mal jemand:

Meine Freunde mit einem Sprung in der Schüssel, habt einen wundervollen Tag und vergesst nicht, den Duft der Blumen auf eurer Seite des Pfades zu genießen.

Ein wunderbarer Gedanke und ein schönes Tagesmotto für uns, die wir uns so oft mit unseren Fehlern, Schatten, den „Sprüngen in unserem Leben“ beschäftigen.

Sabine Rist



17. Dezember



Ich wünsche dir ausreichend

Ein Vater und seine Tochter umarmten sich herzlich am Flughafen. Beide wussten, dass dies vermutlich ihr letztes Treffen war – er war alt und hatte nicht mehr lange zu leben, und sie wohnte weit weg und konnte nicht so oft zu Besuch kommen. Schließlich wurde es Zeit für die Tochter, durch das Gate zu gehen.

„Ich liebe dich. Ich wünsche dir ausreichend!“, sagte der Vater zu seiner Tochter.

„Ich liebe dich auch, Papa. Ich wünsche dir ausreichend.“

Ein Passagier, der in der Nähe stand, konnte es nicht bleiben lassen, sich zu erkundigen, was es zu bedeuten hätte, dass sie einander „ausreichend“ wünschten.

„Das ist ein Wunsch, der in unserer Familie von Generation zu Generation weitergegeben wurde“, antwortete der Mann.

„Es bedeutet:

- Ich wünsche dir ausreichend viel Sonne, damit dein Leben hell sein möge.
- Ich wünsche dir ausreichend viel Regen, damit du die Sonne schätzen kannst.
- Ich wünsche dir ausreichend viel Glück, damit du deine Lebenslust bewahren mögest.
- Ich wünsche dir ausreichend viel Gewinn, sodass du alles bekommen mögest, was du brauchst.
- Ich wünsche dir ausreichend viel Verlust, damit du alles, was du hast, schätzen kannst.
- Ich wünsche dir, dass du ausreichend oft willkommen geheißen wirst, sodass du mit dem letztgültigen Abschied fertig werden kannst.“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 17. Dezember 2025 – Ich wünsche dir ausreichend

1. Mit Menschen, die sich gerne Gedanken machen, könnte man über die Geschichte ins Gespräch kommen. Da die meisten alten Menschen Kriegs- und Fluchterfahrungen haben, werden wahrscheinlich Erinnerungen an Zeiten geweckt, in denen von vielem nicht genug da war. Viele kennen den Mangel an Essen, Kleidung, Heimat, Kindheit und Jugend in Angst und Ungewissheit ...
Wer erzählen möchte, soll erzählen dürfen.
2. Im zweiten Teil könnte man zusammen überlegen, wovon wir heute ausreichend haben. Essen, Kleidung, gesundheitliche Versorgung, vielleicht Menschen, die einen mögen ...
3. Danach könnte man auf Wünsche kommen.
Was wünschen sich die Einzelnen?
4. Den Abschluss bildet eine Runde, bei der die Mitarbeiterin auf die Teilnehmenden einzeln zugeht, die Hand nimmt, und einen persönlichen Wunsch mitgibt (dazu vorher Gedanken machen, damit man passende Wünsche parat hat).
Zum Beispiel:
Ich wünsche dir ausreichend Wärme für deine kalten Hände.
Ich wünsche dir ausreichend wohltuende Worte für heute.
Ich wünsche dir ausreichend gute Suppe, die du so liebst.
Ich wünsche dir ausreichend Grund zu Lachen, das deine Sorgen für eine Weile vertreibt.
Ich wünsche dir eine kleine Überraschung für diese Woche.

Sabine Rist



18. Dezember



Ach hätte ich doch

damals mit meinem Enkel ein Baumhaus gebaut.
Warum bin ich nie auf einen Berg gestiegen?
Ich wollte doch so gerne noch nach ...
Sie / ihn würde ich so gerne wiedersehen ...

Manchmal hört man solche Sätze voller Bedauern. Auch wenn die Jugendzeit vorüber ist und die Kräfte nachlassen: Noch leben wir. Noch gibt es offene Türen. Vielleicht sind wir es nicht gewohnt, über Wünsche nachzudenken und es braucht ein wenig Mut. Doch wie schon Friedrich von Schiller sagte:

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.“

Und deshalb fragen wir heute:

- Was willst Du unbedingt noch tun?
- Mit wem möchtest Du gerne sprechen?
- Was möchtest Du erleben?
- Was braucht es dafür?
- Wer könnte behilflich sein?





19. Dezember



Kann man Gott sehen?

