

Lichtspuren im Advent

Adventskalender 2024



***“Was für eine Zeit – um zu feiern.
Und was, wenn wir es nicht täten?!”***

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 5. Mal Kalenderblätter gestaltet.
Warum es mehr denn je in unserer Welt wichtig ist, trotz allem Advent und Weihnachten zu feiern, hat Christina Brudereck gut auf den Punkt gebracht.

Was für eine Zeit – um zu feiern. Was für Katastrophen – und wir singen?!

Was für eine Gewalt, so viel Tote, was für ein Hass. Und wir lieben uns weiterhin ins Vertrauen.

Was für eine Armut – und wir essen und trinken.

Was für Konflikte – und wir trauen weiterhin der Liebe.

Was für eine Welt – um Kinder zu bekommen.

Was für Fragen, Schrecken und Abgründe – und wir beten.

Was für eine Zeit – um Advent und Weihnachten zu feiern. Und was, wenn wir es nicht täten?! Was für eine Welt wäre das?!

(nach Christina Brudereck, Für alles gibt es eine Zeit, SCM-Verlag)

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Texten, Bildern und Anregungen. 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 von dem 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. In diesem Jahr haben wieder Mitarbeitende aus einigen Pflegeheimen kreative Ideen zu den Kalenderblättern entwickelt.

Susanne Hagg hat in bewährter Weise Korrektur gelesen.

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. 0151 - 25805283, Mail: martin.schmid@kirche-reutlingen.de



1. Dezember



Die Adventskranz-Kerzen anzünden

Es ist die Zeit der Kerzen. In meinem Elternhaus wurde am Heiligen Abend immer zuerst gesungen: „Weiche vor den Weihnachtskerzen, dunkle Nacht!“ Das Lied war vererbt worden über viele, viele Jahre. Diese Aufforderung „Weiche!“ wurde im Kriege gesungen und im Wohlstand, in den Jahren mit Geburten und in den Jahren mit Abschied und Tod. Der dunklen Nacht war der Widerstand angesagt. Ein Mittel gegen die Dunkelheit war gefunden: das Licht der Weihnachtskerzen.

Es ist die Zeit der Kerzen. Sie sind unser Protest gegen die Dunkelheit. Licht für eine Welt, die oft finster ist, kalt, bedrohlich und einsam. Für eine Zeit, die das Licht so dringend braucht. Licht, das auch die schattigen Winkel unserer Herzen erreicht.

Es ist die Zeit der Kerzen. Jeden Sonntag wird eine Kerze mehr angezündet auf dem Kranz. So wird es mit jeder Woche etwas heller. Alle vier Kerzen auf einmal anzuzünden – wäre eine andere Erfahrung. Nur allmählich nähern wir uns. Seit meiner Kindheit kenne ich diese Tradition. Und es ist wohl kein Zufall, wenn wir im Advent, zur Geburt des Jesuskindes, an unsere eigene Kindheit denken. Es ist Teil der Schönheit dieses Festes: auch als Erwachsene wieder klein sein zu dürfen, erwartungsvoll und staunend.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 1. Dezember 2024 – Die Adventskranzkerzen anzünden

Wie sah in ihrer Kindheit der Adventskranz aus?

Von der Decke hängend oder auf dem Tisch liegend, Form und Farbe der Kerzen, Tannengrün oder ähnliches, geschmückt oder nur Kranz? Wann wurden die ersten Kerzen angezündet? Zum Frühstück am Adventsmorgen? Familienkreis? Singen oder Vorlesen?

Gab es irgendwann elektrische Kerzen?

Dazu eine kleine Geschichte:

Zur Leiterin eines Kindergartens kam eine Mutter und bat darum, nur noch elektrische Kerzen einzusetzen und auf echte Kerzen zu verzichten. Ihr Kind habe Angst vor brennenden Kerzen, sie sei auch gern bereit, den Kindergarten auf eigene Kosten mit elektrischen Kerzen auszustatten.

Sollte der Kindergarten auf solch einen Wunsch eingehen oder versuchen, eine andere Lösung zu finden? Sind echte Weihnachtskerzen für Kinder wichtig?

Adventsgedicht

(kennt wohl jeder) Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Adventslieder

Macht hoch die Tür
Tochter Zion
Leise rieselt der Schnee
Bald nun ist Weihnachtszeit

Adventsbräuche

Erfahrungsaustausch: Weihnachtsmärkte, Türschmuck, Adventskalender, Plätzchen backen, Teller aufstellen am Abend vor dem Adventssonntag

Kerzenlegende

Geschichte vom König, der sich nicht entscheiden konnte, welcher seine zwei Söhne sein Nachfolger werden sollte. Er stellte ihnen die Aufgabe, die riesige Thronhalle ganz zu füllen.

Der eine kaufte Stroh und füllte den Saal bis an die Decke, der andere zündete, nachdem das Stroh wieder entfernt war, eine Kerze an inmitten des Raumes. Die ganze Halle war von Licht erfüllt. Der Vater machte diesen Sohn zum Nachfolger mit den Worten: Du hast die Halle mit dem erfüllt, was die Menschen brauchen.

Rückblick

Den ersten Adventskranz schmückte der Theologe Hinrich Wichern. In seinem Heim für Kinder und Jugendliche verzierte er 1839 seinen Kronleuchter mit Tannengrün und 24 Kerzen, um den Kindern die Wartezeit bis Weihnachten zu verschönern und zu verkürzen. Später wurden daraus die 4 Kerzen, für jeden Sonntag einen.

*Elisabeth Westbomke & Hauke Petersen, Mitarbeitende im Ehrenamt,
Haus in der Dorfmitte, Wannweil*



2. Dezember



Backen im Advent

Das Enkelkind ist zu Besuch bei der Großmutter. Ein hübscher Siebenjähriger mit wachen Augen. Sie sind immer am liebsten zusammen in der Küche. Die Großmutter hat gebacken, gestern erst. Plätzchen für das große Fest. Sie ist eine hübsche 80-Jährige mit wippenden grauen Locken. Und holt jetzt drei bunte, alte Blechdosen aus dem Regal. Der Junge setzt sich auf den Schoß der Oma. Sie naschen gemeinsam ein paar Kekse. „Das sind Chouquettes, Madeleines und Bredle“, erklärt die Oma. „Warum sind die so lecker?“, fragt der Junge. „Das machen der Zucker, der Zimt und die Liebe“, sagt die Oma. „Und warum kannst du so gut backen?“ „Weil ich weiß, was gut schmeckt“, lacht die Oma. „Und weil meine Großmutter es mir beigebracht hat“. Ihr Enkel sieht sie mit großen Augen an. Und die Großmutter erzählt: „Sie kam aus Frankreich. Das kennst du doch aus dem Urlaub.“ „Ja. Oui. Oui“, nickt der Kleine eifrig. Und er will wissen: „Gab es in Frankreich denn auch Weihnachten?“ „Aber sicher doch“, nickt die Oma. „Und wie heißt Weihnachten auf Französisch?“ „Noel, mein Liebling. Noel.“ „Und warum wohnst du nicht mehr in Frankreich?“ fragt der Enkel. „Die Familie – wir waren Hugenotten. Sie ist geflohen. Meine Großmutter war Refugié. Flüchtling.“ „Ich weiß, was das bedeutet“, nickt der Enkel ernst. Und fragt: „Hast du ein Foto von ihr?“ Da holt die Großmutter ein dickes Album. Sie zeigt ihm alte Bilder und erzählt Geschichten. Von früher. Von Frankreich. Von Noel, Madeleines und der grand-mère. Beim Abschied sagt sie: „Du stellst viele Fragen, das gefällt mir. Das ist gut. Du hast heute ganz viel Neues gelernt“. Und der Kleine nickt ernst und sagt: „Nur Weihnachten und Flüchtlinge, die gab es schon immer.“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 2. Dezember 2024 – Backen im Advent

Vorbereitung

Eine schöne Mitte gestalten mit Tuch, Adventskranz, ganz verschiedenen Plätzchen, evtl. Adventstee kochen, Tassen

Impulsfragen für ein Gespräch

Wie heißt bei ihnen das Weihnachtsgebäck (Bredle, Gutsle, Kekse, Weihnachtskekse...)?

Wahrscheinlich sitzen Menschen am Tisch, deren heimatliche Wurzeln in verschiedenen Gegenden / Ländern liegen. Dort gibt es bestimmt viele verschiedene Leckereien. Vielleicht kann der eine oder die andere etwas dazu erzählen – vielleicht lässt sich sogar ein Rezept gemeinsam nachbacken.

Wieviele Gebäcksorten fallen ihnen ein?
Vielleicht gelingt ein Weihnachtsgebäck-ABC.

A – Anisplätzchen
B – Bärenatzen, Bethmännchen
C – Christstollen
D – Dominosteine
E – Engelsaugen, Elisenlebkuchen
F – Früchtebrot, Früchteplätzchen, Florentiner
G – Gingerbread (Lebkuchenrezept aus den USA)
H – Husarenkräpfen, Heidesand
I – Ingwer-Cookies
J –
K – Kokosflocken

L – Linzer Kipferl
M – Mandelhörnchen, Magenbrot
N – Nougattaler, Nussmakronen
O – Orangenplätzchen
P – Parannuss-Spekulatius, Pfeffernüsse
Q – Quittenplätzchen
R – Regensburger Plätzchen
S – Schoko-Vanille-Busserl, Spitzbuben, Spritzgebäck, Schneeflöckchen
T – Türmchen
U –
V – Vanillekipferl
W – Weihnachtsbrezeln, Walnusstaler
X – Xmas-Ecken
Y –
Z – Zimtsterne, Zitronenstangen

Schöne Bilder und Rezepte

<https://www.britte.de/rezepte/backen/rezepte--diese-weihnachtsplaetzchen-sind-was-besonderes>

<https://www.gutekueche.de/weihnachtsplaetzchen-omas-rezepte>

Sabine Rist



3. Dezember



Advent: Zeit des Wartens

Advent - so sagt man - ist die Zeit des Wartens.

Aber, auf was warten wir?

Die Kinder warten auf das Christkind, und wir?

Auf die Feiertage?

Auf ein paar Tage Erholung?

Auf ein friedliches Familienfest?

Auf Entspannung im Winterurlaub?

Auf schöne Gottesdienste?

Warten wir auf die Ankunft Gottes?

Nicht wir warten.

Gott wartet auf uns, auf mich.

...



Gott wartet nicht nur. Er erwartet mich mit offenen Armen und will mich durch die Höhen und Tiefen meines Lebens begleiten.

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 3. Dezember 2024 – Zeit des Wartens

Eine Warte-Geschichte: Jakob wartet auf Weihnachten

Die Mutter zündet die erste Kerze auf dem Adventskranz an.

Jakob schaut in den Kerzenschein.

„Warum muss man so lange auf das Christkind warten?“ fragt er.

„Vier große Kerzen lang?“

„Auf etwas Schönes muss man meistens warten“, sagt die Mutter.

