

Lichtspuren im Advent 2026

mit Anregungen für adventliche Stunden und Feiern



*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.*

Christian von Halen



***Liebe Mitarbeitende in den Altenpflegeheimen und in anderen Einrichtungen!
Liebe Leserinnen und Leser!***

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

Nach den ermutigenden Erfahrungen und dem positiven Echo haben wir gerne zum 7. 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. Dafür braucht es kein aufwendig inszeniertes Programm, sondern die ganz einfachen Zeichen, die zu dieser Zeit gehören, und ihre Botschaft.

Wir würden uns freuen, wenn die Texte, Bilder und die Anregungen für adventliche Stunden und Feiern Sie bei Ihren Vorbereitungen unterstützen.

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 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. Susanne Hagg las in bewährter Weise Korrektur. Monika Ulmer erfasste die vielen Bestellungen.

Druck: Druckerei Schneller in Reutlingen.

Text: Christian von Halem in „Der Andere Advent“ 1997/98, Verein Andere Zeiten e.V., Hamburg, www.anderezeiten.de; Bild: pixabay.com

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.
- Außerdem haben wir Ihnen **einige Praxisanregungen nach den Kalenderblättern** zusammengestellt. Mit einfachen Mitteln und den Texten des Kalenders können Sie eine Advents- oder Weihnachtsfeier gestalten oder mit kreativen Ideen Gruppenangebote vorbereiten.
- 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 können auch Mitarbeitende und Besucher*innen die Texte lesen.
- 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.

Martin Schmid, Diakon, Altenheimseelsorge, Evang. Kirche Reutlingen,
Tel. 0151 25 80 52 83, Mail: martin.schmid@elkw.de



29. November



Wie der erste Adventskranz erfunden wurde

Es war Ende November vor etwa 150 Jahren, in Hamburg, es schneit, es ist windig und schon dunkel. Der evangelische Pastor Johann Hinrich Wichern ist in der Stadt unterwegs und sucht nach Kindern, die kein Zuhause haben. Vor einiger Zeit hat er ein Waisenhaus gegründet, das „Rauhe Haus“. Dorthin bringt er die Straßenkinder und sie können dort leben.

Die Kinder mochten ihn sehr, denn er ließ sich immer wieder etwas Neues einfallen, um ihnen eine Freude zu machen. An jenem Abend im November ist der Pastor nachdenklich und überlegt, wie er mit den Kindern die Adventszeit gestalten kann. Da sieht er hinter einem Fenster eine kleine Kerze flackern und ihm kommt eine Idee. Wie wäre es, wenn wir jeden Abend eine Andacht feiern würden. Wir singen, ich erzähle eine Geschichte und wir zünden bei jeder Feier eine neue Kerze an.

Einige Tage später hängt ein riesengroßer Holzreifen in der Kirche des Pastors. Und Abend für Abend versammelt er sich dort mit den Kindern und jeden Abend leuchtet der Kranz heller bis er am Weihnachtsfest wie ein großer heller Stern erstrahlt. Die Kinder haben solch eine Freude daran, dass sie den Holzreifen mit Tannengrün schmücken.

So kam es, dass in Hamburg der erste Adventskranz hing. Und weil die Idee so vielen Menschen gefiel, leuchteten bald immer mehr Adventskränze in den Häusern. Seither erinnert der Adventskranz daran, dass das Leben stärker ist als der Tod und es besser ist, anstatt über die Finsternis zu klagen ein kleines Licht zu entzünden.





30. November



Was wäre, wenn ...

wir das Weihnachtsfest schon am ersten Advent feiern würden? Und was wäre, wenn die Adventszeit dadurch einfach wegfallen würde? Spätestens an solchen Fragen merken wir, wie sehr wir die Adventszeit mit ihren Bräuchen und Ritualen brauchen: das Anzünden der Kerzen am Adventskranz, das Öffnen der Türchen am Adventskalender, das Backen der Plätzchen und Lebkuchen. Die Adventszeit ist eine Zeit des Wartens, eine dunkle, stille Zeit. Sie lädt ein, über wesentliche Lebensfragen nachzudenken:
Worauf warte ich?

Wonach sehne ich mich?

Was bringt ein Licht oder ein Leuchten in mein Leben?

Auf dem Hintergrund dieser oder ähnlicher Fragen sind wir eingeladen, die Visionen der Propheten in der Bibel vom Kommen Gottes neu zu verstehen: Wenn Gott kommt, wird es hell, „und das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht.“ (Jesaja 9,1). „Wenn Gott kommt, wird die Wüste erblühen“ (Jesaja 35,1).





1. Dezember



Der Gorilla an der Krippe

Unsere Krippe hat mein Mann in unsere Ehe gebracht, völlig nichtsahnend, was daraus werden würde. Die Krippe stammt aus seiner norddeutschen Heimat und sieht eigentlich nicht nach Bethlehem aus, sondern, nun ja, nach Brunsbüttel-Schmedeswurth. Sie ist von dichtem Wald umgeben und öfter schauen dessen Bewohner, Reh, Hirsch, Hase, Eichhörnchen im Stall vorbei.

Wir haben uns angewöhnt, dass die Krippe am ersten Advent feierlich hervorgekramt wird, und nach und nach treffen die Bewohner ein, als erstes der Ochse als mutmaßlicher Dauerbewohner. So dachte ich mir das.

Doch immer öfter kam es vor, dass, wenn ich der Krippe den Rücken zukehrte, seltsame Gestalten sich dort niederließen. Der Elefant ging ja irgendwie noch, aber der Pinguin, der Gorilla, das Stinktier und das Walross, das es sich an der leeren Krippe gemütlich machte, das fand ich doch eher unpassend. Doch sooft ich auch einen Platzverweis erteilte und das Getier in die Wildnis zurückschickte, sie tauchten sofort wieder auf, wenn ich der Krippe den Rücken kehrte. Bald herrschte im Stall eine Artenvielfalt und bedrängende Enge wie auf der Arche Noah. Es tauchten noch andere Dinge auf, die meiner Ansicht nach im Stall nichts zu suchen hatten.

Das Dach des Stalles wurde mit Schnullern dekoriert; das innere mit Windeln ausgelegt, und neben den Bäumen wuchsen Milchflaschen empor, um die sich die endlich eingetroffenen Heiligen Drei Könige ängstlich herum mogeln mussten. Die Schafe bekamen ein Gatter aus Legosteinen.

Nur der Stern schwebte unbedrängt über der seltsamen Szenerie – an ihn kam meine Tochter Paula nicht ran. So geht es nicht weiter. Ich stellte Paula zur Rede. Zwei große runde Augen gucken mich vorwurfsvoll an, und meine Tochter sagt: „Mama, du hast selber gesagt, an die Krippe dürfen alle kommen. Also auch Tiger, Pinguin, Gorillas und Affen und Mammuts.“ Ich stotterte noch ein mattes: „Von einem Gorilla war aber nie die Rede“ heraus, aber ich weiß: Ich habe verloren. Unsere Gäste schauen jetzt manchmal etwas irritiert auf unsere seltsame Weihnachtskrippe – aber na ja, was soll man sagen... Wenn sie in einem Pfarrhaus steht, wird es schon seine Richtigkeit haben. Hat es auch.

An die Krippe dürfen alle kommen – auch ich. Endlich ist Friede.





2. Dezember



Welche Schönheit
in einem winzig kleinen Schneekristall!
Welche Wunder
in so vielen unscheinbaren Dingen!
Sind nicht auch wir,
ob alt oder jung,
auf unsere je eigene Weise schön?

Menschen, die aus der Hoffnung leben,
sehen weiter.

Menschen, die aus der Liebe leben,
sehen tiefer.

Menschen, die aus dem Glauben leben,
sehen alles in einem anderen Licht.