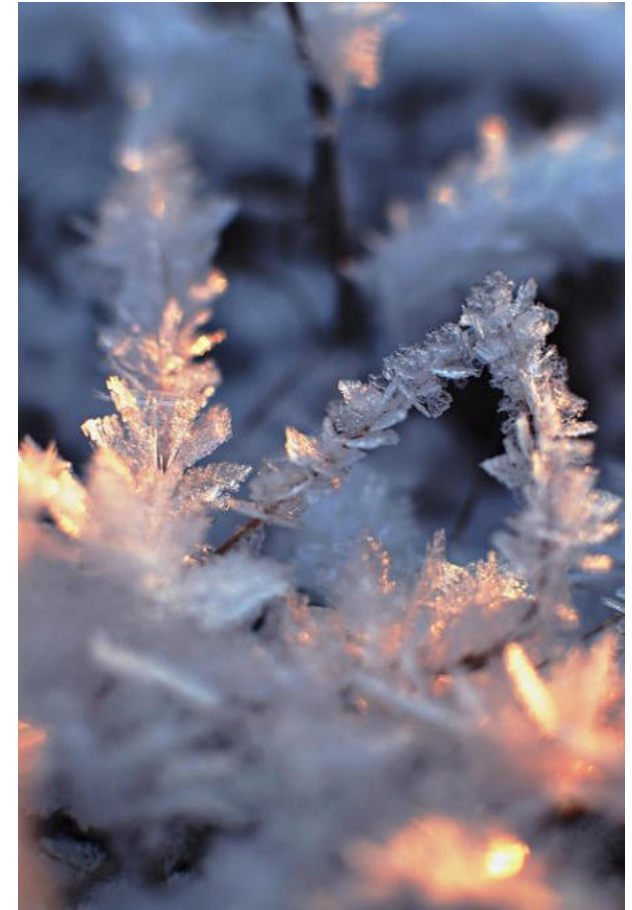
Ein kleines Mädchen stellte seinem großen Bruder eine Frage, über die es lange nachgegrübelt hatte: „Jonas, kann man Gott sehen?“

Jonas war nicht so interessiert an den philosophischen Grübeleien seiner kleinen Schwester. Darum fertigte er sie ab mit einem kurzen: „Nein, Dummerchen. Gott ist so weit oben im Himmel, dass man ihn unmöglich sehen kann.“

Doch das Mädchen war nicht zufrieden mit dieser Antwort. Darum fragte es einige Tage später seine Mutter: „Mama, kann man Gott sehen?“ Die Mutter antwortete so ehrlich sie konnte: „Nein, mein Liebling, das kann man nicht. Gott ist die Liebe, die in unserem Herzen wohnt, aber wir können ihn nicht sehen.“

Einige Zeit später nahm der Großvater das Mädchen mit auf einen Angelausflug. Als der Tag mit einem wunderbaren Sonnenuntergang ausklang, saßen das Mädchen und sein Großvater still zusammen. Das Mädchen betrachtete seinen Großvater, dessen Gesicht von einem langen Leben zerfurcht war, aber eine große Ruhe und Geborgenheit ausstrahlte. Es beschloss, die Frage, über die es so lange nachgedacht hatte, noch einmal zu stellen. „Großvater, kann man Gott sehen?“

Der alte Mann saß eine ganze Weile still da. Dann wandte er sich seiner Enkelin zu und antwortete mit einem Lächeln: „Weißt du, allmählich ist es für mich so, dass, wohin auch immer ich schaue, ich nichts anderes als Gott sehe.“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 19. Dezember 2025 – Kann man Gott sehen?

Eine Collage machen zum Thema „Kann man Gott sehen?“.

Benötigt werden:

Zeitungen und Zeitschriften, Klebstoff, Scheren, Tonkarton

In den Zeitungen und Zeitschriften nach Bildern oder Überschriften suchen, die zum Thema passen. Diese ausschneiden oder ausreißen lassen und zu einer Collage zusammenfügen.

Ein Schriftband mit „Kann man Gott sehen?“ darüber kleben.

Sabine Rist



20. Dezember



Norwegische Weihnachtsbräuche

In Norwegen wird die Adventszeit mit besonderen Bräuchen gefeiert: Ein eigenes Weihnachtsbier, das sog. „Juleøl“, braut man vorwiegend im ländlichen Bereich.

Es sollen sieben verschiedene Plätzchensorten gebacken werden, was wohl die meisten fleißigen Weihnachtsbäcker und -bäckerinnen befolgen. Auch die traditionelle Variante des Adventskalenders, eine mit 24 kleinen Nelken bespickte Orange, ist noch weit verbreitet.