„Etwas Schönes braucht Zeit zum Wachsen. Zum Beispiel, bis ein Kind geboren wird. Damals haben die Menschen lange Zeit auf die Geburt des Christkinds gewartet. Wann kommt es denn endlich? haben sie gefragt. Auch die Mutter Maria hat viele Monate lang gewartet, bis sie das Christkind zur Welt bringen konnte.“

„Hast du auf mich auch so lang warten müssen?“ fragt Jakob.

„Ja freilich“, sagt die Mutter.

„Dafür war ich dann schön, und du hast dich gefreut“, sagt Jakob.

„Sehr gefreut“, sagt die Mutter.

Jakob schaut wieder in den Kerzenschein.

„Miteinander warten ist nicht so arg“, sagt er. *Lene Mayer-Skumanz*

Gesprächs Anregungen

Warten fällt uns oft schwer. Im Geschäft, an der Bushaltestelle, ...

Auch auf Jesus haben die Menschen lange gewartet.

Bekommt Warten nur einen Sinn aus dem Ziel? Hat Warten vielleicht auch selbst einen Sinn?

Die Schriftstellerin Pearl S. Buck sagte einmal:

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.“

In der Geschichte freut sich Jakob, dass er gemeinsam warten kann, weil es dann nicht so schlimm ist. *Katja Badstöber*

Sprichwörter

- Wer nicht warten kann, muss laufen. *Deutsches Sprichwort*
- Ich kann warten. *Martin Kirschner*
- Abzuwarten erfordert oftmals mehr Stärke, als das Handeln. *Damaris Wieser*

Warten auf Weihnachten

- Wir warten und warten – Stephen Janetzko (Kinderlied)
- Wir zünden eine Kerze an – Rolf Krenzer (Kinderlied)
- Die Nacht ist vorgedrungen – Jochen Klepper (Evang. Gesangbuch, Nr. 16)
- Wir sagen euch an den lieben Advent – Maria Ferschl (Evang. Gesangbuch, Nr. 17)

Lieder vom Warten, allgemein

- Das Lied vom Warten – Peter Kraus
- Das Lied vom Warten – Detlef Cordes
- Warten – Wise Guys

Sabine Rist



4. Dezember



**Barbarazweig
zum Fest der Heiligen Barbara**

Zeit der Winterzweige.

Ohne Blätter.

Ohne Farbe.

Karg. Nackt.

Schutzlos.

Mit der Heiligen Barbara

HOFFE ICH

auf die Blüten.

Auf das Licht zu.

Das Fest, das Leben.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 4. Dezember 2024 - Barbaratag

Zur Legende der Heiligen Barbara

Ihr Leben schien vorbestimmt: Im dritten Jahrhundert als Tochter eines reichen Kaufmanns geboren, sollte Barbara einen Mann aus angesehenem Haus heiraten. Damit sich zuvor niemand in ihre Schönheit verliebte, schloss sie ihr Vater, wenn er auf Reisen ging, in einen Turm. Auch wird berichtet, dass er Barbara vom Christentum fernhalten wollte. Das jedoch gelang ihm nicht: Sie tauschte Briefe mit einem Schüler des christlichen Lehrers Origines, der sie schließlich, als Arzt verkleidet, taufte. Ihr Vater tobte, als er davon erfuhr, ließ sie verprügeln und foltern, aber Barbara blieb fest: Sie wollte Christin sein. Schließlich wurde sie zum Tode verurteilt. Auf dem Weg ins Gefängnis verfang sich ein trockener Zweig in ihrem Kleid. Sie stellte ihn in ihr Trinkgefäß. Am Tag ihrer Hinrichtung blühte er.

Obwohl es nur Legenden über Barbara gibt, lebt die Geschichte dieser standhaften Frau noch heute. Ihr Name wurde Programm: Barbara bedeutet „die Fremde, die Wilde, die Andere“.

Am 4. Dezember, ihrem Todestag, holen viele Menschen Barbarazweige ins Haus.

Aus: ach! Das kleine Buch vom großen Staunen

Was auch noch interessant sein könnte:

Es gibt 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 Bergeleute, Sterbenden, Baumeister, Turmwächter, Feuerwehrleute, Glockengießer und Glöckner.

„Geh in den Garten am Barbaratag.
Gehe zum kahlen Kirschbaum und sag:
Kurz ist der Tag, lang ist die Zeit.
Der Winter beginnt. Der Frühling ist weit ...
Baum, einen Zweig gib du mir von dir.
Ist er auch kahl, ich nehm ihn mit mir.
Und er wird blühen in seliger Pracht.
Mitten im Winter in der Heiligen Nacht.“

Josef Guggemos

Sabine Rist



5. Dezember



Adventliche Düfte und Duftöle

Draußen liegt vielleicht Schnee, es ist Advent, Plätzchen werden gebacken, es duftet nach Mandarine, Zimt, Orangen ... Weihnachtliche Duftöle wecken nicht nur Vorfreude auf das Fest. Wenn man echte ätherische Öle benutzt, wirken diese auch wohltuend auf Körper und Geist. Wichtig ist, beim Kauf auf hochwertige Öle zu achten. Den Düften werden ganz unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben:

- Mandarine:** Fiebersenkend, muskellockernd, krampflösend, wirkt heiter und fröhlich, antidepressiv, löst Ängste, beruhigend
- Zimtrindenöl:** Nervenstärkend, seelisch stabilisierend, angstlösend, entspannend, anregend, innerlich wärmend, vermittelt Behaglichkeit, duftet süßherb, würzig, erwärmend
- Orange:** Hebt die Stimmung, schenkt Lebensfreude, entspannend, ausgleichend, wohltuende Begleiterin bei Ängsten, Stress, innerer Unruhe oder Schlafstörungen.



Es wäre doch schön, ein wärmendes Fußbad zu bekommen oder sich selbst zu schenken. Die Füße werden oft vergessen, doch sie tragen uns durchs Leben. Die Reflexzonen haben Bezug auf unseren gesamten Körper. Die Füße sind dankbar für diese Streicheleinheit. Schon der Duft der ätherischen Öle bewirkt eine Erinnerung oder ein Wohlgefühl.

Anleitung für ein Fußbad:

Benötigt wird Wasser und ein Emulgator nach Wunsch oder je nach Vorrat (entweder etwas Sahne oder etwas Milch oder ein Döschen Kaffeesahne; durch den Emulgator lösen sich die ätherischen Öle besser), ätherisches Öl nach Wunsch (für ein Fußbad genügen 2-3 Tropfen ätherischen Öls, z.B. 2 Tropfen Mandarine oder Orange und 2 Tropfen Lavendel)

Als erstes das Wasser in die Fußbadewanne geben, dann den Emulgator. Zum Schluss erst die ätherischen Öle zugeben.

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 5. Dezember 2024 – Adventliche Düfte und Duftöle

Handmassage - eine Einreibung ist ein Geschenk.

Vorbereitung:

Benötigt wird ein Handtuch als Unterlage. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, kann man vor Beginn der Massage ein Unterarm- bzw. Handbad durchführen.

Massagemischung vorbereiten:

3-5ml Mandelöl oder Basismassageöl mit ausgewähltem Öl z.B. Orange-, Lavendel-, Aconitöl etc.

1. Griff:

Wir beginnen die Massage mit der dem Herzen abgewandten Seite. Unterarm zwischen Daumen und Finger legen und mit etwas Druck zur Ellenbeuge hochziehen. Ohne Druck zurückziehen und diese Bewegung ungefähr 10x wiederholen. Den Ellenbogen am Ende mit einbeziehen und umkreisen.

Nun formen wir mit dem Daumen und Zeigefinger einen Halbkreis und streichen einige Male von der Ellenbeuge zum Handgelenk, zu den Fingerspitzen.

2. Griff:

Handrücken massieren. Zwischen den Handknochen vom Fingeransatz wegmassieren (Entgiftungsgriff).

3. Griff:

Die einzelnen Finger vom Fingergrundgelenk weg massieren in Richtung Fingerspitze. Dabei die einzelnen Fingergelenke sanft umkreisen. Die Zwischenräume zwischen den Fingern ausziehen. Dieser Griff entstaut die Lymphe.

4. Griff:

Die Hand umdrehen und die Handinnenfläche mit dem Daumen massieren. Streichende Bewegungen über die Muskelstränge, Mond und Venushügel. Dieser Griff kann verstärkt werden, indem die Hand mit einem Zangengriff umfasst wird. Klein- und Ringfinger zwischen Zeigefinger und Mittelfinger und kleinen Finger zwischen Kleinfinger und Ringfinger. Dabei öffnet sich die Handinnenfläche und es kann mit dem Daumen gut massiert werden.

Nun eine liegende Acht um das Handgelenk zeichnen. Hand wieder umdrehen.

5. Griff:

Handrücken ausstreichen mit dem „Brötchenbrech-Griff“.

6. Griff:

Die massierte Hand zwischen beide Hände legen. Kurz ruhen. Hände und Arme ausschütteln.

Nachbereitung:

Nach jeder Massage sollte die Möglichkeit bestehen, noch nachzuruhen. Dabei sollte die Hand und der Unterarm in ein vorbereitetes Handtuch gewickelt werden.

Weitere Informationen:

Handbuch Ätherische Öle von Katharina Zeh; www.primaveraalife.com

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



6. Dezember



Nikolaus

Was für ein Mann: Dem Henker riss er das Schwert aus der Hand und rettete Todgeweihte. Goldklumpen soll er heimlich aufs Fensterbrett gelegt und so Mädchen vor der Prostitution bewahrt haben. Eine hungernde Stadt versorgte er mit Korn, und drei gemeuchelte und eingepökelte Knaben machte er angeblich wieder lebendig. Vom Nikolaus weiß man wenig mehr Gesichertes, als dass er im vierten Jahrhundert Bischof von Myra in der heutigen Türkei war. Als Sohn reicher Eltern soll er sein Erbe an die Armen verteilt haben. Weil er zu Lebzeiten so vielen half, wurde Nikolaus nach seinem Tod zum „Volksheiligen“: Seefahrer, Kaufleute, Kinder und sogar Metzger wählten ihn zu ihrem Patron.



Ab dem zehnten Jahrhundert tauchte er als heimlicher Gabenbringer in rotem Bischofsmantel, mit Mitra und Hirtenstab auf, so dass bis zur Reformation der Nikolaustag und nicht das Weihnachtsfest Tag der Bescherung war. Erst Martin Luther führte wegen seiner kritischen Haltung gegenüber der Heiligenverehrung das am 24. schenkende Christkind ein. An vielen Orten werden seit dem Mittelalter „Kinderbischöfe“ gewählt, die meist bis zum 28. Dezember, dem „Tag der unschuldigen Kinder“, im Amt sind. Sie gehen zu Gemeindeversammlungen und Stadtratssitzungen und verschaffen ihren Bedürfnissen Gehör. In einer Predigt heißt es: „Wir Kinderbischöfe können nicht alle Wünsche erfüllen. Wir können sie nur vortragen. Alle müssen uns dabei helfen, dass sie wahr werden. Wir brauchen viele, die den Nikolaus unterstützen.“

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 6. Dezember 2024 - Nikolaus

„Wir brauchen viele, die den Nikolaus unterstützen“ – steht heute auf der Kalenderseite. „Ich brauche doch nichts, ich habe alles“ – sagen oft wir Erwachsenen, wenn wir nach einem Wunsch gefragt werden. Und doch ist nicht jeder Tag eitel Sonnenschein. Wie wäre es mit Mutmach-Adventslosen?