3. Dezember



Die Mondsinger

Jeden Tag um 19 Uhr vor der evangelischen Kirche am Hohenzollernplatz in Berlin-Wilmersdorf:

Anwohnerinnen und Anwohner kommen zusammen und singen gemeinsam „Der Mond ist aufgegangen“. Darüber haben sogar schon überregionale Tages- und Wochenzeitungen und Fernsehsender berichtet. Denn das Besondere an diesem Gesang ist: Er findet seit dem 18. März 2020 ohne Unterbrechung täglich statt. Damals hatte die Evangelische Kirche in der Coronazeit dazu aufgerufen, sich pandemiegerecht vor den Kirchen zu treffen und gemeinsam das Abendlied zu singen. Und das tun die Wilmersdorfer heute noch. Ob es stürmt, regnet oder schneit – jeden Abend treffen sich meist so um die zehn Menschen zum Singen. Sechs Minuten dauern die sieben Strophen des Liedes von Matthias Claudius, dann geht man wieder auseinander. Es gibt „Mondsinger“, die von Anfang an dabei sind, andere sind dazugekommen, es sind auch schon Mitmacher der ersten Stunde verstorben. Wer in Urlaub fährt oder krank ist, sagt kurz Bescheid. Dass niemand um 19 Uhr vor der Kirche stand, ist noch nicht vorgekommen. Gefragt, warum sie singen, antworten die Menschen mit Gründen wie „die Gemeinschaft“, „das gibt mir Kraft“, „so hole ich mir Mut“.

Welches Ritual gibt Ihnen Kraft und Mut, Neues zu beginnen?

Die „Mondsinger“ fielen mir ein, als ich darüber nachdachte, woher eigentlich all die Kraft für so viel Neues kommen soll. Für mich ist das eine gute Antwort: Mir zunächst einmal bewusst zu machen, was mein eigenes stärkendes Ritual ist. Ob es das tägliche Singen, ein Spaziergang, eine Begegnung oder Beten ist. Ob es schon aus der Kindheit stammt oder ganz jung ist. Rituale geben Verlässlichkeit. Und die brauche ich, um Neues zu beginnen.





4. Dezember



Barbarazweige

In meiner Kindheit war es etwas Besonderes, wenn am 4.12., dem Fest der Heiligen Barbara, meine Mutter vom Apfel- oder Birnbaum Zweige mit kleinen Knospen abgeschnitten hat und diese zurechtgeschnitten in eine Vase mit lauwarmem Wasser gestellt wurden. Einen Kirschbaum, dessen Zweige man eigentlich für die Barbarazweige verwendet, hatten wir nicht in unserem großen Obstgarten. Doch es erfüllten auch die Zweige anderer Obstbäume diesen schönen Brauch. Alle zwei bis drei Tage im Advent wurde das Wasser in der Vase erneuert, damit, wie uns die Mutter erzählte, am Heiligen Abend die Zweige in voller Blütenpracht standen, um das Christkind würdig zu empfangen.



Aus den Erzählungen der Mutter wusste ich als Kind schon, dass die Heilige Barbara die Schutzpatronin der Bergleute ist, und dass zu Weihnachten aufgegangene Blüten Glück bedeuten. Daher kommt auch der Bergmannsspruch „Glück auf“, erzählte man uns Kindern. Mit Spannung erwarteten wir Kinder das Aufgehen der Blüten an den Zweigen. Wir wussten, dass nun das Christkind bald kommen wird. War es endlich so weit, bewunderten wir die herrlichen Blüten mitten in der kalten Winterzeit. Ein Wunder nach dem anderen offenbarte sich in unseren Kinderseelen in dieser besonderen Zeit des Jahres.



5. Dezember



Nur für heute

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen. Ich werde niemanden kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Nur für mich selbst.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin. Nicht nur in der anderen Welt, sondern auch schon in dieser.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände an mich und meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen.

Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, so ist die Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde es niemandem erzählen.

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe es zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

Nur für heute will ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: Vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist, und an die Güte zu glauben.





6. Dezember



Nikolaus

Hinter Nikolaus, der den Kindern die Stiefel füllt, steht die historische Gestalt des Bischofs Nikolaus von Myra, einer Stadt in der heutigen Türkei.

Viele Legenden erzählen davon, wie er Armen und Notleidenden geholfen hat, ganz besonders Kindern, indem er den von seinen Eltern geerbten Reichtum teilte – oder auch den Reichtum der Kirche. Zum Beispiel in folgender Erzählung:

Einmal herrschte eine große Hungersnot im Land. Sehnlichst warteten die Menschen am Hafen auf Getreideschiffe. Aber Seeräuber verhinderten deren Einfahrt, um Geld zu erpressen. Die Leute hatten aber keines mehr. Da ergriffen die Seeräuber Kinder, um sie als Sklaven zu verkaufen. Die Leute waren verzweifelt. Bischof Nikolaus verhandelte mit den Erpressern und gab den Kirchenschatz als Lösegeld. So rettete er die Kinder – ganz nach dem Wort Jesu: „Was ihr einem meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Matthäus 25, 40)



Nikolaus

Von dem wir lernen können:
Teilen und leben
Geben und nicht verlieren
Schenken und nicht ärmer werden
Wenn sich das unter uns vervielfältigen würde ...



7. Dezember



Nüsse

Viele Weihnachtsgütsle schmecken deshalb so besonders lecker, weil viele Nüsse hineingebacken sind: Haselnüsse, Mandeln und Walnüsse.

Nüsse sind ein altes Symbol:

In einer harten Schale liegt ein süßer Kern verborgen.

Manche Lebenserfahrung spiegelt sich darin:

Das Leben gibt uns manche Nuss zu knacken.

Manche Einsicht und Lebensweisheit, Gelassenheit und Vertrauen erschließen sich uns erst nach anstrengendem Ringen und sich Abmühen.

Auch Glaube ist manchmal wie eine Nuss – es gilt manche Verkrustungen aufzubrechen ...

„Harte Schale, weicher Kern“ - manche Menschen versteht man erst, wenn man hinter ihre „harte Schale“ blickt ...

Welche Erfahrungen haben Sie mit „Nüssen“ gemacht?





8. Dezember



Der Geistesblitz

Der Dreijährige hatte eine ganze Reihe von Wünschen an das Christkind: einen Nikolaus aus Schokolade, Lebkuchen, Marzipan, einen Fußball für draußen und Farbstifte für drinnen, ein Plüschtier zum Schmusen, ein Bilderbuch, eine CD mit einer Geschichte von Benjamin Blümchen und als größte Herzensangelegenheit einen Schlitten aus Holz.

Die Eltern berieten, ob das Christkind zu solch vielen Geschenken in der Lage sei. Ernst schauten sie den Kleinen an und sagten übereinstimmend: Ja, wenn der Opa noch leben würde, dann, ja dann könnte das Christkind sicher alle Wünsche erfüllen. Aber der sei ja nun im Himmel.

Da stutzte das Kind kurz, legte seine Stirn in Falten und fragte unverhohlen: „Hot der sein Geldbeutel mitgnomma?“





9. Dezember



Flüchtig

In dieser Nacht
schlich sich ein Engel
in meine Träume.

Er flüsterte mir sein
„Fürchte dich nicht!“
in Ohr und Herz.

Morgens verflüchtigte er sich,
wurde wohl anderswo gebraucht.

Sein Wort aber blieb
in Ohr und Herz.
Und machte mich stark
für den Tag.





10. Dezember



Die Kerze im Fenster

Eines Abends im Advent stand vor Herrn Kluges Fenster eine Kerze. Ihr Licht spiegelte sich mit einem hellen Leuchten in der Fensterscheibe und sandte seinen Schein auf die dunkle, enge Straße hinaus. Schön sah das aus. Das fanden auch die Leute, die am Fenster vorbeigingen. Das Licht zauberte ein Lächeln in ihre müden, abgespannten Gesichter.