Wie in allen skandinavischen Ländern wird das Lucia-Fest am 13.12. gefeiert, mit atmosphärischem Licherumzug und leckerem Luciakatzengebäck.

„Lille Julaften“ nennen auch die Norweger den Abend vor Heiligabend. Der Weihnachtsbaum wird aufgestellt und traditionell mit Lichtern, Lametta und kleinen norwegischen Flaggen geschmückt. Manch einer backt jetzt noch letzte Lebkuchen.

Gegessen wird ein Sahnebrei mit Zimt und Zucker, und einer versteckten Mandel. Der Finder bekommt ein Marzipanschweinchen und die besten Wünsche fürs nächste Jahr. Den einfachen Milchreis, den es am 24. mittags gibt, bekommt der „Julenisse“, der Weihnachtswichtel, der zuständig für den Schutz des Hauses und natürlich für die Geschenke ist, zur Besänftigung vor die Tür gestellt.

Die Tiere werden mit einem speziellen Weihnachtsfutter bedacht.

Natürlich gibt es einen Weihnachtsgottesdienst und ein anschließendes Festmahl, das regional sehr unterschiedlich ausfällt. Anders als hierzulande wird nach der Bescherung eher ausgelassen bei Musik und Tanz, typischerweise um den Weihnachtsbaum herum, gefeiert. Beim nachbarschaftlichen Weihnachtssingen am 26.12. laufen die Kinder verkleidet von Haus zu Haus und werden mit kleinen Aufmerksamkeiten belohnt. In der nachfolgenden Weihnachtszeit, die bis zum 13. Januar, dem St.-Knuts-Tag andauert, finden allerorts Weihnachtsbaumfeste mit traditionellem Gløgg und Tänzchen um den Baum statt.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 20. Dezember 2025 – Norwegische Weihnachtsbräuche

Im Text des Kalenderblatts finden sich vielfältige Hinweise für die weitere Gestaltung:

Wer findet die Mandel?

Wie wäre es, gemeinsam einen Milchreis zu kochen und zu genießen.

Die Mandel muss natürlich heimlich versteckt werden.

Wer wird die Mandel im Essen finden?

Bekommt derjenige eine Kleinigkeit geschenkt?

Sieben verschiedene Plätzchensorten sollen in Norwegen gebacken werden.

Welche Plätzchensorten haben die Teilnehmenden früher gerne gebacken oder gegessen? Wahrscheinlich kommen viel mehr als sieben Sorten zusammen.

Das **Lucia-Fest** am 13.12. ist zwar schon vorbei, doch vielleicht gibt es auch hierzu Erinnerungen (im Kalender von 2024 finden sich dazu vielfältige Anregungen).

Tiere bekamen ein spezielles Weihnachtsfutter.

Was wohl früher die eigenen Haustiere an Heilig Abend Besonderes zu essen bekommen haben? Unser Hund bekam immer ein Saitenwürstchen.

Bescherung bei Musik und Tanz um den Weihnachtsbaum

Welche Rituale zur Bescherung gibt oder gab es in der eigenen Familie?

Nachbarschaftliches Weihnachtssingen am 26.12.

Vielleicht kennt jemand einen ähnlichen Brauch. Möglicherweise schon in der Adventszeit.

Sabine Rist



21. Dezember



Als die Engel in jener Nacht

wieder in den Himmel zurückgekehrt waren, eilten die Hirten nach Betlehem, um das Kind in der Krippe zu sehen. Einen Hirten aber, einen ganz jungen, ließen sie zurück bei den Schafen, denn sie wollten die Herde nicht unbewacht lassen. Auf dem Hirtenfeld war es wieder dunkel wie in jeder gewöhnlichen Nacht. Nur der Stern strahlte, der den anderen Hirten den Weg zum Stall wies.

Der Junge machte die Runde bei den Pferchen und sah nach, ob die Schafe gut verwahrt waren. Auf einmal bemerkte er einen dunklen Schatten. Er hob seine Laterne. Grüne Augen funkelten ihm entgegen. Aus dem Schatten wuchs ein Wolf, ein riesiges altes Tier. Der Junge erschrak bis tief ins Herz. Der Wolf stand ruhig da. Und als er sah, wie sehr der Junge sich fürchtete, sagte er sanft: „Du brauchst keine Angst vor mir zu haben. Ich werde dir nichts tun.“

Was ist das?, dachte der Junge. Zuerst die Engel. Und nun ein Wolf, der spricht. Was hat das alles zu bedeuten?