Man könnte

- a) die Lose für die Bewohner und/oder die Mitarbeitenden basteln, in eine schöne Schale legen, die Lose ziehen lassen, sich gegenseitig vorlesen. Bestimmt entwickelt sich daraus an der ein oder anderen Stelle ein Gespräch.
- b) zusammen mit den Bewohnern Ideen sammeln, die Lose schreiben und gestalten.
Werden die Lose dann am Ende des Nachmittags an alle verteilt, vielleicht in einer Abschlussrunde gegenseitig vorgelesen (evtl. mit Unterstützung)? Oder gibt es noch eine andere Idee?

Hier ein paar Vorschläge:

- Ich mache den ersten Schritt
- Heute mache ich 3 Leuten ein Kompliment – und fange bei meinem Spiegelbild an.
- Ich schaffe das!
- Kleine Erinnerung: Ich muss nicht perfekt sein! Juhu!
- Heute träume ich von einer Welt, in der ich leben möchte.
- Ich bin stark und stehe zu meinen Fehlern!
- Ich sage anderen lauter nette Dinge – mal sehen, was passiert!

- Heute nehme ich mein Glück selbst in die Hand.
- Ich gehe meinen Weg, auch wenn er mal steinig und verschlungen ist!
- Heute wird es lustig: Lach-Challenge starten – wer zuerst lacht, verliert!
- Ich lächle, statt genervt zu sein!
- Heute schaue ich in den Himmel und wünsche mir was.
- Heute finde ich mich krass gut, so wie ich bin.
- Ich atme einmal durch, wenn ich genervt bin!
- Ich kann mit meinem Mut Berge versetzen
- Heute bin ich einfach nett zu mir und habe Geduld!
- Heute erzähle ich jedem einen Witz, der mir auch einen Witz erzählt.
- Ich rege mich über gar nichts auf!
- Heute finde ich etwas, worauf ich mich an diesem Tag freue!
- Ich habe echt gute Laune, das wird ein toller Tag!
- Heute sehe ich nur meine allerbesten Seiten!
- Heute lächle ich die Welt an ... und die Welt lächelt zurück!
- Heute habe ich meinen Lieblings-Mutmach-Song im Ohr!
- Ich weiß: Mut tut gut!

*Sieglinde Binder, Betreuungsassistentin, Seniorenzentrum
St. Elisabeth, Tagespflege; Sabine Rist*



7. Dezember



Die Nougatplätzchen meiner Großmutter Wilhelmine

Meine Mutter backte in der Adventszeit immer viele Sorten Plätzchen. Verschiedene Sorten Makronen. Nuss. Mandel. Kokos. Schoko. Dazu Nussecken. Früchtebrot (für unseren Vater und die Gäste, wir Kinder mochten kein Orangeat). Spekulatius. Spritzgebäck. Florentiner. Vanillekipferl. Husarenbuserl. Marzipanplätzchen. Berliner Brot. Christstollen. Zimtsterne. Betmännchen. Honigkuchen. Und die Allerallerleckersten: Oma Wilhelmines Nougatplätzchen.

Der große Plätzchenteller war immer bunt und voll. Als Kind habe ich die Emsigkeit meiner Mutter geliebt. Sie versetzte mich in euphorische Vorfreude. Als Jugendliche habe ich ein bisschen über diesen Eifer geschmunzelt. Als Erwachsene habe ich mich gefreut, wenn ich zum Weihnachtsfest eine große Dose mit leckeren Plätzchen geschenkt bekam. Als unsere Mama älter wurde, rieten wir Töchter ihr, doch vielleicht etwas weniger in der Küche zu arbeiten. Sie stimmte zu, und statt vierzig Sorten backte sie nur noch zwanzig. Seit ihrem Tod fehlen die Plätzchen.

Eine Schwester hat eine einzige Sorte nachgebacken. Die Nougatplätzchen. Sie schmeckten jetzt anders und gleichzeitig köstlich wie bei Mama.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 7. Dezember 2024 – Die Nougatplätzchen meiner Großmutter W.

Rezept:

Der Teig

500 g Mehl
¾ Pfund Butter
1 Eigelb
1 Päckchen Vanillezucker
1 Messerspitze Backpulver
150 g Zucker

Die Zutaten miteinander vermischen und verkneten. Runde Plätzchen mit einem Durchmesser von 3,5 Zentimeter ausstechen. Die Teigmenge sollte etwa 80 Plätzchen ergeben. Die eine Hälfte mit Eigelb bestreichen und backen. Die zweite Hälfte so backen.

Backzeit:

Bei 175 Grad etwa 20-25 Minuten.
Die Plätzchen sollten nicht zu dunkel werden.

Die Füllung

Eine halbe Tafel Palmin
100 g Blockschokolade
1 Päckchen Vanillezucker
75 g Puderzucker
2 Eier

Die halbe Tafel Palmin langsam auflösen, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und alles miteinander verführen. Diese Schoko-Masse erkalten lassen. (Achtung! Sie darf nicht wieder hart werden.) Mit der Schoko-Masse die eine Hälfte der Plätzchen bestreichen, die zweite Hälfte darauflegen. Die fertigen Plätzchen mit Puderzucker betreuen.

Christina Brudereck

Aus: „Weltjahresbestzeit“, Christina Brudereck, 2Flügel Verlag, Essen, 2023



8. Dezember



Woher kommt das Licht der Sterne?

Am späten Abend gingen Solomon und Mangaliso spazieren.

Der alte Mann führte den Jungen an der Hand.
Die Sterne über ihnen leuchteten hell und klar.

„Warum sieht man die Sterne nur in der Nacht?“
fragte Mangaliso.

„Weil am Tag die Sonne zu hell ist“, sagte der Alte.

„Wo kommt das Licht der Sterne her?“, fragte der Junge.

„Gott hat den Engeln befohlen, den Boden des Himmels mit
Nadelstichen zu durchlöchern, damit etwas Licht von seiner
Herrlichkeit auf unsere Erde fällt“, meinte der Alte.

Mangaliso rief aus: „Oh, wenn die Löcher doch nur etwas
größer wären!“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 8. Dezember 2024 – Woher kommt das Licht der Sterne?

Ein Windlicht prickeln



Material

Goldfolie, Prickelnadel oder Nägel, evtl. Stricknadeln in verschiedener Stärke, Prickelunterlage oder Styropor o.ä., LED-Licht, Weinglas

- Vorlage für den „Lampenschirm“ erstellen
- diesen auf die Goldfolie übertragen, ausschneiden
- den Lampenschirm aus Goldfolie nach Wunsch „löchern“ (ggf. hilft eine Papier-Vorlage, auf die bereits ein Muster aufgezeichnet ist, diese mit Büroklammern auf die Goldfolie befestigen)
- den Lampenschirm zusammenkleben
- über das Weinglas stülpen, LED-Licht anknipsen, fertig.

Sollte die Herstellung für Bewohner/Klienten zu schwierig sein, selbst ein paar Lampenschirme herstellen.

Eine kleine Abendrunde (z.B. nach dem Abendessen) gestalten Vorbereitung

Schönes Tuch in die Mitte legen, ein paar Windlichter platzieren, evtl. Tannenzweige ..., meditative Musik bereithalten, Liedblatt

- das elektrische Licht auslöschen oder dimmen
- ein Adventslied miteinander singen
- die Kalendergeschichte noch einmal vorlesen
- einen Abendsegen sprechen
- Meditative Musik zum Ausklang

Abendsegen - Auswahl

So legt euch, Schwestern, Brüder,
in Gottes Namen nieder;
kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns, Gott, mit Plagen
und lass uns ruhig schlafen.
Und unsern kranken Nachbarn auch.
Matthias Claudius

Beim ersten Licht der Sonne – heute sei gesegnet!

Wenn der lange Tag gegangen ist – sei gesegnet!
In deinem Lächeln und in deinen Tränen – sei gesegnet!
An jedem Tag deines Lebens – sei gesegnet! (Irischer Segen)

Gelobt seist du, Herr, durch Bruder Mond und die Sterne.

Durch dich funkeln sie am Himmelsbogen und leuchten köstlich schön. (Franz v. Assisi)

Sabine Rist



9. Dezember



Das Leuchten des Alters

So heißt ein Fotoprojekt von Jochen Fehlbaum, Fotograf. Er fotografierte Menschen in einem Seniorenheim für eine Ausstellung.

Die faltige Haut des Alters nicht verbergen. Die Falten in den Gesichtern, die viel vom Leben erzählen: Vom erlebten Glück, wo die Erde vor Freude gewackelt hat, aber auch vom erlebten Leid, wo einem der Boden unter den Füßen fast weggezogen wurde. Diese Ausstellung will die Falten aber zum Leuchten bringen. Sie will zum Ausdruck bringen, was alten Menschen – trotz vieler Handicaps und Altersbeschwerden – noch Freude am Leben macht, was ihr Alter noch zum Leuchten bringt, erklärt Gerolzhofens Stadtpfarrer Stefan Mai, Initiator des besonderen Fotoprojekts.

Ihre Motivation, für das Projekt Modell zu stehen, und warum sie im Alter „leuchtet“, beschrieb eine Bewohnerin indessen so: „Aufgewachsen mit sieben Geschwistern, viel gearbeitet, wenig gehabt, viel Verzicht, geschenkte Kleidung vom reichen Bauern getragen. Nun das Leben noch etwas genießen zu können, sich gut versorgt zu wissen. Jetzt geht es mir gut.“ Für eine andere sei eine positive Lebenseinstellung und der Blick für alltägliche Kleinigkeiten der Schlüssel zum Glück – auch im Alter.



Was bringt dich zum Leuchten?

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 9. Dezember 2024 – Das Leuchten des Alters

Ich stelle es mir sehr spannend vor, ein Fotoprojekt zum Thema vor Ort zu planen.

Hier ein paar Dinge/Fragen, die im Vorfeld geklärt werden sollten:

- Fotoerlaubnis des Bewohners ggf. des Angehörigen/Bevollmächtigten einholen
- Was soll mit den Bildern geschehen? (bleibt das Bild ausschließlich im Zimmer des Fotografierten, werden die Bilder im Wohnbereich aufgehängt, wird eine Ausstellung im Haus geplant, Vernissage ...)
- Wer fotografiert? Mitarbeitende des Hauses, ein professioneller Fotograf, Ehrenamt?
- Finanzierung?
- „Fotostudio“ im Haus?
- Zeitliche Ressourcen
- Das Motto als Impuls für Gespräche mit den Bewohnern nutzen?
- Die Zitate veröffentlichen?
- ...

Wir ließen uns inspirieren von

- <https://www.caritas-wuerzburg.de/aktuelles/nachrichten/detail/ansicht/das-leuchten-des-alters/>
- https://soul-photo.com/wp-content/uploads/2023/07/Das-Leuchten-des-Alters_Broschuere_Mail.pdf
- <https://fehlbaum-photo.de>

Es gibt eine Wanderausstellung „Das Leuchten des Alters“.