Auch Herr Kluge lächelte und er überlegte, wer die Kerze auf die Fensterbank gestellt haben mochte. Er nämlich war es nicht gewesen, und er wunderte sich, dass es da draußen jemanden gab, der ihn mit diesem Licht an die Adventszeit erinnerte. Er hätte sie über seinen Büchern doch glatt vergessen, so wie er an fast alles, das mit Festen und Feierlichkeiten zu tun hatte, nicht dachte. Um ehrlich zu sein, war er auch nicht sehr böse darüber. Feste waren ihm lästig geworden. Sie schmerzten, erinnerten sie doch an Freuden und Gefühle, die er seit dem Tod seiner Frau Emilia nicht mehr empfinden konnte. Advent und Weihnachten gehörten ganz besonders dazu und er war froh, wenn er nichts mit ihnen zu tun haben musste.

„An Weihnachten alleine zu sein, ist eine jener Strafen, die man besten Feinden nicht gönnte“, pflegte er manchmal zu sagen. Da er aber nun einmal alleine war, hielt er es für die beste Medizin, dieses Fest schlicht zu übersehen. So kam er am besten damit zurecht und das war auch gut so. Wie aber sollte er etwas unbeachtet lassen, wenn er auf eine so liebevolle Weise mit dem Licht einer Kerze erinnert wurde?

Er zögerte, dann nahm eine Idee in seinen Gedanken Form an. Er würde dieses Zeichen der Freude weiterleiten. Zum alten Benedikt nebenan. Der nämlich war auch alleine, seit kurzem erst. Ihm würde er das Licht auf die Fensterbank stellen. Benedikt brauchte es mehr als er. Und vielleicht konnten sie sich einmal zum Essen treffen. Am Sonntag vielleicht? Oder an Heiligabend? Keine schlechte Idee.

Er nahm das Licht und ging damit auf die Straße. Sein Nachbar würde Augen machen. Mal sehen, ob er sich freute.

Er ging um die Ecke, stutzte. Dann lachte er. Das Licht einer Kerze leuchtete ihm entgegen. Von Benedikts Fensterbrett.





11. Dezember



O ich Fröhliche!

Ups, ist hier ein Fehler unterlaufen? Das Lied beginnt doch anders.
Nein, kein Fehler, eine Einladung zum Nachdenken. Entweder alleine oder zusammen mit anderen:

- Schneiden Sie zunächst Sterne aus für Sie oder für die Gruppe, die sich mit der Anregung beschäftigen möchte.
- Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und schreiben dann auf die Sterne, was Sie dieses Jahr hat fröhlich sein lassen.
Befestigen Sie anschließend einen Faden an jedem Stern und hängen Sie die Sterne an einen Zweig oder an den Weihnachtsbaum.

O ich Fröhliche!

- (manchmal) eine gute Freundin gewesen
- ein paar Mal ins kalte Wasser gesprungen
- auf drei von hundert Abers verzichtet
- nicht völlig verzweifelt, sondern die Welt 1,3 m² freundlicher gemacht
- ...





12. Dezember



Die Engelbank

Nah bei der Drübecker Klosterkirche am Harzrand lädt ein Engel ein, sich zu setzen. Eine Bank aus hellem Holz steht dort, die statt einer Rückenlehne einen stilisierten Körper und geschwungene Flügel hat.

„Komm, mach mal Pause“, scheint der Engel zu sagen.

„Ruh dich ein Weilchen aus!“

Und dem, der über die Holzfläche streicht und dann Platz nimmt, sagt er ins Ohr:

„Lehn dich ruhig an mich. Ich halte dich.“

Und dann, nach einer Weile, raunt er leise: „Sieh dich um, leg den Kopf in den Nacken und blick in den Himmel über dir. Schau, die Wolken, wie sie vorüberziehen. Manchmal erzählen sie von Gottes Güte.“



Und wer dort sitzt, lässt auch die Zeit für eine Weile vorbeiziehen und lässt sich gefallen, was eben vom Himmel fällt. Derweilen nimmt der Engel wahr, was im Nacken sitzt. Und stärkt fast unmerklich den Rücken. Wenn du dann aufstehst, spürst du, dass deine Haltung anders ist. Die Schultern sind locker, der Rücken richtet sich auf. Und der Tag liegt unter dem größer gewordenen Himmel vor dir wie eine Einladung.



13. Dezember



Fest der Heiligen Lucia - Ich heiße Lucia

In meinem Land, auf Sizilien, scheint die Sonne oft und es ist sehr warm. Dort habe ich vor vielen hundert Jahren gelebt. Ich heiße Lucia – die Lichte, das Licht. Am 13. Dezember, dem Tag, an dem ich gestorben bin, denken Menschen auf der ganzen Welt an mich, besonders im Norden, in Schweden, wo es im Winter sehr, sehr lang dunkel ist. Ich erinnere die Menschen daran, wie in der Mitte der Nacht die Sonne wieder aufzusteigen beginnt, sobald sie ihren tiefsten Punkt erst einmal überschritten hat. Dann wird es bald wieder hell. Ein neuer Morgen beginnt. Jetzt will ich aber erklären, warum ausgerechnet ich die Menschen an das aufgehende Licht erinnern darf. Ich habe, wie gesagt, im hellen und lichten Sizilien gelebt. Aber mein Leben war alles andere als hell und licht. Es war damals die Zeit, als wir Christen verfolgt wurden. Wer beim Beten erwischt wurde, den haben sie eingesperrt oder getötet. Deshalb wurden bei uns zum Gottesdienst keine Kirchenglocken geläutet – eine Kirche gab es bei uns sowieso noch nicht – sondern wir trafen uns heimlich in einem Hinterhof oder im Wald oder in einer Höhle. Ich kannte das gar nicht anders.

Tief in meinem Innern fühlte ich, dass mein Weg ein anderer war, als zu heiraten, Kinder in die Welt zu setzen und Dinge zu besitzen, wie es so üblich ist. Und irgendwie wusste ich, dass Gott mit mir gehen und meinen Weg hell machen würde. Dieser Weg führte mich zu vielen armen Christenleuten, die versteckt lebten. Bei Nacht habe ich mich heimlich in ihre Verstecke geschlichen, um ihnen frische Kleider und etwas zu Essen zu bringen. Weil ich zum Tragen beide Hände brauchte, konnte ich nicht auch noch eine Kerze halten. Um mich trotzdem bei Nacht zurechtzufinden, habe ich mir einen Kranz um den Kopf gebunden und brennende Kerzen darauf gesteckt. Könnt ihr euch vorstellen, wie das ausgesehen haben muss? Vielleicht, wie wenn ich einen eurer Adventskränze auf dem Kopf getragen hätte! Die versteckten Christen empfanden mich wie eine Lichtkönigin und schöpften wieder Hoffnung, wenn sie in der Nacht meine Kerzenkrone leuchten sahen.





14. Dezember



Meine liebste Weihnachtsgeschichte

Meine liebste Weihnachtsgeschichte steht nicht in der Bibel. Sie handelt auch nur indirekt von Jesus und Maria. Vielmehr stehen zwei Protagonisten im Mittelpunkt, die sonst wenig Beachtung finden. Der Esel, logisch, und Josef, der Unterschätzte. Verfasst hat sie Ottfried Preußler.

Ottfried Preußler schrieb dem Esel in der Weihnachtsgeschichte eine ganz besondere Rolle zu. Josef kannte den Weg nicht. Ob der Engel nicht vor ihnen hergehen könnte, fragte er. Der Engel bedauerte, ein solches Geleit sei im göttlichen Ratschluss nicht vorgesehen, wie übrigens in der Bibel auch nicht. Eine kleine Begünstigung aber sei gestattet, das dürfe Josef aber niemandem verraten, auch der Muttergottes nicht.

Er, der Engel, werde die heilige Familie in Gestalt des Esels geleiten. Den würden sie ja ohnehin mitnehmen, so dass die Sache nicht weiter auffiele.

