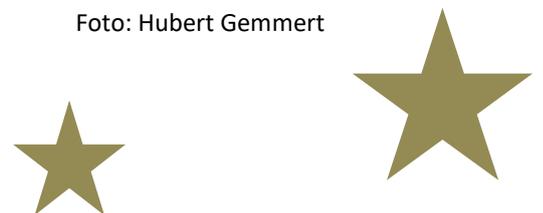




Gottenheimer Adventsweg 2023



Foto: Hubert Gemmert



Der Gottenheimer Adventsweg lädt dazu ein, in Bewegung zu kommen und dabei Impulse für die Advents- und Weihnachtszeit zu sammeln.

Vom 03. Dezember 2023 bis 07. Januar 2024 sind verschiedene Stationen entlang eines 3km langen Rundwegs aufgebaut.

Start und Ende des Rundwegs: Katholische Kirche St. Stephan (Kirchstr. 10)

Die Wegstrecke ist kinderwagentauglich und an fast jeder Station gibt es die Möglichkeit, sich zu setzen und zu verweilen. Über den QR-Code bzw. die Homepage der Gemeinde Gottenheim können Sie alle Texte abrufen und anhören. Zu den einzelnen Stationen gibt es im Anhang auch Aktionen, die sie unterwegs oder zu Hause machen können.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

QR-Code für die Startseite
zum Gottenheimer Adventsweg
Alle Infos auch unter **www.gottenheim.de**



Wir danken dem Rathaus und der Pfarrgemeinde für die Unterstützung.
Birgit Wenz und Rebecca Kreiter



Station 1: Türen

Macht hoch die Tür, die Tor macht weit

Text: Georg Weissel (1623)
Melodie: Freylinghausensches Gesangbuch (1704)

1. Macht hoch die Tür, die Tor macht weit; es kommt der Herr der
Herr-lich-keit, ein Kö-nig al-ler Kö-nig-reich, ein Hei-land al-ler
Welt zugleich, der Heil und Le-ben mit sich bringt; der-hal-ben jauchzt, mit
Freuden singt: Ge-lo-bet sei mein Gott, mein Schöpfer reich von Rat...

2) Er ist gerecht, ein Helfer wert;
Sanftmütigkeit ist sein Gefährt,
sein Königskron ist Heiligkeit,
sein Zepter ist Barmherzigkeit;
all unsre Not zum End er bringt,
derhalben jauchzt, mit Freuden singt:
Gelobet sei mein Gott,
mein Heiland groß von Tat.

3) O wohl dem Land, o wohl der Stadt,
so diesen König bei sich hat.
Wohl allen Herzen insgemein,
da dieser König ziehet ein.
Er ist die rechte Freudensonn,
bringt mit sich lauter Freud und Wonn.
Gelobet sei mein Gott,
mein Tröster früh und spat.

4) Macht hoch die Tür, die Tor macht weit,
eu'r Herz zum Tempel zubereit'.
Die Zweiglein der Gottseligkeit
steckt auf mit Andacht, Lust und Freud;
so kommt der König auch zu euch,
ja, Heil und Leben mit zugleich.
Gelobet sei mein Gott,
voll Rat, voll Tat, voll Gnad.

5) Komm, o mein Heiland Jesu Christ,
meins Herzens Tür dir offen ist.
Ach zieh mit deiner Gnade ein;
dein Freundlichkeit auch uns erschein.
Dein Heilger Geist uns führ und leit
den Weg zur ewgen Seligkeit.
Dem Namen dein, o Herr,
sei ewig Preis und Ehr.

Andrea Schwarz: Bitte stehen bleiben!

Am letzten Wochenende leitete ich einen Kurs in einem Tagungshaus in einer Nachbardiözese. Zwei- oder dreimal im Jahr bin ich da – und fast jedes Mal gibt es etwas Neues zu entdecken, denn sie versuchen dort, ein „gutes“ Haus noch „besser“ zu machen.

Diesmal waren es die Türen. Die waren auf Automatik umgestellt worden, das heißt, wenn man sich ihnen nähert, öffnen sie sich jetzt wie von „Geisterhand“, sehr praktisch, wenn man einen Koffer in der Hand hat oder im Rollstuhl unterwegs ist.