„Du hättest mit den anderen gehen sollen“, sagte der Wolf. „Dies ist die Nacht der Wunder. Heute ist das Kind geboren, das der Welt Frieden bringen wird.“

„Ich muss doch auf die Herde aufpassen“, antwortete der Junge mit zitternder Stimme.

„Sorge dich nicht um die Herde“, sagte der Wolf. „In dieser Nacht geschieht keinem Schaf ein Leid. Weißt du nicht, dass in den alten Büchern steht: Es wird eine Zeit kommen, da wird der Wolf neben dem Schaf liegen und die Kühe mit den Bären auf die Weide gehen.“ Der Junge ließ den Wolf nicht aus den Augen. Aber der Wolf sah ihn freundlich an und sagte: „Heute geschieht, was in den alten Büchern steht. Eine Nacht wie diese wird nie wieder sein. Willst du sie verpassen?“

Da rannte der Junge los, um die anderen noch einzuholen. Sie waren schon fast beim Stall. Aber er fand sie leicht, denn der Stern zeigte auch ihm den Weg.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 21. Dezember 2025 – Als die Engel in jener Nacht

Für alle vier Adventssonntage haben wir eine Stern-Geschichte aus dem angegebenen Buch ausgewählt. Deshalb der Vorschlag, jeden Sonntag die Geschichte im Rahmen eines wieder zu erkennenden Rituals zu lesen, also immer mit demselben Tuch (z.B. dunkelblauer Samt oder ein Organzатuch o.ä.), sozusagen dem „Sonntagstuch“, immer mit derselben LED-Kerze in der Mitte, diese steht auf einem größeren Stern z.B. aus Filz oder Goldfolie, und den zur Geschichte passenden Symbolen.

Hinweis: Kalenderbild evtl. ausdrucken – siehe Ideenblatt 30.11.

Vorbereitung:

Die Geschichte soll in verteilten Rollen gelesen werden.

Es braucht 3 Personen: Erzähler, Hirtenjunge, Wolf.

+ 3 x den Text mit den jeweils markierten Passagen.

1 Wolf und Schafe (evtl. kann man diese von Kindern leihen oder z.B. bei Schleich kaufen)

1 Hirte, evtl. aus der Weihnachtskrippe

An den entscheidenden Stellen werden der Wolf dazu gestellt sowie Wolf und Hirtenjunge bewegt.

Tischgestaltung:

Auf dem Tuch steht eine Schafherde.

Einleitung:

Die Sonntagsgeschichte zum vierten Advent handelt von einem Hirtenjungen. Die anderen Hirten hatten ihn alleine bei der Schafherde zurückgelassen, weil sie dem großen Stern am Himmel

folgten und inzwischen schon im Stall bei Maria, Josef und dem Jesuskind waren.

Hauptteil:

Geschichte in verteilten Rollen vorlesen.

Weiterführende Gedanken / Schluss:

Eventuelle Reaktionen der Zuhörenden aufnehmen.

Lieder:

Kommet, ihr Hirten

Stern über Bethlehem, zeig uns den Weg

Sabine Rist



22. Dezember



O Tannenbaum

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie grün/treu sind deine Blätter!
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
nein auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie grün/treu sind deine Blätter!

O Tannenbaum, O Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen!
Wie oft hat schon zur Winterszeit
ein Baum von dir mich hoch erfreut!
O Tannenbaum, O Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen!

O Tannenbaum, O Tannenbaum,
dein Kleid will mich was lehren:
Die Hoffnung und Beständigkeit
gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit!
O Tannenbaum, O Tannenbaum,
dein Kleid will mich was lehren.



Immergrün schmückt unsere Zimmer.
Wie das Tannengrün duftet – in Kranz und Baum.
Ich sehe einen Zweig vor mir und denke nach: Warum ist es ein
Baum, der immer grün ist, von dem man Zweige bricht?
Der immergrüne Baum ist ein starkes Symbol des Lebens: grün
auch in Eis und Schnee, in Zeiten, wo alles verdorrt und stirbt.
Aus seiner Beständigkeit wachsen Hoffnung, Mut und Kraft, die
zu jeder Zeit tragen.

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 22. Dezember 2025 – O Tannenbaum

Einen Kieferzapfen beduften

Material: für jede Person einen Kieferzapfen, Weißtannenöl
z.B. von Primavera

Den Zapfen mit 1-3 Tropfen Öl beträufeln, wenn möglich die Augen schließen, daran riechen, sich vorstellen, im Wald zu stehen.
Gedanklich einen Spaziergang durch den Wald machen.
Was höre ich? Habe/hatte ich einen Lieblingsweg?