Natürlich könne er, der Engel, sich schwerlich in einen Esel verwandeln, sonst gäbe es ja zwei davon. Stattdessen würden der Esel und er miteinander eins werden, bis auf weiteres, und es solle sich der heilige Josef nur immer getrost nach dem Esel richten. So kämen sie ans Ziel.

Und so war es auch.



Text: Beatrice von Weizsäcker (@ b.v.weizsaecker, Instagram 27.12.25); siehe Buch von Preußler, Ottfried, Die Flucht nach Ägypten, Ostfildern, © 2023 Patmos Verlag;
Bild: pixabay.com



15. Dezember



Eine kleine Schneekugel

Immer in der Adventszeit meiner Kindheit und später in meiner Jugendzeit holte ich eine kleine Schneekugel aus ihrem Versteck. Ich hielt sie verborgen in meinem Nachtkasterl und holte sie auch manchmal während des Jahres, vor dem Einschlafen, aus ihrem Versteck, wenn ich Advent und Weihnachten fühlen wollte. Ich habe die Schneekugel schon in meiner Kindergartenzeit vom Christkind bekommen. Ein kleiner Christbaum und die Heilige Familie unter ihm verweilend waren kunstvoll in ihr angebracht. Wenn ich sie schüttelte, schneite es. Ich war sehr glücklich, wenn ich sie betrachtete. Heute noch stehen in der Adventszeit auf den Fensterbänken meines Wohnhauses viele Schneekugeln, die sich im Laufe der vielen Jahre meines Lebens angesammelt haben. Ich schüttelte die eine oder die andere und freue mich wie ein Kind auf Weihnachten, wenn ich dieses Fest fühle, ausgelöst durch meine Schneekugeln.

Adventlich gestimmt sehe ich die Welt mit anderen Augen. Dieses Jahr habe ich von meiner Tochter eine Schneekugel bekommen. In ihr stehen meine Enkelin Hannah und ich in der Goldhaubentracht. Auf der Rückseite sind meine Enkelinnen Hannah, Rosa und Stefanie zu sehen. Gerne schüttle ich sie immer wieder und freue mich über mein erfülltes Leben. Diese Glaskugel hat einen besonderen Platz unter den anderen Glaskugeln eingenommen.





16. Dezember



Kennst Du eigentlich „Owie“ schon?

Diesen Owie, der lacht?

Owie wohnt in der „Stillen Nacht“ und lacht aus seinem göttlichen Mund.

Meine Schwester und ich haben uns im Kindesalter irgendwann während eines Weihnachtsgottesdienstes überlegt, wer denn eigentlich Owie ist. Das artete in Gelächter aus und wurde von da an zur Weihnachtstradition, dass wir uns gegenseitig angestupft und kaputtgelacht haben, wenn Owie wieder lacht. Unser Vater hat sich deswegen immer fürchterlich aufgeregt.

Und an Weihnachten werde ich, wie jedes Jahr, bei „Oh wie lacht...“ an alle meine Lieben denken und in mich hineinglucksen. Auch das ist die Sicherheit, dass uns, egal wo wir sind, etwas verbindet. Verbindungs-Knoten in Licht und Liebe. Das Leben ist nämlich schön. Finde ich.

Stille Nacht, heilige Nacht!
Gottes Sohn, **o wie lacht**
Lieb' aus deinem göttlichen Mund,
da uns schlägt die rettende Stund',
Christ, in deiner Geburt,
Christ, in deiner Geburt!
(Zweite Strophe aus Stille Nacht; EG 46, GL 249)





17. Dezember



Jetzt kann Gott kommen

Ein Mann erfuhr, dass Gott zu ihm kommen wollte.

„Zu mir?“ schrie er. „In mein Haus?“

Er rannte durch alle Zimmer,

er lief die Stiegen auf und ab,

er kletterte zum Dachboden hinauf,

er stieg in den Keller hinunter.

Er sah sein Haus mit anderen Augen.

„Unmöglich!“ schrie er, „in diesem Sauhaufen kann man keinen Besuch empfangen. Alles verdreckt. Alles voller Gerümpel.

Kein Platz zum Ausruhen. Keine Luft zum Atmen.“

Er riss Fenster und Türen auf.

„Brüder! Freunde!“ rief er. „Helft mir aufräumen – irgendeiner! Aber schnell!“

Er begann, sein Haus zu kehren.

Durch dicke Staubwolken sah er, dass ihm einer zu Hilfe gekommen war.

Sie schleppten das Gerümpel vors Haus, schlugen es klein und verbrannten es.

Sie schrubbten Stiegen und Böden. Sie brauchten viele Kübel Wasser, um die Fenster zu putzen.

Und immer noch klebte der Dreck an allen Ecken und Enden.

„Das schaffen wir nie!“ schnaufte der Mann.

„Das schaffen wir!“ sagte der andere.

Sie plagten sich den ganzen Tag.

Als es Abend geworden war, gingen sie in die Küche und deckten den Tisch.

„So“, sagte der Mann, „jetzt kann er kommen, mein Besuch! Jetzt kann Gott kommen. Wo er nur bleibt?“

„Aber ich bin ja da!“ sagte der andere und setzte sich an den Tisch. „Komm und iss mit mir!“





18. Dezember



Ein Hoffnungszeichen im Advent

Das ist der Lichterbaum in der Hamburger Kirche St. Petri. Jede Kerze darauf erzählt von einem Menschen, der hier mitten in der geschäftigen Innenstadt einen Augenblick verweilt und ein neues Licht aufgestellt hat.

Etwas 20 000 Kerzen brennen jedes Jahr im Advent auf diesem Lichterbaum, dank ehrenamtlicher „Kerzenwächter“ dürfen sie sogar nachts weiterleuchten. Fast drei Jahrzehnte gibt es diese Tradition bereits. Und während der pure Baumstamm zu Beginn des Advents noch kahl und verletzt wirkt, verwandelt er sich im Laufe der Adventswochen in ein leuchtendes Zeichen. Ein Zeichen, das voller Wünsche, Hoffnungen und Gebete ist. Denn die Kerzen, die auf dem Lichterbaum brennen, sind gezogen aus immer wieder sorgfältig entferntem Wachs der Vorjahre.





19. Dezember



Rede des Ochsen an die Gemeinde

In der Menschengedanken als Schimpfwort dienen, im öden Menschengedanken für dumm gelten, dumm, aber nützlich und stark, weshalb sie mir als erstes meine Lebenswut, Lebenslust raubten. So ziehe ich täglich den Pflug, oder drehe mit verbundenen Augen ein Rad, mein Weg immer im Kreis, arbeitsam und lammfromm, für etwas Streu und ein Dach, einziger Trost der Esel, den sie mir beigaben, geprügelt wie ich, dessen Sprache ich nicht verstehe. Wir schweigen uns durch die Nacht.

Aber heute ist meine Stunde: Ein Menschlein, der Feind, liegt zerbrechlich und hilflos vor mir. Ein Hornstoß genügte! Aber passt auf, jetzt kommt meine List: Ich blase das Kindlein, eines der euren, warm! Vielleicht lernt das Kind von mir, vielleicht wird es später mal den Menschen erzählen, dass man Verletzung nicht mit Verletzung heimzahlen muss, sondern mit Güte. Wenn ihr das Kind dann später anbetet oder Steine aufhebt (ich kenn euch!), sollt ihr wissen: Ich war sein Lehrer, ich hab es dem Kind als erstes gelehrt. Ihr nickt, so habt ihr mich gern, geduldig und stumm, doch ihr irrt. Vielleicht werdet ihr mich einmal in Holz schnitzen, oder aus Papier ausschneiden und als Figur neben eine Krippe stellen, dann wisst: Ich stehe für die, deren Name für andere Schimpfwort ist, die als dumm verlacht werden, denen man Lebenslust und Begehren austrieb, die man schlägt, die für wenig Lohn arbeiten müssen. Für die stehe ich da an der Krippe, ganz nah dem göttlichen Geheimnis. Und ich gehe nicht weg - stur wie ein Ochse.