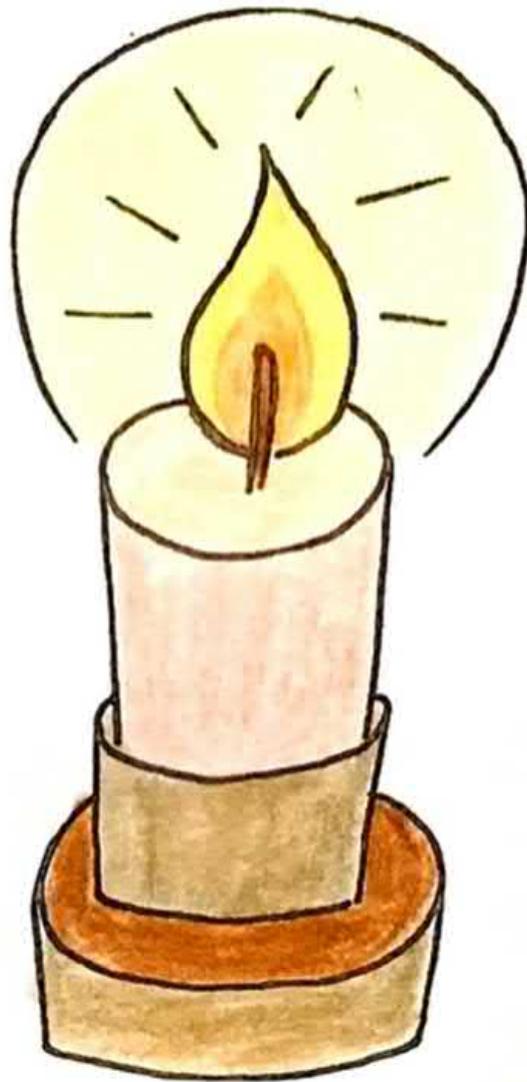
Auch der Flur zu dem Gang, wo mein Zimmer war, hat nun eine solche Tür. Ich näherte mich ihr schwungvoll, sie öffnete sich, und ich machte den nächsten Schritt Richtung Flur. Aber das mochte die Tür nun gar nicht – und blieb nur halb geöffnet stehen, so dass ich fast dagegen gerannt wäre. Nachdem mir das einige Male passiert war, hatte ich meine Lektion gelernt: Auf die Tür zugehen – sie sich öffnen lassen – dabei stehenbleiben! – und erst dann weitergehen, wenn sie ganz geöffnet ist. Mitten in all meinem „Unterwegs-Sein“ werde ich zum Innehalten gezwungen – weil diese Tür ein anderes Tempo hat als ich. Leise schmunzelte ich in mich hinein und beschloss kurzerhand, das als meditative Übung zu nutzen: der Tür ihre Zeit lassen – und bewusst für einen Moment stehen bleiben, um dann wieder loszugehen.

Vielleicht täte mir das auch in meinem Alltag immer mal wieder gut: in all meinem Rennen und „Irgendwohin-unterwegs-sein“ kurz innehalten, warten, dem anderen die Zeit geben, die er oder sie oder es braucht.

Und ich erinnerte mich daran, dass alte Klöster eigentlich genau nach dem Prinzip gebaut sind: Man kommt nie direkt von einem Bereich in einen anderen – sondern muss immer zuerst in den Kreuzgang. Also – aus der Kirche in den Kreuzgang, von dort in den Speisesaal, von dort wieder zuerst in den Kreuzgang – und dann erst in den Schlafraum. Die Idee ist alt, aber taugt durchaus auch für heute: Übergänge bewusst wahrnehmen und einen Moment innehalten.

Dass allerdings auch moderne Automatiktüren in katholischen Bildungshäusern diese Idee auf ihre Art unterstützen, war mir neu. Aber nun gut ... warum nicht?