Weshalb tut ein Spaziergang im Wald so gut?

Im Wald, umgeben von Bäumen und Tieren, finden wir Ruhe und dadurch senkt sich der Blutdruck. Je tiefer wir in den Wald hineingehen, umso klarer und sauberer wird die Luft. Die Bäume sorgen für eine geringe Feinstaubbelastung und einen hohen Sauerstoffgehalt.

Der charakteristische Waldduft enthält Terpene. Das sind pflanzliche Duftstoffe, die z.B. von Kiefern, Tannen und Fichten abgegeben werden. Sie werden beim Atmen aufgenommen und wirken sich anregend, ausgleichend und insgesamt positiv auf das Immunsystem aus.

Duftende Zimtbäume

Aus Stoffresten, Watte, Zimtstangen, Nelken und Anis entstehen duftende Bäumchen. Perfekt als Zimmer- oder Tannenbaum-Schmuck.

Wenn jemand nähen kann, die Bäumchen vorab zusammennähen, die Bewohner können sie mit Watte füllen.

Die Anleitung findet man hier:

<https://www.landlust.de/anleitungen/duftende-zimtbaume-1370.html>

*Reinhilde Kohnle-Vöhringer, Krankenschwester im Hospiz Veronika,
Eningen, Aromaeexpertin*

Sabine Rist



23. Dezember



„... und wickelte es in Windeln.“

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass die Weihnachtsgeschichte nicht berichtet, wie die Geburt verlief, ob Josef dabei helfen konnte und ob Maria gestillt hat? Kein Wort darüber. Aber Maria *wickelte das Kind in Windeln*. Und nachher nennt der Engel die Windeln sogar noch „Zeichen.“ Den Hirten sagt er: *Das habt zum Zeichen. Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen* – und die Windeln sind dabei als Erstes genannt. Jesus landet in Windeln gewickelt in der Futterkrippe für Tiere.

Das habt zum Zeichen, sagt der Engel, und der meint damit: So kommt Gott! So tief wird er geboren. So wird er Mensch – klein und nackt. Man musste ihn einwickeln, reinigen, windeln, und das ein paar Mal am Tag.

Gott in Windeln – eigentlich grotesk. Aber gerade deshalb ist es ein starkes Bild. Es sagt uns: Jesus kommt in die ganze Hilfsbedürftigkeit unserer Welt. Er wird klein und dem Kleinen nah. Er wird arm – und so denen nah, die in diesen Tagen arm dran sind und die nicht feiern können, wie wir es tun. In dem Kind, in Jesus lässt sich Gott auf Windeln ein, auf das, was dreckig ist und stinkt. Es ist wichtig, dies auch in seiner unfeierlich nüchternen Härte zu hören. Denn Weihnachten soll ja nicht nur mal wieder ein bisschen Glanz auf die Oberfläche sprühen und dann wieder verdunsten. Die Windeln sind ein Zeichen: Gott kommt in Jesus tiefer, wurde Mensch, einer wie wir. Er kommt dorthin, wo wir uns mühen. Er will bei uns sein, wo wir eingeschnürt in Enttäuschungen und Trauer sind. Er will uns an die Hand nehmen, wo es nach Zweifel riecht und wo der Gestank des Hasses das Miteinander vergiftet.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 23. Dezember 2025 – und wickelte es in Windeln

Austausch über Windeln

Zur Anschauung mitbringen: Geeignete Puppe, Stoffwindeln, Einwegwindeln

Was hat man früher ohne Windeln gemacht?

Man wickelte Kinder mit Wolle, Tüchern und Bändern und nutzte als Saugmaterial Heu, Stroh und Moos.

Wie wurden in der Zeit, als Sie selbst so zwischen 15 und 40 Jahre alt waren, Kinder gewickelt?

War es ausschließlich Aufgabe der Mutter oder auch des Vaters?

Wollen Sie es mit der Puppe zeigen?

Wann kamen die Wegwerfwindeln auf?

In den 1960er Jahren setzte sich die Wegwerfwindel schnell durch und die Verwendung von Stoffwindeln geriet in Ungnade. In den späten 1980er Jahren tauchten wieder Stoffwindelnutzer auf, die Umweltbedenken hinsichtlich der Verwendung von Wegwerfwindeln äußerten.

Weiß jemand, was „Abhalten“ ist?