20. Dezember



Engel in Zivil

Auf einmal trat ein Engel des Herrn zu den Hirten und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie. Der Engel sagte zu ihnen: „Fürchtet euch nicht! Ich bringe euch eine gute Nachricht, die dem ganzen Volk große Freude bereiten wird.“ Aus Lukas 2

An Weihnachten schickt Gott seine Engel auf die Erde. Sie verkünden die frohe Botschaft: Fürchte dich nicht! Gott kommt als Mensch auf die Welt um dir nah zu sein!

Selten tragen Engel weiße Gewänder. Manche haben ein Tattoo im Nacken. Andere sind zivil unterwegs. Sie können wunderbar zuhören, mit anpacken, sind im richtigen Moment am richtigen Ort.

Wir Menschen können füreinander Engel sein. Indem wir uns einander wahrnehmen, füreinander sorgen, offen sind für Begegnungen. Dann werden plötzlich Engel um uns herum sichtbar. Licht inmitten von Dunkelheit. Es wird Weihnachten!





21. Dezember



Alle Jahre wieder
bist du eingeladen
zum Weihnachtsspiel

Du kannst Hirte werden
mit sonnengelb strahlendem Gesicht
voller Liebe für die Menschen
mit ungleichen Armen
und besonderen Begabungen

Du kannst König werden
mit einer goldgelb funkelnden Krone
erfüllt mit der Sehnsucht
deine Vorrechte weiterzugeben
so dass alle teilhaben am Geschenk des Lebens

Du kannst Engel werden
mit neongelb leuchtenden Haaren
unterwegs zu den Kindern
mit gebrochenen Flügeln
und verletzten Herzen



Alle Jahre wieder
bist du eingeladen
Machst du mit



22. Dezember



Weihnachten in „eva’s Stall“

An Weihnachten ist mir die Gemeinschaft sehr wichtig. In eva’s Stall trifft man Menschen, mit denen man sich austauschen kann und die einen verstehen. Manchmal entstehen daraus sogar Freundschaften. Wenn man Glück hat, dann sind einem diese Menschen eine Stütze für das ganze Jahr. Man trifft auch viele Menschen aus anderen Ländern und Kulturen. Das macht Spaß.

Schon Tage vor dem Weihnachtsfest geht es los. Wer will, hilft bei den Vorbereitungen. Zusammen werden Weihnachtsengel ausgeschnitten und gebastelt und der große Saal wird weihnachtlich geschmückt.

Am Weihnachtsfest ist vor allem das Essen wichtig. Es schmeckt gut, denn es wird mit frischen Zutaten gekocht. Und natürlich gibt es auch Lebkuchen, Plätzchen und Kaffee. Alles, was man für ein gutes Fest braucht. Nach dem Festessen gibt es Geschenke. Jeder bekommt etwas. Da kommt Freude auf! Am meisten bewegt mich an Weihnachten das Alleinsein.

An den Festtagen denke ich besonders viel an mein Schicksal und an alles Schwere, was mir passiert ist. Lange war ich sehr allein und hatte kein Vertrauen mehr in die Menschen. In eva’s Stall habe ich gemerkt: Andere fragen danach, wie es mir geht. Das hat mir gut getan. Dann habe ich wieder angefangen, Gemeinschaft zu suchen. Ich wünsche mir Unterstützung von Gott um Beziehungen wieder anzufangen. Wenn ich bei eva’s Stall mit anderen zusammensitze, denke ich mir: Mach weiter. Gib nicht auf. Du merkst: Du bist nicht allein. Kannst dich sammeln. Kannst auch anderen etwas geben. Man geht beruhigt zum Stall hin, weil man weiß, dass man morgen wiederkommen kann und nicht allein sein wird. Der Stall erinnert mich an die Gemeinschaft. Es ist der letzte Weg, wenn man ganz vereinsamt ist. Der Stall ist für viele ein Rettungsanker.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Gemeinschaft wichtiger wird. Alle sollen verstehen: Es geht in Zukunft nur miteinander. Weihnachten ist der Anfang.

Seit 1945 lädt die Evangelische Gesellschaft (eva) zur Weihnachtsfeier in eva’s Stall ein. An Heiligabend und am Ersten Weihnachtstag wird gemeinsam im Haus der Diakonie in Stuttgart gegessen, Gottesdienst gefeiert und Gemeinschaft erlebt. Für mehr als 1000 einsame oder bedürftige Menschen wird eva’s Stall kurzfristig zu einer Heimat, so wie vor über 2000 Jahren schon ein undenkbarer Ort zur Heimat wurde: Ein Stall auf den Feldern bei Bethlehem.



Text: Dieter Saltuari, der viele Weihnachten in eva’s Stall gefeiert hat, in: Himmelszeichen, Diakonisches Werk Württemberg (Hrsg.), Stuttgart, © Evangelischer Verlag Stuttgart GmbH, 2022; Bild: Julian Rettig



23. Dezember



Wann fängt Weihnachten an ?

Wenn der Schwache dem Starken die Schwäche vergibt,
wenn der Starke die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habewas mit dem Habenichts teilt,
wenn der Laute mal bei dem Stummen verweilt,
und begreift, was der Stumme ihm sagen will,
wenn der Leise laut wird und der Laute still,
wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos,
das scheinbar Unwichtige wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel ein winziges Licht
Geborgenheit, helles Leben verspricht,
und du zögerst nicht, sondern du gehst,
so wie du bist, darauf zu,
dann, ja dann fängt Weihnachten an.





24. Dezember



Die Apfelsine des Waisenknaben

Als kleiner Junge habe ich meine Eltern verloren und kam in ein Waisenhaus in der Nähe von London. Es war mehr wie ein Gefängnis. Bis zu 14 Stunden harte Arbeit. Keine Abwechslung und im ganzen Jahr nur einen Ruhetag. Das war der Weihnachtstag. Dann bekam jeder Junge eine Apfelsine geschenkt. Aber nur derjenige, der sich im Laufe des Jahres nichts hatte zu Schulden kommen lassen. Die Apfelsine verkörperte die Sehnsucht eines ganzen Jahres.

So war wieder einmal das Christfest gekommen. Weil ich einmal im Sommer hatte weglaufen wollen, musste ich zusehen, wie die anderen Knaben vom Waisenvater die Apfelsine in Empfang nehmen durften. Ich war tieftraurig und weinte und zog mich in mein Zimmer zurück. Nach einer Weile hörte ich Schritte. Der kleine William stand vor meinem Bett, hatte eine Apfelsine in der rechten Hand und hielt sie mir entgegen. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Wo sollte eine überzählige Apfelsine hergekommen sein? Ich sah abwechselnd auf William und auf die Frucht und fühlte dumpf in mir, dass es mit der Apfelsine eine besondere Bewandnis haben müsse. Auf einmal kam mir zu Bewusstsein, dass die Apfelsine bereits geschält war und als ich näher hinblickte, wurde mir alles klar. Tränen kamen in meine Augen und als ich die Hand ausstreckte, um die Frucht entgegenzunehmen, da wusste ich, dass ich fest zupacken musste, damit sie nicht auseinanderfiel.

Was war geschehen? Zehn Knaben hatten sich im Hof zusammengetan und beschlossen, dass auch ich zu Weihnachten meine Apfelsine haben müsse. So hatte jeder die seine geschält und eine Scheibe abgetrennt und die zehn abgetrennten Spalten hatten sie sorgfältig zu einer neuen, schönen runden Apfelsine zusammengesetzt. Diese Apfelsine war das schönste Weihnachtsgeschenk in meinen Leben.