Ansprechpartner ist der Fotograf Jochen Fehlbaum
<https://fehlbaum-photo.de>; Email: hello@fehlbaum-photo.de

Sabine Rist



10. Dezember



Wann holst du den Baum ins Haus?

Heute entschuldige ich mich bei all unseren Familien-Weihnachtsbäumen, die ich nicht genug gewürdigt habe. Denn der Heiligabend-Ablauf in meinem Elternhaus war so: Mein Vater schmückte tagsüber hinter verschlossener Wohnzimmertür den Baum (manchmal hörte man ihn fluchen, Deko war nicht sein Spezialgebiet). Dann besuchte ich mit Schwester, Oma und Vater den Gottesdienst, bevor ich sehnlichst darauf wartete, dass meine Mutter auch nach Hause kam. Pastorinnenkinder haben es an Heiligabend schwer! Als endlich das Glöckchen klingelte und wir das festlich geschmückte Zimmer betreten durften, hatte ich kein Auge für den Baum. Denn dann war es wirklich Zeit für Geschenke!



Arbeiten muss ich Heiligabend nur selten. Trotzdem ist mein Baum-Ritual heute ein anderes: Ich hole ihn bereits am zweiten Adventssonntag ins Haus. Wer mag, kann mitschmücken! Das Weihnachtsoratorium stimmt uns ein. Wichtig ist, dass alle Zeit mitbringen. Manchmal brauchen wir mehrere Stunden, ab und zu gibt es Diskussionen: den kleinen Papierengel lieber höher oder tiefer hängen? Zum Abendessen setzen wir uns alle so, dass wir den Baum sehen können. Für uns ist er ein weiterer bewusster Schritt auf Weihnachten zu.

Wann wurde bei dir früher der Baum ins Haus geholt und geschmückt? Von wem? Woran Erinnerst du dich besonders?

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 10. Dezember 2014 – Wann holst du den Baum ins Haus?

Biographische Fragen

- Wenn sie „Tannenbaum“ hören, an was denken sie?
- Wie haben sie sich auf Weihnachten vorbereitet?
- Gab es bei ihnen einen Tannenbaum? Wenn ja, wie wurde er geschmückt?
- Wann wurde der Baum aufgestellt und geschmückt?
- Haben sie Baumschmuck selber gebastelt?
- Haben sie schon mal einen Baum selbst geschlagen?
- In welcher Farbe wurde geschmückt?
- Mussten sie Gedichte auswendig lernen und aufsagen?
- Haben sie an Heiligabend gemeinsam musiziert?

Bewegen/Wahrnehmen

- Tannenzweige erfühlen und daran riechen
- Tannenzweige schmücken
- Kerzen anzünden und ausblasen

Gedächtnis

- 5-8 Gegenstände, die mit Tannenbaum zu tun haben, unter einer Decke verstecken: zeigen, abdecken, nennen lassen
- Womit kann man den Baum schmücken?

Kreativ

- Tannenzweige binden, als Tischdeko schmücken
- Tannenbaumgirlande herstellen
- Tannenbäume basteln
- Tannenbaum aus Weinkorken basteln

Sonstiges

- Gedicht laminieren, in Streifen schneiden
 - jeder liest einen Teil vor
 - zusammensetzen lassen



Claudia Krejci, Betreuungsassistentin, Pflegeheim Pliezhausen



11. Dezember



Wunschzettel

Du, Gott. Wir lesen dir jetzt unseren Wunschzettel vor und versprechen uns was davon. Es stimmt nämlich nicht, dass wir wunschlos glücklich sind. Und der Wunschzettel ist noch nicht fertig, Fortsetzung folgt, jetzt oder nachher oder vielleicht auch erst nach Weihnachten.

Öfter mal „nein“ sagen können.
Unterlegenheitsgefühle loswerden.
Zugeben dürfen, bestimmte Dinge nicht zu schaffen.
Keine Furcht mehr haben vor dem, was andere denken mögen.
Morgens gerne aufstehen.
Meine dünne Haut nicht verteidigen müssen.
Öfter mal um ein Einverständnis gefragt werden.
Sich nicht länger mehr mit Tränen wehren müssen.
Kein Zähneknirschen.
Rosinen im Kopf haben.
Wieder Herr über die eigenen Gedanken sein.
Mit sich allein leben können.
Nicht so oft dankbar sein müssen.
Müde sein dürfen.
Auf Ausreden nicht mehr angewiesen sein.
Nie mehr keine Worte mehr zu haben.
Keine Verachtung spüren.
Warme Füße haben.
Ohne Alpträume.
Appetit haben auf Schönheiten.
Ein Lachen.
Schöne Träume.



Einen verregneten Nachmittag.
Ohne Angst vor dem Sterben sein.
Unbeschwert sein.
In der Sonne liegen.
Fehler machen dürfen, nicht nur einen.
Sensibel sein dürfen.
Bei einem eine Heimat haben.
Selig sein.

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 11. Dezember 2024 – Wunschzettel

Wie wäre es, heute einmal über Wünsche zu sprechen?

Erinnern sie sich an einen sehnlichen Wunsch aus ihrer Kinder- oder Jugendzeit? Wurde er erfüllt?

Konnten sie schon einmal jemandem einen besonderen Wunsch erfüllen?

Einen Wunschzettel schreiben, gemeinsam oder für sich alleine

Beispiel:

Mein Wunschzettel (konkrete Wünsche, die vielleicht nichts oder nicht viel kosten)

- ein unverhoffter Anruf
- Duft von Weihnachtsplätzchen in der Luft
- Schneeflocken auf der Nase spüren
- ...

Mein Wunschzettel an Gott

Wenn Gott dich fragen würde, was er dir oder der Welt dieses Jahr schenken soll – was würdest du ihm raten?

Was könnte mit den Wunschzetteln geschehen?

Falls er von BewohnerInnen eines Heimes geschrieben wird:

Soll er aufgehängt werden?

Möglicherweise liest ihn jemand, der gerne einen Wunsch erfüllt.

Soll aus den Wünschen an Gott ein Fürbittgebet entstehen, das beim nächsten Gottesdienst vorgetragen wird?

Sabine Rist



12. Dezember



Freundlichkeit

Freundlichkeit kennt viele Sprachen. Und wie gut tut das, wenn Menschen sich einander zugewandt begegnen. Beschenkt fühlen sich die, die Freundlichkeit erfahren – aber auch genauso die, die Herzenswärme geben. Manchmal reicht ein kurzer Satz, damit sich „Freundlichkeit“ mit Leben füllt.

- * Ich habe dir frische Hühnersuppe gekocht.
- * Bleib liegen, ich geh schon.
- * Gehen Sie gern vor.
- * Was war schön an deinem Tag?
- * Steht dir gut.
- * Welche Musik möchtest du hören?
- * Ich bleib bei Ihnen, bis Sie nach der Operation aufwachen.
- * Soll ich dir was mitbringen?
- * Kaffee ans Bett?!
- * Ich habe noch Restparkzeit. Möchten Sie meinen Schein?



Wie klingt Freundlichkeit für dich?

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 12. Dezember 2024 – Freundlichkeit

Wie klingt Freundlichkeit für sie?

Gesprächsimpulse

- Fallen ihnen Beispiele aus ihrem Leben ein?
- Ist ihnen Freundlichkeit heute schon begegnet?
- Haben sie heute schon jemandem eine freundliche Geste geschenkt?
- Ein paar Zitate auf schöne Karten schreiben, in die Mitte legen, vorlesen lassen. Welches gefällt? Einfälle dazu.

Zu den Bildern unten

- Haben sie dieses Zeichen schon einmal gesehen?
- Versuchen sie, es einmal nachzumachen!
- Von jeder Person ein Bild mit „Herz“ machen und eine Collage gestalten, ggf. mit einem Spruch, der am meisten Zustimmung findet.
- Sind weitere – positive - Zeichen bekannt (z.B. Daumen hoch, Emojis)?
- Die Zeichen im Alltag immer mal wieder an passender Stelle zeigen, vielleicht werden sie zu einer schönen Geste.

Give away (auf jede Karte wird eine Süßigkeit gelegt)

Karte mit einem Zitat auswählen lassen.



- Freundlichkeit ist eine Sprache, die Taube hören und Blinde lesen können. *Mark Twain*
- Freundliche Reden sind Honigseim, trösten die Seele und erfrischen die Gebeine. *Sprüche Salomos*
- Gesegnet, wer etwas Freundliches sagt, dreimal gesegnet, wer es wiederholt. *Aus Arabien*
- Ein freundliches Gesicht ist ein zweites Geschenk. *Aus Arabien*
- Nimm dir Zeit, freundlich zu sein: es ist das Tor zum Glückhsein. *Aus Island*
- Das Wertvollste an einer Freundlichkeit ist die Liebe, die sie weckt. *Talmud*
- Freundlichen Menschen schenkt Gott schon bei der Geburt den Schlüssel zu anderen Herzen. *Edward Young*
- Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn. *Sprüche Salomos*
- Freundlichkeit erobert Herzen. *Unbekannt*
- Durch jedes freundliche Wort wird unsere Welt ein bisschen menschlicher. *Ernst Ferstl*
- Ein freundliches Wort ist weit mehr wert als es kostet. *Ernst Ferstl*
- Ein freundliches Wort bringt mehr Licht als gleißende Girlanden von Weihnachtsbeleuchtung. *Hermann Lahm*
- Nichts trägt so viel Zinsen wie Freundlichkeit und gute Laune. *Unbekannt*

PS: Im Handel gibt es z.B. „Eine Tüte Glück“ zu kaufen.
Wie wäre es, „Eine Tüte Freundlichkeit“ mit Butterbrottüten zu gestalten. Was muss rein? Wer bekommt sie?

Sabine Rist



13. Dezember



Lucia

Was passiert, wenn die Tochter ewige Jungfräulichkeit gelobt, die Mutter aber schon deren Verlobung arrangiert hat? Wenn der abgewiesene Verlobte mit aller Macht verhindern will, dass die Jungfrau ihr Geld für Arme, Kranke und Verfolgte einsetzt? Die um 286 in Syrakus (Sizilien) geborene Lucia geht unbeirrt ihren christlichen Weg. Sie versorgt verfolgte Glaubensgeschwister in deren unterirdischen Verstecken mit Essen und Trinken. Um sich im Dunkeln zurechtzufinden und die Hände frei zu haben, trägt sie auf dem Kopf einen Lichterkranz. Die Versuche ihres einstigen Verlobten, sie in ein Freudenhaus zu zwingen oder gar zu töten, scheiterten zunächst. Als sie schließlich erstochen wird, prophezeit sie den nahenden Frieden. Die lichtvolle Lucia wird in einer Katakomben bestattet und noch heute in Italien als Volksheilige verehrt.