Ein Baby abzuhalten bedeutet, es ohne Windel so zu halten, dass es bequem ausscheiden kann. Stuhl und Urin gehen also nicht in eine Windel, sondern z.B. in eine Schüssel oder die Toilette. Es gibt Familien, die Abhalten als einzige Methode nutzen. Die Mehrheit der Eltern nutzt Abhalten aber als Ergänzung zu Windeln, vor allem tagsüber und Zuhause.

Auch interessant:

Die Windeln Jesu sind eine Heilig-Kreuz-Reliquie, die in der Aachener Marienkirche aufbewahrt wird und nur im siebenjährigen Rhythmus gezeigt wird. Sie bestehen aus einem dicken, braunen, derb gewalkten Stoff und sind trapezförmig. Nach der Überlieferung erwarb Licinia Eudoxia den Stoff um 445 in Jerusalem, und er wurde dann geteilt, ein Teil ging nach Rom und ein Teil ging als Geschenk an Karl den Großen. Diese Reliquie soll die Armut Jesu und das Wunder seiner Geburt symbolisieren.

Der Name eines leckeren Gebäcks soll an das in Windeln gewickelte Christkind erinnern: Christstollen. Deshalb hier das Rezept für Stollenkonfekt (wer sich die Mühe nicht machen kann, kauft fertiges Konfekt und reicht es zum Gespräch über die Windeln)

Stollenkonfekt (ca. 60 Stück):

25 g Zitronat und 25 g Orangeat jeweils zerkleinern

180 g Rosinen

80 g Mandeln gehackt

10 g Zitronensaft

30 g Rum

Alles vermischen und über Nacht stehen lassen.

Teig:

300 g Mehl

30 g Hefe

50 g Puderzucker

70 g Milch

130 g weiche Margarine/Butter

Vanille, Prise Salz, evtl. Stollengewürz

- Alles kneten und die oberen Zutaten kurz unterkneten
- Den Teig ca. ½ Stunde gehen lassen.
- Mini-Stollen formen (lange „Wurst“ formen und kleine Stücke abschneiden).
- Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und goldbraun backen.
- Backzeit bei 180 Grad Umluft, ca. 15-20 Minuten.
- Nach dem Backen sofort mit zerlassener Butter bepinseln und mit Puderzucker bestreuen.

Sabine Rist Angelika Mohl, Hauswirtschaftsmeisterin, Konditorin, St. Elisabeth, Eningen



24. Dezember



Das wohl ursprünglichste Krippenspiel

Das wohl ursprünglichste Krippenspiel überhaupt wurde uraufgeführt am Weihnachtsfest 1223. Franz von Assisi hat es inszeniert. Ein Meister der religiösen Performance.

1223 war Franz schon schwer krank, fast blind. Und sehnte sich danach, Weihnachten *erfahrbar* zu machen. Er wollte diese alte Geschichte erleben. Die Hoffnung inszenieren! Typisch für Franz wollte er *draußen* feiern. In der Natur. Er lebte damals in Greccio in den Sabiner Bergen.

Franziskus lud alle Menschen aus dem Dorf ein, am heiligen Abend um Mitternacht zu einem Feld zu kommen, außerhalb, bei den Herden. Bei einer kleinen offenen Höhle; direkt in den Felsen gehauen. Und sie kamen. Mit Fackeln und Kerzen. Erwartungsvoll. Ein ganzes Dorf. In der offenen Höhle hatte Franziskus nur eine Krippe aufgestellt. Und natürlich – waren Tiere da. Jede Menge Schafe. Dazu Ochse und Esel. Seitdem nicht mehr wegzudenken aus Liedern, Bildern, Weihnachtskrippen.

Franz las die Weihnachtsgeschichte vor: *Es begab sich aber. Kaiser Augustus, Befehl, Volkszählung, Quirinius. Auch Josef, seine Heimatstadt Bethlehem, Stadt Davids. Mit Maria, Verlobte, schwanger: Und sie gebar ihren ersten Sohn. Futterkrippe. Keine andere Unterkunft. Auch Hirtinnen und Hirten. Ihre Herde in der Nacht. Ein Engel. Fürchtet euch nicht, große Freude, Retter geboren. Habt zum Zeichen: Neugeborenes, Windeln, Krippe. Himmlischer Chor. Ehre sei Gott, Friede auf Erden. Kommt, wir gehen. Sie eilten. Und sie fanden Maria und Josef. Und das Kleine, das in einer Futterkrippe lag.*

Franz las diese uralte Erzählung. Und dann ging als Erste eine junge Mutter zur Krippe und spielte die Maria. Und ein Vater wählte als seine Rolle den Josef. Und noch einer, der gerne Vater werden wollte, ging auch.