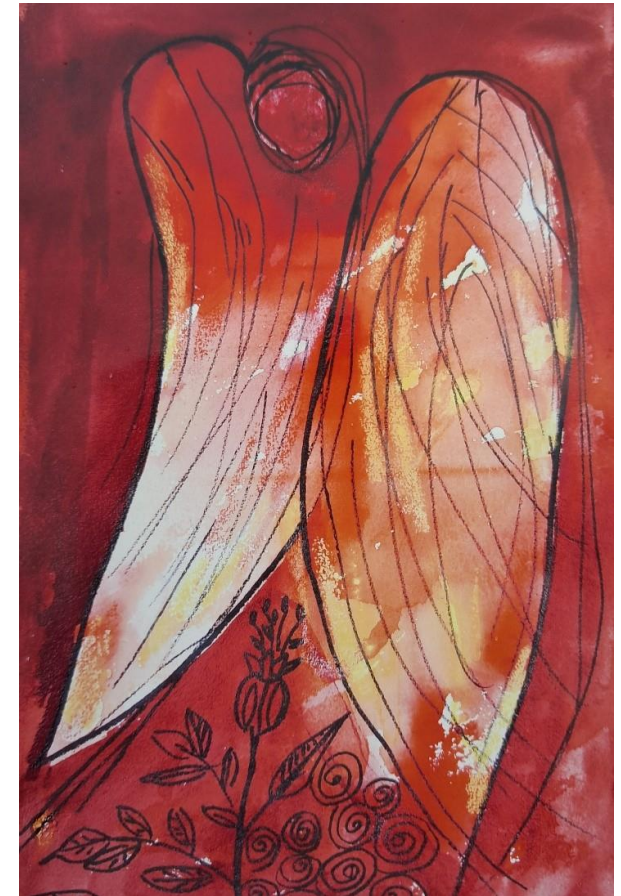


25. Dezember



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.





Ideen für die Adventszeit (1)



15 Minuten im Advent – Zeit schenken:

Zielgruppe:

Mit einer Bewohnergruppe, mit der Nachbarin ...

Idee:

Eine kleine Papier-Tüte, gefüllt mit allem, was man für eine Viertelstunde Gemütlichkeit braucht, zusammenstellen, ggf. verschenken

Materialliste:

1 kleine Papiertüte oder Geschenktüte (z.B. aus Kraftpapier oder Butterbrottüte), Teebeutel, LED-Teelicht, kleine Leckerei, 1 Geschichte aus dem Adventskalender, eine kleine Bastelidee oder ein kleiner Stern als Geschenk

Durchführung:

Tisch herrichten mit Tannenzweig oder Adventskranz, Kerze anzünden, Geschichte lesen, Tee, Leckereien und die Gemeinschaft genießen

Adventliche Bastelideen:

- Sterne aus Butterbrottüten
- Sterne aus Papprollen
- Weihnachtskarten gestalten
 - aus alten Buchseiten Sterne u.a. ausstanzen, auf Karte kleben
 - mit Stickgarn in Silber oder Grau einfache Schneekristalle auf Karton stecken
 - weiße Karten bestempeln
- Nostalgie in Gold: Eicheln mit Goldfarbe bemalen, Nüsse und Girlanden aus Goldfolie
- Windlichter aus (Einweck-) Gläsern mit LED-Licht: mit gerissenen Transparentpapierstücken und Kleister bekleben
- Apfellicht (mit dem Apfelentkerner ein ca. 3 cm tiefes Loch in den Apfel stechen, so dass eine Christbaumkerze auf dem Apfel gut hält, evtl. mit Tannenzweig verzieren.

Den Advent schmecken und riechen

- Einen Früchtepunsch oder Adventstee oder eine heiße Schokolade trinken
- Ratespiele rund um die adventlichen Gewürze: Gewürze mitbringen, riechen lassen, in welches Gebäck gehört welches Gewürz
- Geschichten zur Herkunft der weihnachtlichen Gewürze / Herkunftsländer
- Gewürze-Kimspiel (verschiedene Gewürze in Döschen oder Duftsäckchen, daran riechen lassen und erraten, um welches Gewürz es sich handelt; oder als Memory: immer die zwei mit dem gleichen Duft müssen gefunden werden...)
- Vanille als Gewürz im Advent – Vanilleschote anschauen, daran riechen; Vanillekipferl essen
- Dasselbe geht auch mit Zimt (Zimtsterne) u.a. adventlichen Gewürzen
- Herkunft des Wortes „Spekulatius“ (entweder als Hinweis auf den Bischof / „Spekulator“ oder als Hinweis auf das spiegelbildlich gedruckte Plätzchen) ein Spekulatiusmodel anschauen, Spekulatius essen
- „Springerle“ sind ein besonderes Anisgebäck – auch mit Modeln gemacht ...
- Orangen mit Nelken bestecken
- Tannenduft wahrnehmen – woher kommt der Tannenbaum-Brauch? – einen Tannenzweig mitgeben
- Spiele mit Nüssen:
<http://www.kinderspielewelt.de/weihnachten/nussspiele.html>
- Früchte aus dem Sack des Nikolaus schmecken: Äpfel, Nüsse, Mandeln, Mandarinen

mehr zu den Gewürzen im Advent:

<http://www.katholisch.de/aktuelles/dossiers/weihnachten-gott-wird-mensch/weihnachtsgewuerze>

<http://www.springerle.com/geschichte.html>



Ideen für die Adventszeit (2)



Den Advent hören:

- Ein Advents- oder Weihnachtslied hören und die Geschichte, wie es zu diesem Lied gekommen ist, z.B. von „Macht hoch die Tür“
- Zu einem gehörten Advents- oder Weihnachtslied etwas tun: zum Beispiel zu „Es kommt ein Schiff geladen“ Schiffe falten und Bitten für die Welt darauf schreiben. Zu „Oh Tannenbaum“ einen Tannenzweig wahrnehmen (schauen, fühlen riechen)
- Ein Advents-Memory mit Liedanfängen
- Advents- und Weihnachtslieder raten
- Sich an internationale Advents- und Weihnachtslieder erinnern und diese singen
- Einen kurzen Kanon zur Adventszeit lernen
- Spiel „Die Glocke“: Alle sitzen im Kreis mit geschlossenen Augen, Hände hinter dem Rücken. Eine/r bekommt ein Glöckchen in die Hand und klingelt damit. Dann öffnen alle die Augen und raten, wer geklingelt hat ...
- (Miteinander) adventliche Musik machen
- Den Anfang der Weihnachtsgeschichte hören – und eingebaute Fehler entdecken

Den Advent sehen:

- Symbole des Advent wahrnehmen: Licht (Vorsicht), Stern, Krippe, Tannengrün, Kerzen, Weihnachtsbaum, Engel, Stroh, Stall, Hirte, Geschenke der Weisen, ...
- Miteinander ein Kreisbild aus Nüssen, Sternen, Zapfen etc. legen
- Ein adventliches Bild betrachten
- Ein Rätselbild zur Weihnachtsgeschichte anschauen: Was passt nicht dazu?
- Ein Advents-Puzzle-Bild legen
- Aus verschiedenen Weihnachtskarten gleich viele Puzzleteile schneiden, alle bekommen ein Puzzleteil und so finden sich die Grüppchen – und erzählen sich in der Gruppe z.B., was sie im Advent besonders gerne machen, worauf sie sich freuen



Ideen für die Adventszeit (3)



Den Advent spüren/fühlen:

- Fühlspiele („Weihnachtliche“ Gegenstände und Materialien unter einem Tuch / in einer Schachtel, hinter dem Rücken... ertasten und erraten)
- Sich gegenseitig vorsichtig mit einem – nicht stacheligen – Tannenzweig oder einer Feder „streicheln“ (Unterarme, Gesicht) – dazu passt vielleicht ein Gedicht/eine Geschichte über Engel oder eben über einen Tannenbaum

- **Plätzchenmassage für den Rücken:**

Eine Plätzchenmassage für den Rücken ist eine spielerische, entspannende und fantasievolle Massagegeschichte, bei der das Backen von Weihnachtsplätzchen mit sanften Handbewegungen auf dem Rücken eines Partners nachgespielt wird

Ablauf und Anleitung:

Die Person, die die Massage bekommt, setzt sich bequem auf einen Hocker. Die zweite Person „backt“ die Plätzchen, indem die Schritte der Geschichte mit passenden Berührungen auf dem Rücken dargestellt werden:

Arbeitsfläche säubern:

Mit flachen Händen großflächig über den Rücken streichen.