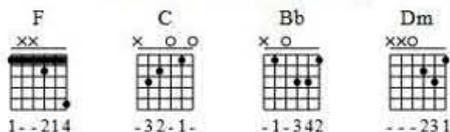
Dieser und weitere Blogbeiträge von Andrea Schwarz unter:
<https://bistum-osnabrueck.de/author/a-schwarz/>



Station 2: Licht

Tragt in die Welt nun ein Licht

www.liederkiste.com



Moderate ♩ = 130

1. Tragt in die Welt nun ein Licht, sagt allen: Fürchtet euch nicht!
 2. Tragt zu den Kindern ein Licht, sagt allen: Fürchtet euch nicht!
 3. Tragt zu den Kranken ein Licht, sagt allen: Fürchtet euch nicht!

Gott hat euch lieb, Groß und Klein. Seht auf des Lichtes Schein.
 Gott hat euch lieb, Groß und Klein. Seht auf des Lichtes Schein.
 Gott hat euch lieb, Groß und Klein. Seht auf des Lichtes Schein.

Liedtext

1. Tragt in die Welt nun ein Licht,
 sagt allen: Fürchtet euch nicht!
 Gott hat euch lieb, Groß und Klein
 Seht auf des Lichtes Schein.

2. Tragt zu den Kindern ein Licht,
 sagt allen: Fürchtet euch nicht!
 Gott hat euch lieb, Groß und Klein
 Seht auf des Lichtes Schein.

3. Tragt zu den Kranken ein Licht,
 sagt allen: Fürchtet euch nicht!
 Gott hat euch lieb, Groß und Klein
 Seht auf des Lichtes Schein.



Ein Licht, das alle verbindet



Was ist das Friedenslicht aus Bethlehem?

Das Friedenslicht ist ein Zeichen für weltweite Freundschaft, Gemeinschaft und Verständigung aller Völker. Das Licht aus Bethlehem soll Frieden in die Welt bringen. Die Aktion Friedenslicht geht auf die Initiative „Licht ins Dunkel“ des österreichischen Rundfunks ORF zurück. Seit 1986 entzündet jedes Jahr ein Kind aus Österreich in der Geburtsgrötte Jesu in Bethlehem das Friedenslicht. Am Samstag vor dem 3. Advent wird die kleine Flamme der Hoffnung in einer ökumenischen Aussendungsfeier in Österreich an die internationalen Pfadfinder/innen-Delegationen weitergegeben. Sie tragen das Licht von dort aus weiter – nach Europa und darüber hinaus in viele Länder der Welt.

Die Flamme aus Bethlehem macht sich auf den Weg

Das Licht aus Bethlehem wird an eine Fluggesellschaft übergeben und nach Wien geflogen. Zu den Anfangszeiten reiste das Licht in einer Petroleumlampe im Innern eines Blechimers, der mit Luftlöchern versehen war. Heute brennt die Flamme während des Transportes im Innern einer geschlossenen, explosions sicheren Laterne. Ausgegangen sei das Licht in all den Jahren noch nie, versichern die Verantwortlichen.

Nachdem das Friedenslicht in Österreich angekommen ist, übernehmen Pfadfinderinnen und Pfadfinder die Aufgabe, das Licht ab dem dritten Adventswochenende zu verteilen. Das Licht reist bis nach Belgien, England, Frankreich, Italien, Kroatien, Luxemburg, Niederlande, Polen, Schweiz, Slowakei, Spanien, Ukraine und Ungarn. Das Friedenslicht aus Bethlehem wird auch dem Papst in Rom überreicht. Es brennt unter anderem im Europaparlament, im Bundestag und im Landtag.

Wie kommt das Friedenslicht nach Deutschland?

Im Jahr 1995 schloss sich Deutschland der Aktion an. Auch bei uns wird die Weitergabe des Friedenslichtes von verschiedenen Pfadfinderverbänden, aber auch von Jugendlichen aus Hilfsorganisationen oder der Freiwilligen Feuerwehr organisiert. Sicher zuhause angekommen brennt das Friedenslicht aus Bethlehem in vielen Haushalten bis weit in das neue Jahr hinein. In den meisten Orten gibt es zentrale Orte

wie Kirchen, Schulen oder auch das Rathaus, in denen man das Licht abholen kann. Oft wird es in soziale Einrichtungen gebracht, wie Kindergärten, Krankenhäuser und Altenheime.