Die Schweden feiern ihre Lucia auf eigene Weise. Dort erscheint das älteste Mädchen der Familie am frühen Morgen des 13. Dezember in ihrem weißen Kleid, den Kopf mit einem Kranz aus Preiselbeeren und brennenden Kerzen geschmückt. Sie weckt die Familienmitglieder und bringt ihnen Frühstück ans Bett, als singende Vorbotin des Weihnachtslichtes:

*Nachts stapft mit schwerem Gang um Hof und Garten.
Sonn' bleibt jetzt aus, so lang im Schatten wir warten.
Da tritt mit Lichterschein ins dunkle Haus herein.
Sancta Lucia, Sancta Lucia.*

Ideen für das Adventskalenderblatt vom 13. Dezember 2024 - Lucia

Die Heilige Lucia verbreitet Helligkeit und Freude an dunklen Wintertagen. Heute wollen wir uns mit einem Backtag an Lucia erinnern und uns am Backduft erfreuen.

Lussekatter (=Luciakatzen) – 24 Stück

Mit 50 g Butter, 150 ml lauwarmen Milch, 25 g Hefe, 300 g Mehl, 50 g Zucker, 1 Ei, 1 Msp. Safran, Salz – einen Hefeteig herstellen, gehen lassen. Teig in 24 gleich große Stücke teilen, daraus dünne Schlangen drehen, diese S-förmig einrollen. Jeweils eine Rosine ans Ende setzen. Auf einem gefetteten Backblech ca. weitere 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Ein Eigelb verquirlen, evtl. ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Lussekatter mit verquirltem Eigelb bepinseln, ca. 15 Min. backen. (Bilder der Lussekatter findet man im Internet).

Dazu gibt es Glögg (=schwedischer Glühwein)

1 l Glühwein oder guter Rotwein, 2 Tl Kardamomkapseln, 4 Gewürznelken, 2 Zimtstangen, Schalen von 2 Bioorangen, nach Belieben Ingwer, 2 Vanillestangen, 200-300 g brauner Zucker, 100 g Rosinen, 100 g geschälte Mandeln, 100 ml Rum oder Cognac oder Amaretto

Alle Zutaten außer Rosinen und Mandeln aufkochen, Sud durchsieben, Rotwein bei 75 Grad erhitzen, in jedes Glas ein paar Rosinen und Mandeln geben, mit Rotwein aufgießen, 1 Schuss Rum, Cognac oder Amaretto nach Belieben dazu gießen.

Mit Lussekatter servieren und genießen.

Weitere Ideen:

Gedicht

Ein kleines Licht strahlt in der Ferne,
ich seh es täglich, seh es gerne und weiß,
dass es niemals erlischt, weil dieses Licht die Hoffnung ist.

Kreativ-Tipp: Kerzen-Fensterbilder

Material: schwarzes Tonpapier, verschiedenfarbige Transparentpapiere, Schere, Cuttermesser, Klebstift, Bleistift. Aus schwarzem Tonpapier den Rahmen von Kerzen in verschiedenen Höhen ausschneiden, diese zusammen mit den Bewohnern mit verschiedenen Farben von Transparentpapier hinterkleben. Die Kerzen ans Fenster kleben.

Vorlage z.B. hier: <https://www.volltreffer-ev.de/volltreffer/Kinder/Basteln/weihnachtsdeko.html>

Lucia-Rätsel

1. Was trug Lucia auf dem Kopf? (Kerzenkranz)
2. In welchem Monat liegt der Tag der Hl. Lucia? (Dezember)
3. Was brachte Lucia in das Leben der Menschen? (Licht)
4. Für die katholische Kirche ist Lucia eine ...? (Heilige)
5. In welchem Land wird vor allem das Lucia-Fest gefeiert? (Schweden)
6. In welchem Land wurde Lucia geboren? (Sizilien)
7. Lucia glaubte an ...? (Gott)

Sonja Schleicher, Seniorenzentrum Frère Roger, Eningen



14. Dezember

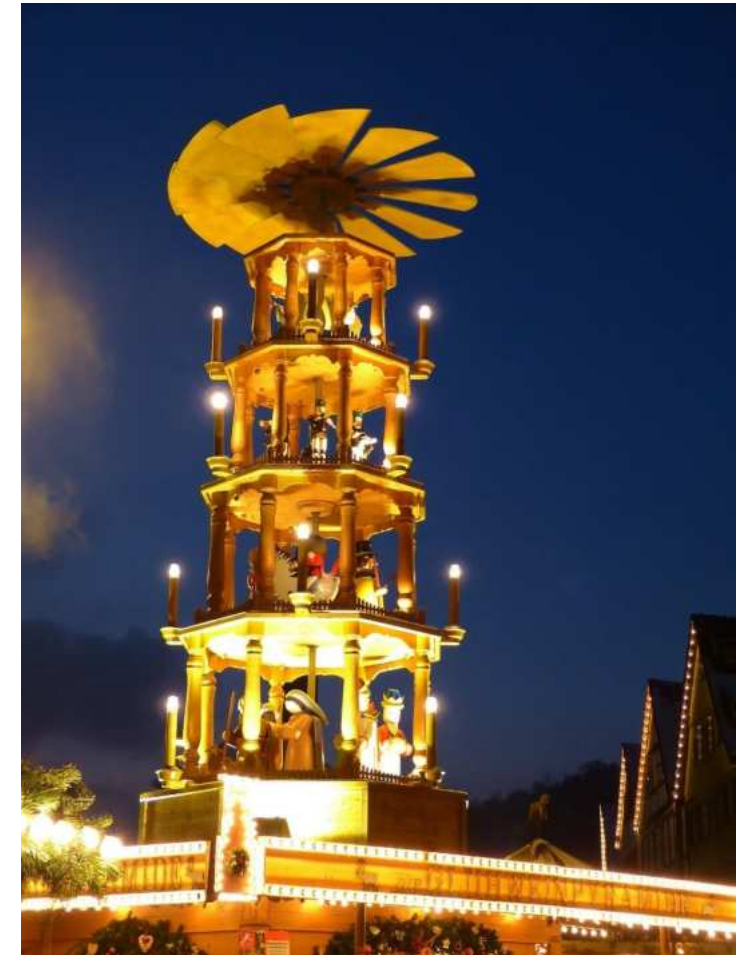


Die Weihnachtspyramide

Wenn die Welt anhält

Gerade war ich noch fünf, die Zimmer meines kleinen Elternhauses waren turmhohe Säle, ich wartete auf den Sommer oder meinen Freund Uli. Jetzt stehe ich auf der Leiter im Flur, um die Weihnachtspyramide aus dem Schrank zu holen, meine Kinder betteln seit Tagen darum. Ich sehne mich so oft nach Stille, aber irgendjemand will ja immer was, iPad, Po abwischen, ein Honigbrot oder Basketball spielen. Wir stecken drei Kerzen in die Pyramide, prüfen die Welle und das Glaslager, jedes Kind darf ein Licht entzünden, und jetzt, genau jetzt hält die Welt an.

In diesem Moment, in dem die Wärme der Flammen nach oben steigt, die Luft bewegt und sich das Flügelrad in Bewegung setzt. Jesus und Maria laufen los. Die Engel trompeten eine Hymne, die Hirten folgen ihren Schafen. Keiner dreht sich hier um sich selbst, die Sehnsucht zieht uns auf unbetretenes Land.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 14. Dezember 2024 – Die Weihnachtspyramide

Die heutige Kalenderblatt-Geschichte ist wie gemacht für einen gemütlichen Adventsnachmittag ohne viel Programm. Vielleicht gelingt es, eine Weihnachtspyramide zu organisieren. Sofern echte Kerzen erlaubt sind, können diese gemeinsam entzündet und kann der Start der Drehungen beobachtet werden. Ein Gespräch über die Figuren, die erkannt werden, über Erinnerungen von früher und was man so von Weihnachtspyramiden weiß, ergibt sich sicher fast von selbst.

Dazu Adventstee, ein wenig Gebäck, vielleicht das nebenstehende Gedicht und Lieblings-Adventslieder-Singen.

Sabine Rist

Unsere Weihnachtspyramide

dreht sich schön im Kerzenschein.

Kleine Messingglöckchen klingen
gleichmäßig so zart und fein.

*Pling, pling, pling – könnt ihr es hören?
Glöckchenstimmen wie von Chören!*

Schweigend setz ich mich daneben,
lausch den Klängen, schau sie an
unsere Weihnachtspyramide -
wie die mich erfreuen kann!

*Pling, pling, pling – wie Engelwispeln.
Dazu leis' die Kerzen knistern.*

Unsere Weihnachtspyramide -
ihr Geläut macht mich sehr stolz.

Sie ist alt und sie ist selten,
und aus ganz besonderem Holz.

*Pling, pling, pling – hör' ich so gerne.
Träum' mich fort in weite Ferne.*

Sie drehen sich im Kreis herum
Die Weisen mit den Gaben,
ihr Weg führt sie zum Jesuskind,
für das sie Schönes haben.

*Pling, pling, pling – tönt's überall.
Auch für das Kind dort in dem Stall.*

© Corinna Herntier



15. Dezember



Mein Stern

Das sonderbarste Geschenk meines Lebens, das mich überallhin begleitet, bekam ich während meiner Zivildienst-Zeit im Altersheim geschenkt. Ich hatte Spätdienst und räumte in den Zimmern das Abendessen ab.

So auch bei Frau König. Sie bat darum ans Fenster gefahren zu werden, damit sie den Himmel betrachten könne. Sie begann zu erzählen:

„Als Kind saß ich oft mit meinem Großvater abends vor dem Haus und betrachtete den Sternenhimmel. Großvater kannte alle Sterne mit Namen. Für mich waren das damals die schönsten Stunden des Tages. Der Blick zum Himmel ließ mich alle Sorgen vergessen. Eines Abends sprach Großvater ganz ernst mit mir: Schau, ich bin sehr alt und ich sehne mich danach, endlich hinter die Sterne schauen zu dürfen und dort bei Gott Großmutter

wiederzusehen. Ich merke, dass es bald soweit ist. Deshalb möchte ich, dass du meinen Stern übernimmst. Ich habe ihn mir als Kind ausgesucht und immer, wenn die Erde mir zu schwer wurde, habe ich zum Himmel geschaut, meinen Stern gesucht und bin einfach eine Weile bei seinem Licht geblieben. Es war Gottes Licht am Himmel für mich. Das hat mir vieles leichter gemacht, zu wissen, dieses Licht ist immer da. Dir soll es auch so gehen, nimm meinen Stern und schaue immer zum Himmel auf, wenn dich hier auf Erden etwas niederdrückt. Da zeigte mir Opa sein Himmelslicht. Es war zum Norden hin der Stern, der beim großen Bären in der Höhe des Polarsterns stand. Opa hatte ihn einfach „Meiner“ genannt. Und so wurde dieser Stern auch „Meiner“. Immer wenn ich es sehr schwer hatte, ging ich an das Fenster oder vor das Haus und schaute nach meinem Stern. Jetzt bin ich alt und möchte auch hinter die Sterne schauen. Ich habe kein Enkelkind, das mein Himmelslicht übernimmt. Willst du meinen Stern?“

Etwas verlegen ob dieses sonderbaren Geschenkes sagte ich Ja. So bekam ich etwas geschenkt, das mir niemand nehmen kann, eigentlich das schönste Geschenk meines Lebens. Ein Stern am Himmel war „Meiner“.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 15. Dezember 2024 – Mein Stern

Kleine Runde am Spätnachmittag oder Abend

Vorbereitung:

Ein schönes, dunkelblaues Tuch für die Mitte
Fluoreszierende Sterne besorgen, auf dem Tuch verteilen
Eine große Kerze oder Laterne für die Mitte
Liedblatt oder Liederbuch, ggf. Bluetooth-Lautsprecher

Ablauf

- Einführende Worte
- Lied: Weißt du, wieviel Sternlein stehen, EG 511
- Ein Mitsprech-Gedicht
- Kalenderblatt-Geschichte vorlesen
- Wer von ihnen hat einen eigenen Stern?
Heute bekommen sie ihren eigenen Stern geschenkt.
Wir kleben ihn an ihre Decke (oder sonst an eine geeignete Stelle, wo er vom Bett aus zu sehen ist)
- Lied: Der Mond ist aufgegangen, EG 482, 1-3 + 7

(EG = Evangelisches Gesangbuch)

Sabine Rist

Ein Mitsprech-Gedicht

Heut Nacht ist hier der Himmel klar
Und alle Sterne sind schon... da

Man sieht sie gut im Mondesschein
Manche groß und manche... klein

Doch alle funkeln um die Wette
strahlen wie ne Weihnachts... kette

Doch ein Stern ist besonders schön
Dort drüben- kannst du ihn auch... sehn?