Mehl streuen:

Mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken trommeln.

Zucker dazu geben:

Mit den Fingern sanft in kreisenden Bewegungen oder Tippen über den Rücken wandern.

Butter in Stücke schneiden:

Mit der Handkante sanft an verschiedenen Stellen auf den Rücken klopfen.

Teig kneten:

Den Rücken vorsichtig mit den Händen durchkneten (Achtung: Wirbelsäule aussparen und nur links und rechts davon arbeiten!).

Teig ausrollen:

Mit den Handballen oder flachen Unterarmen gleichmäßig von oben nach unten streichen.

Plätzchen ausstechen:

Mit den Fingern Formen (Sterne, Herzen) auf den Rücken malen oder die Hände leicht als Förmchen aufdrücken.

In den Ofen schieben:

Hände aneinander reiben, bis sie warm sind, und auf den Rücken legen.

Abkühlen:

Vorsichtig über den Rücken pusten.

Verzieren & Vernaschen:

Zum Abschluss mit den Fingerspitzen bunte Streusel antippen oder am Ende leicht kitzeln.

Hinweis: Achten Sie darauf, die empfindliche Wirbelsäule direkt in der Mitte stets auszusparen und nur die Muskulatur links und rechts davon sanft zu berühren.

<https://sportclub-hoyerswerda.de/files/2020/12/Tuer-Nr.-14-Wahrnehmungs-und-Entspannungsspiel-%E2%80%9EPlätzchen-backendocx.pdf>



Ideen für die Adventszeit (4)



Adventlich/weihnachtliche Düfte:

Für den beliebten und vertrauten Weihnachtsduft stehen uns wunderbare ätherische Öle zur Verfügung. Über die Duftlampe oder als Raumspray können wir ein wenig weihnachtlichen Zauber in unsere Wohnung bringen.

- **Vanille:**
Anwendung: Entspannungsbad, Raum Duft, Körperspray
Körperlich: Antibakteriell, antimykotisch, schmerzmindernd
Psychisch: Sehr beruhigend und ausgleichend, baut Stress ab, schenkt Geborgenheit und Wärme
- **Weißtanne:**
Anwendung: Zur Raumbeduftung, Körper- und Massageöl, Inhalation, Badezusatz, Saunamischung
Körperlich: Schmerzstillend, schleimlösend, antiseptisch
Psychisch: Anregend, stimulierend, fördert Konzentration, stärkend
- **Zimtrinde:**
Anwendung: Duftlampe, Raumdesinfektion, Körperöl (nach erschütternden Erlebnissen), Erkältungsbalsam (Zimt, Mandarine, Lavendel)
Nicht zur Gesichtspflege, Vorsicht auf der Haut!
Körperlich: Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, erwärmend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd
Psychisch: Anregend, stärkend (gegen seelisches Frieren)
Erinnerungen beim Duft von Zimt an Weihnachten und kalte Wintertage, an gemütliches Beisammensein. Zimt vermittelt Geborgenheit

Wir mischen uns ein Körperspray oder Raumspray:

- 30 ml Fläschchen mit Sprühaufsatz: (Braunglasfläschchen, gibt es z.B. bei Fa. Dragonspice Betzingen)
20 ml destilliertes Wasser oder Hydrolat (Pflanzenwasser)
10 ml Alkohol (Wodka) als Konservierungsmittel
Bis zu 10-12 Tropfen eines ätherischen Öls, je nach Intensität
Kann als Körperspray wie Parfüm oder als Raumspray benutzt werden.
- **Körperspray mit Weißtanne und Zitrone**
6 Tropfen Weißtanne und 5 Tropfen Zitrone
Mischen, etwas schütteln, fertig
Es kann sein, dass der Duft sich nach Tagen verändert, da die ätherischen Öle im Fläschchen reifen.
- **Körperspray mit Vanille:**
6 Tropfen Vanille und 6 Tropfen Lavendel oder Rosengeranie oder einen Zitrusduft
- **Handmassage – eine Einreibung ist ein Geschenk**
Massagemischung vorbereiten:
5-10 ml Mandelöl oder Basismassageöl mit ausgewähltem Öl (Lavendel, Rosengeranie, etc.). 1-2 Tropfen genügen. Es muss nicht zwingend ätherisches Öl sein.
Oder eine fertige Mischung verwenden, Körperlotion geht ebenso



Adventsandacht Sternstunde



Vorbereitung

Eine adventliche Mitte auf dem Tisch oder Boden gestalten mit einem blauen Tuch, Tannenzweigen, Licht im Glas (je nach Vorgaben), Streusterne oder Papiersterne

Einstimmung

Adventliche Musik oder Glockenläuten von der CD oder Beginn mit drei Gongschlägen, Klangschale

Begrüßung

Gebet

Lebendiger Gott, Licht unseres Lebens.
Wir schauen zum Himmel und 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

Adventslied

Stern über Bethlehem, EG 540 oder
Wir sagen euch an den lieben Advent, EG 17

Impuls

Kommen Sterne in der Bibel vor?
Bibeltexte zur Orientierung:

- „Wenn ich anschau deine Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Sohn, dass du dich um ihn kümmerst?“ (Psalm 8, Verse 4 und 5)
- Abraham schaut hinauf in den Sternenhimmel. Gott sagt: Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein! (Nach Genesis 12,2; 15,5)
- Als sie (die Könige) den Stern dort sahen, waren sie überwältigt vor Freude. (Matthäus 2,10)

Der Blick in den Sternenhimmel rührt die Seele an. Sterne stehen für Sehnsucht, Licht und Hoffnung.
Sie erinnern daran, dass Gott mich kennt, obwohl ich eine unter vielen bin. Sie erinnern an den Segen Abrahams, der auch mir gilt.
Von den drei Weisen aus dem Morgenland hören wir, dass bereits der Anblick des Sterns (der ihnen den Weg zur Krippe weist) in ihnen Hoffnung und Freude wachsen lässt.

Idee: Alle bekommen einen Glitzerstern (oder je nach Zielgruppe einen aus Papier) überreicht mit den Worten: Du bist wichtig. Du bist gesehen. Du bist gesegnet.

Hotels werden je nach Qualität mit Sternen ausgezeichnet. Wem könnten wir in den nächsten Tagen einen Stern überreichen (einer reicht)? Nicht um die Qualität zu belohnen sondern zur Erinnerung an eine der Zusagen Gottes.

Lied Weißt du, wieviel Sternlein stehen, EG 511, Vers 1

Gebet Guter Gott, wenn wir an die Sterne am Himmel denken, staunen wir über deine Größe. Danke, dass du das weite Weltall hältst und gleichzeitig ganz nah bei uns bist. Schenke uns in dunklen und unruhigen Zeiten den Blick für dein Licht. Erfülle uns in guten Zeiten mit Freude und Dankbarkeit. Lass uns spüren, dass du uns kennst, beim Namen rufst und sicher durch das Leben führst. Amen.

Vaterunser

Segen

Es segne dich Gott, der deinen Namen kennt und dem du wichtig bist.
Es segne dich Gott, der bei dir ist bei Tag und in der Nacht.
Es segne dich Gott, er erfülle dich mit Freude und Hoffnung.
Bei ihm bist du geborgen. Amen

Nachklang

Instrumentalmusik oder wieder drei Gongschläge

Zur Erinnerung

Sterne mit oder ohne Text mitgeben.