Motto der Friedenslichtaktion 2023: „Auf der Suche nach Frieden“

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt... [...] Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken. [...] Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.“ (Zitat aus Momo von Michael Ende)

Das Friedenslicht dient uns als Symbol der Hoffnung und des Friedens. Es erinnert uns daran, dass es selbst in den aussichtslosesten und bedrückendsten Momenten Hoffnung geben und diese Hoffnung uns wie ein Licht bei der Suche nach Frieden helfen kann. Blicken wir auf die vielfachen Krisen in der Welt, beschäftigt uns Pfadfinder*innen die Suche nach Frieden ganz besonders. Wie können wir in Zeiten, in denen uns tagtäglich unbegreifliche Nachrichten aus dem Iran, Syrien, der Mittelmeerregion und so vielen weiteren Regionen und Ländern erreichen, Frieden finden? Insbesondere der Angriffskrieg in der Ukraine hat gezeigt, wie fragil „Frieden“ grundsätzlich, aber auch ganz in der Nähe unseres Zuhauses ist. Seit über einem Jahr ist Krieg – etwas, dass vorher nur in der Ferne stattgefunden hat – in Europa.

In dieser Situation kann es passieren, dass die Suche nach Frieden aussichtslos erscheint. Doch gerade dann ist es wichtig, dass wir uns nicht entmutigen lassen und es immer wieder versuchen. Wie das Zitat andeutet, ist es notwendig, viele kleine Etappen zu gehen, um das große Ziel zu erreichen. Ein Schritt nach dem anderen, eine Etappe nach der nächsten bringt uns der Hoffnung auf Frieden ein Stückchen näher. Ob alleine oder mit anderen, wichtig ist es anzufangen. Frieden zu finden, gelingt nur wenn alle sich an der Suche beteiligen.

Mehr Informationen und Arbeitsmaterialien und Übergabeorte des Friedenslichts in unserer Nähe unter www.friedenslicht.de oder unter dem Hashtag #friedenslicht in den sozialen Netzwerken Facebook, Instagram und Youtube.



Station 3: Geschenk

Morgen, Kinder wird's was geben

M. F. P. Bartsch, A. H. Hoffmann von Fallersleben

Karl Gottlieb Hering

Musical score for the song 'Morgen, Kinder wird's was geben'. The score is written in G major and 4/4 time. It consists of four staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: 'Mor - gen, Kin - der, wird's was ge - ben, mor - gen wer - den wir und freu'n! Welch ein Ju - bel, welch ein Le - ben wird in un - ser'm Hau - se sein! Ein - mal wer - den wir noch wach, hei - ßa, dann ist Weih - nachts - tag!' The chords are indicated above the notes: G, C, G, C, D7, G, C, G, D7, G, C, G, C, D7, G, C, G, D7, G.

Wie wird dann die Stube glänzen
von der großen Lichterzahl,
schöner als bei frohen Tänzen
ein geputzter Kronensaal!
Wisst ihr noch vom vorgehen Jahr,
wie's am Weihnachtsabend war?

Wisst ihr noch mein Reiterpferdchen,
Malchens nette Schäferin?
Jettchens Küche mit dem Herdchen
und dem blank geputzten Zinn?
Heinrichs bunten Harlekin
mit der gelben Violin?

Wisst ihr noch den großen Wagen
und die schöne Jagd von Blei?
Unsre Kleiderchen zum Tragen
und die viele Näscherei?
Meinen fleißigen Sägemann
mit der Kugel unten dran?

Welch ein schöner Tag ist morgen,
viele Freuden hoffen wir!
Unsre lieben Eltern sorgen
lange, lange schon dafür.
O gewiss, wer sie nicht ehrt,
ist der ganzen Lust nicht wert!

Gisela Rieger: Kann man mit Geld alles kaufen?

Tante Mathilde war gerade zu Besuch auf dem Sternöderhof, um ihre Weihnachtsgeschenke abzuliefern. Die fünfjährige Anna hörte die Stimme ihrer Taufpatin und stürmte freudig ins Wohnzimmer, um sie zu begrüßen. Als ihr die Tante ein paar Münzen zusteckte, strahlte sie übers ganze Gesicht, verschwand und kam umgehend mit einem vollen Sparschwein zurück.