Er strahlt so schön mit hellem Licht
So schön sind die andern... nicht

Er strahlt für uns, er strahlt für dich
Er strahlt für uns, er strahlt für... mich

Der Stern hat an uns zwei gedacht
und schickt sein Leuchten durch die... Nacht

Ich fühl mich glücklich und beschenkt
Es gibt ein Stern der an uns... denkt!

Quelle: <https://mal-alt-werden.de/mitsprechgedicht-sterne/>



16. Dezember



Die Weihnachtsgurke

Wer an gläsernen Weihnachtsschmuck denkt, dem kommen als erstes rote Kugeln in den Sinn. Aber wir staunten eines Weihnachtens nicht schlecht, als wir an unserem Weihnachtsbaum zwischen den Kerzen, den Sternen und den Kugeln eine Gurke entdeckten, ein kleiner grüner Baumschmuck aus Glas. Diese Ähnlichkeit zur typischen Gewürzgurke ist verblüffend, denn aus ein paar Metern Entfernung könnte man eine Weihnachtsgurke aus zartem Glas tatsächlich mit einer Gewürzgurke verwechseln. Wie kommt es zu diesem besonderen Schmuck?

In den USA wird diese „Christmas Pickle“ im Weihnachtsbaum versteckt und dann mit einigen Zweigen verdeckt, so dass sie auf den ersten Blick nicht sichtbar ist. Die grüne Farbe trägt natürlich ebenfalls dazu bei, dass man den auffallenden Baumschmuck nicht sofort erkennt. Wer nun allerdings das Glück hat, die Gurke am Heiligen Abend im Baum zuerst zu entdecken, darf sich freuen. Die traditionelle Bedeutung besagt, dass derjenige in der nächsten Zeit besonders viel Glück haben wird.

Dann gibt es noch eine Legende. Sie dreht sich um einen Soldaten mit dem Namen John Lower. Er stammte eigentlich aus Bayern, hat aber im 19. Jahrhundert im Amerikanischen Bürgerkrieg gedient und geriet dabei in Gefangenschaft. Dort erkrankte er schwer und sah dem nahen Tod ins Auge. Als letzte Mahlzeit wünschte er sich eine saure Gurke, dieser letzte Wunsch wurde ihm von einem Gefängniswärter erfüllt. Diese sprichwörtliche Henkersmahlzeit vollbrachte ein Wunder, denn John Lower – so sagt es die Legende zur Weihnachtsgurke – wurde danach wieder gesund. Als Dank verzierte er von diesem Zeitpunkt an den traditionellen Weihnachtsbaum jedes Jahr in Gedenken an seine Heilung und Rettung fortan mit einer Weihnachtsgurke. Ob diese Legende wirklich wahr ist, spielt eigentlich keine Rolle. Sie passt irgendwie schon auch zu Weihnachten und geht so sehr ans Herz, dass man sie glatt erfinden müsste, wenn es sie nicht schon gäbe.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 16. Dezember 2024 – Die Weihnachtsgurke

Das Kalenderblatt vorlesen

Wie finden sie solch einen ungewöhnlichen Weihnachtsschmuck? (evtl. falls möglich eine solche Weihnachtsgurke mitbringen oder ein großes Foto)

Hat bei ihnen einmal jemand etwas so Ungewöhnliches an den Baum gehängt? Gibt es etwas, was ihnen gar nicht gefällt, wenn man es an den Baum hängt?

Weihnachtsschmuck zum Anschauen mitbringen – zu Erinnerungen und Geschichten anregen

- Baumschmuck früher und heute
- Wer hat bei ihnen den Baum geschmückt?
- Gab es besonderen Schmuck, auf den nicht verzichtet wurde?
- Gab es echte Kerzen am Baum?
- Wurde der Baumschmuck selbst gestaltet oder evtl. sogar selbst gebacken?
- Wo haben sie den Baum geholt?
- Wurde der Baum bis zur Bescherung unter Verschluss gehalten? Wie war das?

Kreativ

Vielleicht entwickeln sie mit den Bewohnern gemeinsam Ideen und basteln selbst noch Baumschmuck, z.B. Strohsterne, Christbaumkugeln, Baumschmuck aus Salzteig.

Dahinter schauen

Ins Gespräch über die Bedeutung von Tannengrün und dem Weihnachtsschmuck kommen. Die Bewohner*innen selber fragen. Hier einige Bedeutungen.

- Tanne: Ein Baum, der immer grün ist. Ein starkes Symbol des Lebens: grün – auch in Eis und Schnee, in Zeiten, wo alles verdorrt und stirbt.
- Kugeln: Rund aus Glas, bunt, golden oder silbern. Dieser Schmuck lenkt die Gedanken hin zu den drei Weisen, die einst aus weiter Ferne kamen, die Christus suchten und auch fanden. Das Wertvollste, das sie besaßen, brachten sie ihm mit: Gold, Weihrauch und Myrrhe.
- Sterne: Sie verbinden sich auch mit dieser Geschichte von den drei Weisen, die auf ihn achteten und so nach Bethlehem geführt wurden. Jeder Stern kann seine besondere Symbolik entfalten: Ein leuchtender Stern ist wie ein Licht im Dunkeln. Wer sich zu Christus führen lässt, der findet ein Licht. Ein silberner oder goldener Stern mag sagen: Ich weise über das hinaus, was wertvoller als alles Geld und Gut ist. Der Stern aus Stroh sagt: Ich weise euch hin auf den Ort der Armut, wo Christus damals lag.

Martin Schmid



17. Dezember



Manche wissen nicht

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,
wie wohlthuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.

Wem möchtest du sagen, dass er dir wichtig ist?



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 17. Dezember 2024 – Manche wissen nicht

Ideensammlung zum Thema Herz – Schatz – Liebe

Spiele mit einem Herzkissen

- Herzkissen einander zuwerfen
- Herzkissen jagen sich: ein zweites Kissen kommt ins Spiel, das zweite jagt das erste und versucht es zu überholen

Und wenn es für die Gruppe passt:

- Herz weitergeben und dabei etwas nennen, was man selbst liebt (z.B. ein Lieblingsmensch, Eis, Schokolade, Mittagschläfchen ...)
- Herzkissen jemandem zuwerfen und dem Gegenüber sagen, was besonders ist an ihm (die anderen helfen mit)

Bastelideen

- Herz-Mandala ausmalen
- Herz gestalten mit verschiedenen Materialien (töpfern, Pappmaché, Herz aus Tonkarton bekleben ...)

Pantomime

Herzschmerz, Verliebt sein, Warmherzigkeit, Herzenswunsch, Herzsportgruppe ...

Gesprächsimpuls

Meine Lebensschatzkammer – welche Schätze durfte ich sammeln?

Zitat

„Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“, Matthäus 6,21.

Süßes

Lebkuchenherzen verzieren mit Zuckerguss, Zuckerperlen, Süßis
Wieder mal Lust auf einen „Schlotzer“? Herz-Lollies verteilen für
gleich oder um ihn an jemanden weiter zu schenken.

Herz-Geschichte

<https://www.elkeskindergeschichten.de/2017/02/02/das-herz-im-park/>

Sabine Rist



18. Dezember



Brot in deiner Hand

In der Jakobstraße in Paris liegt ein Bäckerladen; da kaufen viele hundert Menschen ihr Brot. Der Besitzer ist ein guter Bäcker. Aber nicht nur deshalb kaufen die Leute dort gern ihr Brot. Noch mehr zieht sie der alte Bäcker an: der Vater des jungen Bäckers. Meistens ist nämlich der alte Bäcker im Laden und verkauft. Er weiß, dass man Brot nicht nur zum Sattessen brauchen kann, und gerade das gefällt den Leuten. Manche erfahren das erst beim Bäcker. Immer wieder, wenn jemand in den Laden kommt und erzählt, was ihn bedrückt und was er Schweres erlebt hat, gibt er allen, die gerade im Laden sind, ein Stück Weißbrot in die Hand und sagt: „Kommen Sie, essen sie mit. Wir wollen alle miteinander daran denken.“ So war das oft in dem Brotladen.

Aber es passierte einmal etwas, über das sich die Leute wunderten. An einem frühen Morgen wurde die Ladentür aufgerissen und ein großer Kerl stürzte herein. Er lief vor jemandem fort, das sah man sofort. Er stürzte also hinein, schlug die Tür hastig hinter sich zu und schob von innen den Riegel vor. „Was tun Sie denn da?“ fragte der alte Bäcker. „Die Kunden wollen zu mir herein, um Brot zu kaufen. Machen Sie die Türe sofort wieder auf.“ Der junge Mann war ganz außer Atem. Und da erschien vor dem Laden auch schon ein Mann mit einer Eisenstange. Als er im Laden den jungen Kerl sah, wollte er auch hinein. Aber die Tür war verriegelt. „Er will mich erschlagen“, keuchte der junge Mann. „Wer? Der?“ fragte der Bäcker. „Mein Vater“, schrie der Junge, und er zitterte am ganzen Leibe. „Er will mich erschlagen. Er ist jähzornig.“ „Das lass mich nur machen“, antwortete der alte Bäcker, ging zur Tür schob den Riegel zurück und rief dem schweren Mann zu: „Guten Morgen! Am frühen Morgen regst du dich schon so auf? Das ist ungesund. Komm herein. Lass den Jungen in Ruh!“ Der Mann mit der Eisenstange trat ein. Seinen Sohn schaute er gar nicht an. Da hörte er den Bäcker sagen: „Komm, iss ein Stück Brot; das beruhigt. Und iss es zusammen mit deinem Sohn; das versöhnt. Ich will auch ein Stück Brot essen, um euch bei der Versöhnung zu helfen.“ Dabei gab er jedem ein Stück Weißbrot. Und der Vater und der Sohn nahmen das Brot. Und als sie davon aßen, sahen sie einander an, und der alte Bäcker lächelte beiden zu. Als sie das Brot gegessen hatten, sagte der Vater zu seinem Sohn: „Komm, Junge, wir müssen an die Arbeit.“



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 18. Dezember 2024 – Brot in deiner Hand

Verschiedene Brote betrachten

Deutschland ist bekannt für seine reiche Auswahl an Brotsorten.
Einige unterschiedliche Brotsorten in die Mitte legen.