Und viele spielten Hirten. Nein, sie mussten sie ja gar nicht spielen. Sie waren Hirtinnen und Hirten. Alle rückten näher. Und wurden in diesem Moment Teil der Geschichte. Franziskus sah erst zu, und dann kniete er sich vor die Krippe, betete und musste plötzlich weinen. Er hatte alles inszeniert, geplant. Und war jetzt überwältigt, auch er, mittendrin.

Heute steht hier an dieser Stelle in Greccio ein Kloster. Mit Wallfahrtskirche. Die Höhle heißt „Marienhöhle“. Und Greccio wird „Franziskanisches Bethlehem“ genannt. Alles verbunden mit dem Wunsch von Franz: Dass auch wir die Weihnachtsgeschichte erleben. Teil davon werden. Und sie wahr wird mit uns.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 24. Dezember 2025– Das wohl ursprünglichste Krippenspiel

Gesprächsanregung:

Wie ist das bei Ihnen, was verbinden Sie mit einem Krippenspiel?

Waren Sie auch einmal Teil der Weihnachtsgeschichte?

Welche Rolle hatten Sie?

- Maria
- Josef
- Hirte
- Wirt
- Engel

Was war Ihr schönstes/lustigstes/eindrücklichstes Erlebnis mit einem Krippenspiel?

Welches waren die beliebtesten Rollen?

Was/wer wollten Sie am liebsten sein?

Wie hat es sich angefühlt, Teil der Weihnachtsgeschichte zu sein?

Wie war das, an Heiligabend vor der Gemeinde zu stehen?

*Julia Handel, ADELE - Anlaufstelle für Demenz und Lebensqualität,
Reutlingen*

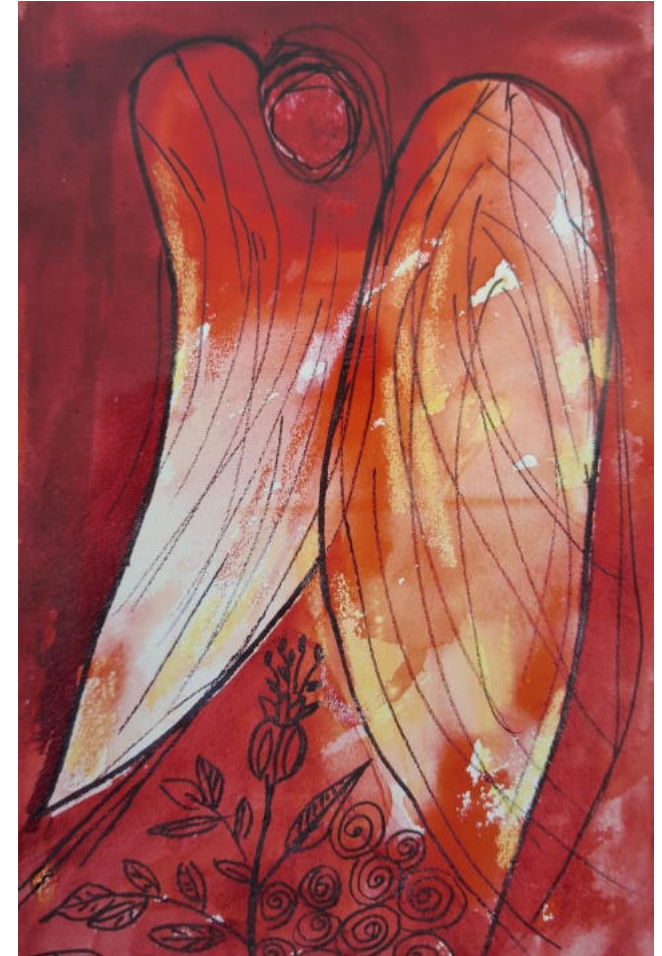


25. Dezember



Weihnachtsgebet

Herr
sende Deinen Weihnachtsengel
als Begleiter der Einsamen
Tröster der Traurigen
Licht für die im Dunkel Wandelnden.
Sende ihn aus
als Hoffnungsschimmer der Verzweifelten
Friedensstifter der Zerstrittenen
und Herzensöffner der Verhärmten.
Schicke ihn
als Freudenstrahl zu den Unglücklichen
als Vergebung zu den Hadernden
als Sinnstifter zu den an der Welt Leidenden
und nimm sie alle
an diesem Weihnachtsabend
auf in Deinen Weltensegen.