Adventsandacht Fürchte dich nicht



Vorbereitung

Texte der Kalenderblätter vom 9.12. und 20.12. bereithalten
Eine adventliche Mitte auf dem Tisch oder Boden gestalten mit einem Tuch und z.B. Tannenzweigen, Gesteck, Licht im Glas (je nach Vorgaben), 1 Engel

Einstimmung

Adventliche Musik oder Glockenläuten von der CD oder Beginn mit drei Gongschlägen, Klangschale

Begrüßung

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

Adventslied

Z.B. Macht hoch die Tür, EG 1 oder
Wir sagen euch an den lieben Advent, EG 17

Impuls

(In Stichworten) Kennen Sie Furcht und Sorgen?
Wovor fürchten Sie sich? Was bereitet Ihnen Sorgen?
- Zeit zum Nachdenken oder laut äußern lassen
- Gedicht abschnittsweise lesen

*Flüchtig (Text vom 9.12.)
In dieser Nacht schlich sich ein Engel
in meine Träume.
Er flüsterte mir sein „Fürchte dich nicht!“
in Ohr und Herz.*

- Den Mitfeiernden nacheinander „Fürchte dich nicht!“ ins Ohr flüstern oder die Gruppe flüstert sich das „Fürchte dich nicht!“ gegenseitig ins Ohr.

*Morgens verflüchtigte der Engel sich,
wurde wohl anderswo gebraucht.
Sein Wort aber blieb in Ohr und Herz.
Und machte mich stark für den Tag.*

Ergänzende Gedanken aus dem Text vom 20.12.

Lied hören

Manchmal brauchst du einen Engel, Siegfried Fietz, Youtube

Gebet

Gibt es jemanden, der das „Fürchte dich nicht“ gerade besonders brauchen kann?
(evtl. Anliegen der Mitfeiernden sammeln und in Worte fassen oder ein vorformuliertes Gebet sprechen)

Vaterunser

Segen

Gott spricht:
Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir und will dich segnen.
Ich bin dir nahe in deinem Alltag.
Ich begleite dich in schönen und schweren Zeiten.
Wenn du einen Engel siehst, möge er dich erinnern:
„Fürchte dich nicht!“
Sei gesegnet. Amen

Nachklang

Instrumentalmusik oder wieder drei Gongschläge

Zur Erinnerung

Evtl. einen kleinen Engel oder Text mitgeben.



Weihnachtsfeier gestalten (1)



Besinnlich und musikalisch - mit Kalendertexten und Liedern

Ohne größeren Vorbereitungsaufwand durchzuführen.
In einem schönen adventlichen Rahmen mit Kaffee und Gebäck werden in einer Abfolge Kalendertexte vorgelesen und dazu passende Advents- und Weihnachtslieder gesungen oder eingespielt.

Dafür braucht es nur noch Kopien der Lieder, die gesungen werden sollen. Je nachdem können die Teilnehmer/innen noch durch kleine Gesprächsimpulse einbezogen werden, z.B. Adventskranz (Wer von Ihnen hat selber einen Adventskranz gebunden?), Nikolaus (Haben Sie Erinnerungen an den Nikolaustag in Ihrer Kindheit?) ... Für die Verbindung der Kalendertexte und der Lieder braucht es einen kurzen moderierenden Übergang, den ich teilweise versucht habe anzudeuten.

Hier einige Vorschläge zur Auswahl in Verbindung mit dem vorliegenden Kalender:

29.11. Adventskranz (Wer hat den Adventskranz erfunden?
Was ist seine Botschaft?)
Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent (EG 17)

2.12. Schneekristall
Lied: Leise rieselt der Schnee

6.12. Nikolaus (Wer steht hinter dem Nikolaus, der die Stiefel füllt?)
Lied: Lasst uns froh und munter sein

10.12. Die Kerze im Fenster
Lied: Die Nacht ist vorgedrungen (EG 16)

16.12. Kennst du eigentlich „Owie lacht...“
(Wie uns Kinder einen ganz neuen Blick auf ganz Vertrautes
schenken können)
Lied: Stille Nacht (EG 46, 1+2)

17.12. Jetzt kann Gott kommen (Im Advent feiern wir das Kommen
Gottes in diese Welt. Doch wie ist das, wenn Gott zu uns
persönlich kommen würde?)
Lied: Macht hoch die Tür (EG 1)

20.12. Engel in Zivil (Engel spielen eine wichtige Rolle, nicht nur in der
Weihnachtszeit. In der Weihnachtsgeschichte hören wir davon,
dass sie den Hirten zuerst und uns heute eine gute Botschaft
überbringen)
Lied: Vom Himmel hoch, da komm ich her (EG 24,1-3)
Lied: Macht hoch die Tür (EG 1)

24.12. Apfelsine des Waisenknaben
Lied: Ich steh an deiner Krippen hier (EG 37,1-3)

25.12. Weihnachtsgebet (als Abschluss)

(EG = Evangelisches Gesangbuch)



Weihnachtsfeier gestalten (2)



Besinnlich, spielerisch und kreativ - Weihnachtsmemory auf einer Wäscheleine

Dafür ist mehr Vorbereitungszeit erforderlich. Es macht aber viel Freude, weil so gut wie alle Bewohner:innen in vielerlei Hinsicht aktiv mitmachen können. Eine schöne Mischung aus spielerischer Beteiligung und besinnlichen Elementen.

Vorbereitung: 20 A4-Blätter Kartonpapier. Auf der Vorderseite sind hochkant die Zahlen 1- 20 groß darauf geschrieben. Auf der Rückseite finden sich 10 identische Paare an Bildern und Symbolen, die einen Zusammenhang mit den Kalendertexten haben, z.B. Nüsse, Nikolaus, Apfelsine, Adventskranz, Engel. Die Kartons werden dann an einer Schnur mit einer Wäscheklammer befestigt und im Raum aufgehängt, so dass alle nur auf die Zahlen sehen können. (Von links nach rechts sichtbar mit den Zahlen 1-20. Auf der Rückseite sind die Bilder gemischt.)

Spielablauf: Es kann in kleinen Gruppen gespielt werden. Wie bei Memory. Die jeweilige Gruppe nennt zwei Zahlen. Die Kartons werden umgedreht, so dass sie für alle sichtbar sind. Wenn es kein identisches Paar ergibt, kommt die nächste Gruppe dran. Wenn identische Bilder gefunden werden, wird der dazugehörige Text des dazugehörigen Kalenderblattes gelesen und eventuell ein Lied gesungen. Solange bis keine Blätter mehr hängen.

Und hier gibt es die Möglichkeit, über Texte und Lieder hinaus kreativ-spielerisch-aktivierende Elemente zu einem Symbol einzubauen. Ganz sicherlich fällt Ihnen dazu noch etwas ein. Gerne können Sie sich dafür auch von den Ideenseiten des Kalenders anregen lassen.



Einige Beispiele:

- Ochs und Esel: Welche Worte kommen in der Weihnachtsgeschichte im Lukas-Evangelium vor: Wirt, Hirten, Stall, Engel, Ochs, Krippe, Esel (Antwort: Hirten, Engel, Krippe). Dann einen der beiden Kalendertexte (14. oder 19.12.) lesen.
- Nikolaus: Welche Erinnerungen gibt es bei Ihnen an den Nikolaustag? (6.12.)
- Nüsse: Nüsse in einer Glasschüssel.
Schätzaufgabe: Wieviele Nüsse sind in der Schüssel? (7.12.)
- Apfelsine: Was war Ihr ungewöhnlichstes Weihnachtsgeschenk? Die Geschichte (24.12.) lesen. Anschließend bekommt jede/r einen Schnitz einer Apfelsine.
- Stille Nacht: Die Geschichte (16.12.) vorlesen und die Liedstrophe singen.
- Melodien von Weihnachtsliedern erraten.