Grundgedanke

Miteinander Brot teilen und damit Verbundenheit spüren

Vorbereitung:

- eine Scheibe frisches Brot oder einen kleinen Brotfladen auf eine Serviette legen
- ein Getränk für jeden einschenken
- eine Kerze mit Streichhölzern bereitstellen
- biblischer Text Lk 24, 30-31
- Lied „KumPane“ auf Musikbox bereithalten

Hinführung

- Heute gibt es ein Stück frisches Brot.
- Wenn wir das Brot gleich miteinander teilen, dann zeigt das, dass wir vertraut miteinander sind, so wie gute Freunde oder mit einem anderen Wort „Kumpels“/„Kumpane“.
- das Wort „Kumpel“ kommt vom lateinischen „cum pane“ und bedeutet: „der das Brot mit mir teilt“. Das ist ein uraltes Zeichen für Freundschaft.
- Auch Jesus hat so seinen Freunden seine Verbundenheit ausgedrückt – über den Tod hinaus.

Lied: „KumPane“ singen, anhören oder den Text sprechen – oder ein anderes bekanntes Lied.

Kerze anzünden

Text aus der Bibel lesen: „Und als Jesus bei den Jüngern zu Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn. Lk 24, 30-31

Brot miteinander teilen, dazu trinken

Gesprächsimpulse

Brot teilen bedeutet Leben teilen, mit allen Höhen und Tiefen, mit Freude, Hoffnung und Glück, mit Nöten, Ängsten, Sorgen und Leid. So haben wir auch weltweit eine Verantwortung füreinander, dass wir das „Brot“ und das, was Menschen zum Leben brauchen, miteinander teilen.

Kumpane – Freund sein – Mensch sein – da sein.

Quelle: <https://www.erzbistum-muenchen.de/familiengebet/brot-ritual/97208> - hier findet man auch das Lied „KumPane“

*Astrid Lämmle, Erzieherin in der Behindertenhilfe, Bad Urach
Bettina Engst, Ergotherapeutin in der Behindertenhilfe, Bad Urach*



19. Dezember



Fürchte dich nicht

Drei Schwestern leben unter einem Dach. Die jüngste, Rebekka, ist 87 Jahre alt. Sie macht sich Sorgen, wie alles weitergehen kann, denn ihre beiden älteren Schwestern brauchen sie, und die älteste und handfesteste Schwester ist auch krank, war vor Weihnachten dem Tod schon sehr nahe.

Rebekka war schon immer etwas ängstlicher und schnell bedrückt. Die Familie hilft wo sie kann. Auch mit Ermutigungen besonderer Art. So steht auf allen Spiegeln in der Weihnachtszeit: „Fürchte dich nicht.“

Es ist ein Trostwort für Rebekka von ihrer Nichte.

Die weihnachtliche Ermutigung der Engel „Fürchtet euch nicht“ heruntergebrochen in den Alltag.

Am zweiten Weihnachtsfeiertag geht es der ältesten Schwester wieder ein wenig besser und sie kommt noch mal aus dem Bett heraus. Sie stellt fest, dass Weihnachten noch gar nicht so recht Einzug gehalten hat in der Wohnung. Und ihr erster Satz ist:

„Macht doch mal die Kerzen an, es ist Weihnachten.“

Ermutigung tut gut, nicht nur zur Weihnachtszeit. Fürchte dich nicht!



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 19. Dezember 2024 – Fürchte dich nicht

Bastelideen

- Engel basteln - gemeinsam mit Bewohnern/Klienten oder für sie vorbereiten
- Tischkarten basteln, auf denen steht „Fürchte dich nicht“ und an den Platz der Bewohner stellen

Gespräche

- Aus welcher Geschichte stammt der Satz „Fürchte dich nicht“?
- Wie geht die Geschichte weiter? Vorlesen.
- Was hilft ihnen, sich nicht zu sorgen, sich beschützt und behütet zu fühlen – Was gibt ihnen Zuversicht und Sicherheit?
- Biografische Frage:
Was ist für sie die besondere Botschaft an Weihnachten?

Weitere Idee

- Die Weihnachts-Geschichte in Zeilen/Abschnitte aufteilen und laminieren. Aufhängen, so dass eine Art Kreuzgang entsteht. Die Geschichte kann so mit den Bewohnern immer wieder „bewandert“, betrachtet und gelesen werden kann.



Claudia Krejci, Betreuungsassistentin, Pflegeheim Pliezhausen



20. Dezember



Der König mit den leeren Händen

Bei der Generalprobe zu einem Krippenspiel ging allerhand schief. Das Schlimmste war aber, dass man die Rollen der drei Könige nicht besetzt hatte. Spontan wurde rumgefragt, wer als König auftreten könnte. Ein Text müsse nicht auswendig gelernt werden. Es würde genügen, wenn die drei ein Geschenk an der Krippe ablegten.

An Heiligabend lief dann das Krippenspiel ausgezeichnet. Niemand blieb hängen. Und dann die letzte Szene: Auftritt der drei Könige. Ungeprobt traten sie auf.

Der erste König war ein Mann. Er hatte eine Krücke dabei, brauchte sie aber offenbar nicht. „Ich hatte in diesem Jahr einen Autounfall. Ich lag lange im Krankenhaus. Niemand konnte mir sagen, ob ich je wieder laufen kann. Es gibt für mich nichts Kleines und Selbstverständliches mehr, aufstehen am Morgen, sitzen, gehen und stehen, dabei sein, alles ist wunderbar, alles ein Geschenk. Ich lege diese Krücke vor die Krippe als Zeichen für meinen Dank.“

Der zweite König war eine Königin, Mutter von zwei Kindern. Sie sagte: „Ich schenke dir etwas, was man nicht kaufen und nicht sehen und nicht einpacken kann und was mir heute doch das Wertvollste ist. Ich schenke dir mein Ja, mein Einverständnis zu meinem Leben, mein Ja zu meinen Schwächen und Stärken, auch zu meinen Zweifeln.“

Jetzt trat der dritte König vor. Ein junger Mann mit abenteuerlicher Frisur, top gekleidet, gut gestylt, und alles hielt den Atem an, als er mit ziemlich lauter Stimme sagte: „Ich bin der König mit den leeren Händen! In mir ist nichts als Unruhe und Angst. Hinter der Fassade ist nichts. Dafür aber viel Enttäuschung, viel Vergebliches, viele Verletzungen auch. Ich bin der König mit den leeren Händen. Ich zweifle an so ziemlich allem, auch an dir, Kind in der Krippe. Meine Hände sind leer. Aber mein Herz ist voller Sehnsucht.“

Tief beeindruckt von diesem unerwarteten Königsauftritt zum guten Schluss stand jetzt eine merkwürdig bedrückende Sprachlosigkeit im Raum – bis Josef spontan zur Krippe ging. Er nahm einen Strohalm heraus, gab ihn dem jungen König in die leeren Hände und sagte: „Das Kind in der Krippe ist der Strohalm, an den du dich klammern kannst!“

Weil alle spürten, dass so gesehen alle mehr oder weniger Könige mit leeren Händen waren trotz voller Taschen und Geschenke, so kam es, dass am Ende alle Leute in der Kirche nach vorne zur Krippe gingen und sich einen Strohalm nahmen. Und da wurde auf einmal deutlich, dass es am Heiligen Abend ganz und gar keine Schande ist, mit leeren Händen dazustehen. Sondern geradezu die Voraussetzung dafür, dass man etwas entgegennehmen, etwas bekommen kann.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 20. Dezember 2024 – Der König mit den leeren Händen

1. Wenn der Inhalt der Kalendergeschichte aufgegriffen werden soll

Material: Ein Korb mit grobem Stroh.

Im Rahmen einer Adventsandacht die Geschichte vorlesen.
Danach bekommt jeder einen Strohalm aus dem Korb zur Erinnerung an den König mit den leeren Händen – vor allem jedoch zur Erinnerung daran, dass an Weihnachten wir die Beschenkten sind.

Nur wer die Hände frei hat, kann ein Geschenk entgegennehmen.

Wir müssen nichts leisten und nichts vorweisen.

Das ist gar nicht so leicht wie es klingt.

Besonders wenn man sich nicht so gerne etwas schenken lässt oder immer gleich etwas zum Ausgleich zurückgeben möchte.

„Was bin ich schuldig?“ – ist eine für viele geläufige Frage.

2. Kreative Ideen mit Stroh

- Je nach Situation der Teilnehmenden ist es vielleicht möglich, mithilfe von Legeformen, die es zu kaufen gibt, gemeinsam einfache Strohsterne zu basteln.
- Es gibt die unterschiedlichsten Sterne und Engel aus Stroh zu kaufen. Möglicherweise gibt es sie bereits im Haus oder sie können geliehen werden. Man könnte sie auf ein schönes blaues Tuch legen, bestaunen und Erinnerungen austauschen.

In manchen Familien war es Brauch, Strohsterne zu basteln und den Christbaum nur mit Äpfeln, Lichtern und Strohsternen (als Erinnerung an die Krippe) zu schmücken.

Danach einen Strauß von Tannenzweigen mit den Strohsternen schmücken.

- Mit Stroh und anderen Naturmaterialien (z.B. Nüssen, Zapfen, kleinen Zweigen, kleinen Strohsternen, LED-Lichtern) ein Mandala legen.

Sabine Rist



21. Dezember



Weihnachten

Ich sehn' mich so nach einem Land
der Ruhe und Geborgenheit.
Ich glaub', ich hab's einmal gekannt,
als ich den Sternenhimmel weit
und klar vor meinen Augen sah,
unendlich großes Weltenall.
Und etwas dann mit mir geschah:
Ich ahnte, spürte auf einmal,
dass alles: Sterne, Berg und Tal,
ob ferne Länder, fremdes Volk,
sei es der Mond, sei's Sonnenstrahl,
dass Regen, Schnee und jede Wolk,
dass all das in mir drin ich find,
verkleinert, einmalig und schön.
Ich muss gar nicht zu jedem hin,
ich spür das Schwingen, spür die Tön'
ein's jeden Dinges, nah und fern,
wenn ich mich öffne und werd' still
in Ehrfurcht vor dem großen Herrn,
der all dies schuf und halten will.
Ich glaube, das war der Moment,
den sicher jeder von euch kennt,
in dem der Mensch zur Lieb' bereit:
Ich glaub, da ist Weihnachten nicht weit!

Text: Hermann Hesse; Bild: pixabay.com



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 21. Dezember 2024 - Weihnachten

Wie wäre es, einmal gemeinsam oder für sich alleine ein Weihnachts-ABC zu schreiben? Also jeden Buchstaben aus dem Alphabet auf ein Kärtchen zu schreiben, die Kärtchen untereinander auf den Tisch zu legen und für jeden Buchstaben ein Wort zu finden, das man mit Weihnachten in Verbindung bringt.

Wie geht dein Weihnachts-ABC?