Adventsandacht



Vorbereitung	<i>Eine adventliche Mitte auf dem Tisch oder Boden gestalten mit einem Tuch und z.B. Tannenzweigen, Gesteck, Licht im Glas (je nach Vorgaben), Sternen ...</i>	Adventslied	
Einstimmung	Adventliche Musik oder Glockenläuten von der CD oder Beginn mit drei Gongschlägen, Klangschale	Gebet	(ein vorformuliertes Gebet oder ein frei formuliertes, evtl. Anliegen der Mitfeiernden sammeln und in Worte fassen)
Begrüßung		Vaterunser	
Gebet	Lebendiger Gott, Licht unseres Lebens. Wir halten Ausschau nach dir. Wir warten auf dich. Öffne unsere Augen, dir entgegenzusehen. Öffne unsere Ohren, dich zu vernehmen in allen Dingen. Öffne unsere Herzen, dass wir es wagen, uns von dir beschenken zu lassen. Du bist für uns Hoffnung und Licht. Amen	Segen	Gott segne dich. Er lasse einen Stern aufgehen über deinem Leben, einen Stern, der die Schatten und die Dunkelheit vertreibt. Einen freundlichen Stern der guten Hoffnung. Einen Gottesstern, einen Jesusstern, einen Friedensstern, einen Stern, der dir Gewissheit und Vertrauen schenkt. So segne und behüte dich der gütige und barmherzige Gott. Amen
Adventslied		Nachklang	Instrumentalmusik oder wieder drei Gongschläge
Impuls	z.B. Geschichte/Text aus dem Adventskalender und evtl. noch mit eigenen Gedanken ergänzen		



Weitere Auswahltexte



Bibeltext

Von Herzen freundlich ist Gott,
ein Licht aus der Höhe wird uns besuchen,
wie die Sonne am Morgen aufstrahlt,
und wird uns allen erscheinen
in Finsternis und im Schatten des Todes.
Er wird unsere Füße lenken auf den Weg zum Frieden,
und der Friede wird über unseren Schritten sein.

Lukas 1 nach einer Textübertragung: Jörg Zink

Komm, Gott, komm in meine Welt.
Komm mir nah und schau mich mit deinen gütigen Augen an.
Verbinde, wo meine Seele schmerzt.
Komm, Gott, komm in unsere Welt.
Komm uns nah, allen, die uns nahestehen und die unseren Alltag teilen.
Rühr unsere Herzen an, damit das Adventslicht bei uns wohnen kann.
Sei unseres Lebens Kraft. Amen

Herr, die vielen kleinen und großen Lichter in dieser Zeit verstärken in mir die Sehnsucht nach dem, was mein Leben hell macht.
Die vielen guten Wünsche in dieser Zeit verstärken in mir die Sehnsucht nach einem friedlichen Miteinander in dieser Welt.
Du Gott bist das Licht, das nicht verlöscht.
Du schenkst Gemeinschaft und Frieden, der hält.
Ich sehne mich nach dir.
Herr, komm mir entgegen. Amen

Psalmgebete

Gott, du bist meine Zuflucht.
Bei dir bin ich sicher wie in einer Burg. Auf dich, Gott, vertraue ich.
Du wirst mich retten vor den Fallen, die mir gestellt werden,
aus Gefahr und Verderben. Du breitest deine Flügel aus über mir.
Unter deinen Schwingen finde ich Zuflucht, Schild und Schutz ist mir deine Treue. Ich muss nicht erschrecken vor dem Grauen der Nacht.
Denn du bist meine Zuflucht, bei dir finde ich Schutz.

Nach Psalm 91

Ich heb meine Augen auf zu den Bergen.
Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt von dir, Gott.
Du hast Himmel und Erde gemacht. Du wirst meinen Fuß nicht gleiten lassen. Du behütest mich und schläfst nicht.
Du gibst mir Schatten und stehst mir zur Seite.
Bei Tag wird mir die Sonne nicht schaden noch der Mond bei Nacht. Du behütest mich vor allem Bösen. Du behütest mein Leben. Du behütest meinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.

Nach Psalm 121, in: Gott, Freundin der Menschen, Hanne Köhler

Segenstexte

Gott segne dich. Er sei bei dir in Angst und Dunkelheit.
Er segne dein Warten und deine Sehnsucht. Er umarme dich.
Er sagt dir zu: Fürchte dich nicht. Ich bin bei dir. Amen

Das Zelt des Segens mögest du über dir spüren wie den blauen Himmel voller Sterne, wie die Luft, die du atmest, wie die Sonne, die dich wärmt. So segne dich unser guter Gott. Amen