Unten die Worte, die Susanne Niemeyer gefunden hat. Sicher gibt es noch viele andere Ideen. Und vielleicht können sogar noch die Lücken geschlossen werden.

Ach

mich **B**ergen

C

das **D**unkel lieben

Englische Weihnachtslieder

Herzen & Kerzen-**F**lammen

Grog

plötzliche **H**eiterkeit

Ilex

Jauchzet, frohlocket

ein **K**onzert wenigstens

Lieben

Muckelig

Nix müssen wär schön

Oh

P

Q

Rot

sich **S**attsehen

warten, dass es **T**agt

U

Vanille

Wunderrat

X

Jo**Y** to the world

Z

Sabine Rist



22. Dezember



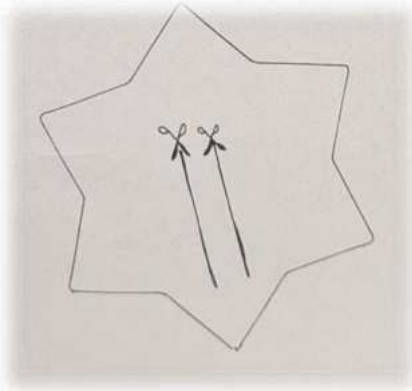
Stern

Das Dreikönigsspiel hat Tradition. Die Aula in der Schule ist voll besetzt. Kinder ganz vorne, dahinter Eltern und Großeltern. Alle aufgeregt, als würde es der Heilige Abend selber sein. Die Lehrerinnen und Lehrer stehen am Rand. Auf der Bühne stehen die drei Könige mit prächtigen, glitzernden Kostümen. Im Hintergrund steht der Stall, den der Hausmeister vor Jahren gebaut hat. Drum herum wuseln Maria, Josef, Engel, zwei kleine Schafe aus der ersten Klasse. Alle finden ihre Position. Es kann losgehen. Die Scheinwerfer werden aufgezogen. Der Chor der vierten Klasse beginnt. „Stern über Bethlehem, zeig‘ uns den Weg.“ Und dann geschieht es. Der große, leuchtende, hellgelbe Herrnhuter Stern, der oben an der Bühne befestigt ist, fällt mit einem großen Krachen vor die Füße der kleinen Zuschauer in der ersten Reihe. Niemand bekommt was ab, nur der Stern. Zerknickt, dunkel und abgerissen liegt er am Boden. „Aber ohne Stern geht es nicht“, sagt Balthasar, als sich der Saal beruhigt hat. Es entsteht eine große Stille. Dann meldet sich Leni, die eigentlich nur das Kamel aus Pappmaschee auf die Bühne schieben sollte, und sagt: „Ich wäre gern der Stern.“ „Wie spielt man einen Stern?“ fragt Josef. „Ganz einfach“, sagt sie leise, „man stellt sich auf einen Stuhl und strahlt.“ Und das macht sie dann auch. Zaghaft zunächst und etwas aufgeregt, dann immer klarer. Ganz allein steht sie oben auf einem Stuhl, still, und wird mehr und mehr ein unerhört freundlicher und strahlender Stern, der den ganzen Raum erleuchtet.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 22. Dezember 2024 – Stern

Ein kleiner Sternengruß



Nach der (vergrößerten) Vorlage einen Stern aus Tonkarton oder Wellkarton ausschneiden und an den angegebenen Stellen zwei Schnitte machen, am besten mit einem Messer oder einem Cutter. Hier kann man dann alles Mögliche hineinstecken, eine schöne Geschichte, eine Süßigkeit, Zimtstangen oder ein Plätzchen.



Silke Rall, Betreuungsassistentin, Seniorenzentrum St. Elisabeth, Eningen



23. Dezember



Wie die Christrose entstand

In der Heiligen Nacht sprachen die Hirten zueinander: „Kommt, lasst uns nach Bethlehem gehen und sehen, was da geschehen ist“. Und sie machten sich eilends auf. Jeder nahm ein Geschenk mit: Butter und Honig, einen Krug Milch, Wolle vom Schaf und ein warmes Lammfell. Nur ein Hirtenknabe hatte nichts zum Schenken. Er suchte auf der Winterflur nach einem Blümchen, fand aber keins. Da weinte er, und die Tränen fielen auf die hartgefrorene Erde. Sogleich sprossen aus den Tränen Blumen hervor, die trugen Blüten wie Rosen. Fünf Blütenblätter, zart und weiß, standen zum Kelch zusammen, daraus ein Kranz von goldenen Staubgefäßen gleich einer Krone hervorleuchtete. Voll Freude pflückte der Knabe die Blumen und brachte sie dem göttlichen Kind in der Krippe. Das Jesuskind aber legte segnend das Händchen auf das Wunder. Seit dieser Zeit blüht die Blume jedes Jahr in der Weihnacht auf, und die Menschen nennen sie Christrose.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 23. Dezember 2024 – Wie die Christrose entstand

Zu Beginn das Lied anhören:

„Es blüht eine Rose zur Weihnachtszeit“ (Robert Stolz)

Es blüht eine Rose zur Weihnachtszeit
Draußen in Eis und Schnee.
Und wenns in der Winternacht friert und schneit,
Das tut der Rose nicht weh.
Es grünt eine Hoffnung zur Weihnachtszeit,
Draußen im Herzen still:
Dass immer und ewig so schön wie heut
Frieden werden will.
Christrose,
Blume der Heiligen Nacht!
Christrose,
hast mir die Hoffnung gebracht!
Die Liebe vertreibt meine Einsamkeit,
Mir tut das Herz nicht mehr weh,
Es blüht eine Rose zur Weihnachtszeit
Draußen in Eis und Schnee.

Verfasser unbekannt

Gesprächsanregung:

- frisch geschnittene Christrosen oder Topfpflanze mitbringen
- die Besonderheit der im Winter blühenden Pflanze betrachten
- Blüten im Winter versinnbildlichen Lebendigkeit und Neuanfang
- im christlichen/religiösen Kontext werden die weißen Blüten darüber hinaus mit Hoffnung, Unschuld und Reinheit in Verbindung gebracht, insbesondere deshalb, weil sie während des bekanntesten christlichen Festes blüht
- Christrose - Christi Geburt

Anregung für eine kreative Beschäftigung mit dem Thema:

Lichterkette

Die Lichter der Lichterkette mit weißem Transparentpapier blütenförmig umkleben. Anschließend die fertige Lichterkette in einem Tannenzweig dekorieren.

*Astrid Lämmle, Erzieherin in der Behindertenhilfe, Bad Urach
Bettina Engst, Ergotherapeutin in der Behindertenhilfe, Bad Urach*



24. Dezember



Und der Engel sprach zu ihnen:

Fürchtet euch nicht!
Siehe, ich verkündige euch große Freude,
die allem Volk widerfahren wird;
denn euch ist heute der Heiland geboren,
welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids.
Und das habt zum Zeichen:
Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt
und in einer Krippe liegen.

Lukas 2, 10-12

*Wenn dir heute ein Engel eine Botschaft brächte – welche sollte es sein?
Schreib auf, was der Engel sagt. Wörtlich, so, als spräche er dich direkt an.*



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 24. Dezember 2024 – Heiligabend

FROHE WEIHNACHTEN IHNEN ALLEN!

Wie wünscht man sich in anderen Ländern frohe Weihnachten?

Hier ein paar Beispiele. Vielleicht fallen ihnen oder den Mitarbeitenden noch weitere Sprachen ein.

Brasilien (portugiesisch)	Feliz Natal
Georgisch	Schobas Gilotsavt
Griechisch	Kala Christougenna
Indien	Christmas asamsakal
Italien	Buon Natale
Kisuaheli (östliches Afrika):	Heri ya Krismasi, Krismasi njema
Kroatisch	Sretan Božić
Norwegisch	God Jul
Polnisch	Wesołych Świąt!
Rumänisch	Crăciun fericit
Schweiz	Schöni Wiehnacht
Spanien	Feliz Navidad
Türkisch	Mutlu Noeller
Ukrainisch	z Rizdvom Xrystóvym
USA/England	Merry Christmas
Weißrussisch	Winshuyu sa Svyatkami!

Quelle:

<https://uebersetzernetzwerk.net/artikel/uebersetzung-frohe-weihnachten>



25. Dezember



Weihnachtliche Segenswünsche

Wie der Stern über dem Stall von Bethlehem stehen blieb,
so möge Gott sein Licht auch über deinem Leben leuchten lassen.

Wie die Engel den Frieden auf Erden verkündeten,
so möge Gottes Frieden auch dein Haus und dein Herz erfassen.

Wie die Tür im Stall von Bethlehem allen offen stand,
so möge Christus auch dir die Tür zum Leben sein.

Wie Ochs und Esel die Krippe ihres Herrn kannten,
so mögest auch du erkennen, dass Gott es gut mit dir meint.

Wie Maria alle Worte in ihrem Herzen bewegte,
so mögest auch du dich von Gottes Wort bewegen lassen.

Wie Josef für Maria und das Kind sorgte,
so mögest auch du dich der Menschen annehmen, die Gott dir anvertraut hat.

Wie das Kind von Josef und Maria zugleich Gottes Kind war,
so mögest auch du immer Gottes Kind sein – und bleiben.



Ideen für das Adventskalenderblatt vom 25. Dezember 2024 – Weihnachtliche Segenswünsche

**Liebe Mitarbeiterinnen,
liebe Mitarbeiter,**

es ist Weihnachten und Sie arbeiten heute.

In der Pflege und Begleitung von Menschen kann man nicht einfach mal ein paar Tage den „Laden“ schließen. Sie sorgen dafür, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf gut durch die Tage kommen. Besonders um Weihnachten herum liegen die Nerven manchmal blank. Viel Arbeit, manchmal Vertretungsdienste auf Seiten der Mitarbeitenden, Anspannung bei den Bewohnern/Klienten /Gästen. Kommen meine Angehörigen? So gerne würde ich zu Hause feiern und es ist nicht möglich. Andere leiden an diesen Tagen besonders unter Einsamkeit. Sie kennen das.

DANKE, dass Sie da sind und Ihr offenes Ohr leihen.
DANKE, dass Sie pflegen, begleiten, kochen, reinigen ...
DANKE, dass Sie Ihren ganz eigenen Beitrag leisten.

Weihnachten wird es immer. Ein Glück.

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein wenig Zeit für eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee, ein paar Plätzchen und eine PAUSE. Und trotz Arbeit auch Zeit für und mit Ihren Lieben.



Ihnen und Ihren Lieben wünschen wir gesegnete Festtage – möge Ihnen ein Engel begegnen und Ihnen Hoffnung und Freude schenken (ganz egal, nach welchem Festkalender Sie sich richten).

Und möge Ihnen in den nächsten Tagen ein Glitzerstern entgegenleuchten.

Mit den allerbesten Wünschen
Ihr Adventskalender-Redaktionsteam



PS:

Uns würde natürlich sehr interessieren, welche Erfahrungen Sie mit dem Adventskalender gemacht haben.

Wie kamen die Kalenderseiten an?

Waren die Ideenseiten geeignet und hilfreich für Ihre Zielgruppe?

Was haben Sie vermisst?

Schreiben Sie uns gerne. Vielen Dank im Voraus.





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