Die Kleine fragte: »Du, Tante, mit Geld kann man doch alles kaufen, oder?« Die Tante meinte: »Na ja, vielleicht nicht alles, aber man kann sich viele Wünsche erfüllen.« Ganz aufgeregt murmelte das Kind vor sich hin: »Hoffentlich reicht das Geld.«

Die Tante war nun neugierig geworden und wollte wissen, für was sie denn so viel Geld brauche? »Die Mama sagt immer, wenn sie sich ein paar Stunden Zeit kaufen könne, dann würde sie so gerne mit mir spielen. Tante, kannst du nicht in der Stadt für Mama ein paar Stunden Zeit kaufen, damit sie mehr Zeit für mich hat?« Die Tante war gerührt und versprach, ihr Möglichstes zu tun.

Mathilde ging nachdenklich in die Küche, wo sie ihre Schwester mit hochrotem Kopf beim Putzen vorfand. Gleich fing diese an zu jammern, wie viel Arbeit sie habe, dass nur noch zwei Wochen bis Weihnachten seien und dass sie noch kein einziges Geschenk gekauft habe ...

Die Tante unterbrach ihren Redeschwall, hielt ihr das Sparschwein hin und fragte, ob sie wisse, wofür Anna hier spare? Auf ihre Verneinung hin erklärte sie, dass Anna von diesem mühsam zusammengesparten Geld ein paar Stunden Zeit kaufen wolle, um die Mama auch mal für sich allein zu haben!

Betroffen wischte die Mutter ihre Hände an der Schürze ab und setzte sich auf einen Stuhl. Mathilde legte ihr die Hand auf die Schultern und sagte, noch bevor sie ging: »Weißt du, wenn deine Kinder groß sind, werden sie sich nicht an deine sauberen Fenster oder deinen perfekten Garten erinnern. Doch die Zeit, die du mit ihnen verbracht hast, bleibt für immer unvergessen!«

Die Mutter stellte den Putzeimer zur Seite und ließ ihre Arbeit ruhen. Sie band ihre Schürze ab und ging mit Tränen der Rührung ins Kinderzimmer.

Gisela Rieger: Geschichten, die dein Herz berühren.

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin



Station 4: Glocke

Hört es singt und klingt mit Schalle

1. Hört, es singt und klingt mit Schalle:
Fürcht' euch nicht, ihr Hirten alle.
Macht euch auf, geht hin zum Stalle:
Gott ward Mensch, des freut euch sehr.

2. Seht, ein Stern ist aufgegangen
denen, die in Nacht gefangen.
Zu dem Kinde voll Verlangen
ziehn von fern die Könige her.

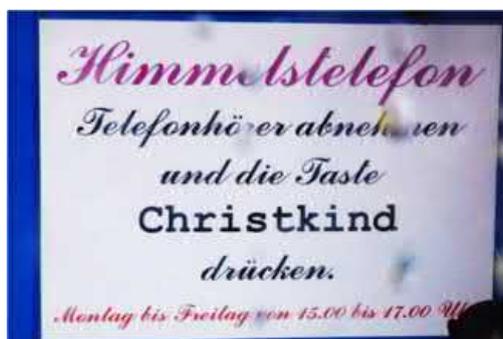
3. Mit den Hohen und Geringen
wolln auch wir ihm Gaben bringen,
Gloria voll Freude singen
mit der Engel großem Heer.

4. Denn er ist zur Welt gekommen
für die Sünder und die Frommen,
hat uns alle angenommen,
uns zum Heil und Gott zur Ehr.



Andrea Schwarz: Himmelstelefon

Schöne Idee!! Einfach mit dem Christkind zu telefonieren und seine Wünsche direkt abgeben zu können! Und dunkel erinnerte ich mich daran, wie viel Mühe ich mir damals als Kind noch mit meinen geschriebenen Wunschzetteln machte, in Schönschrift und noch einige gemalte Bildchen dabei. Und doch wurden nie alle Wünsche erfüllt ...

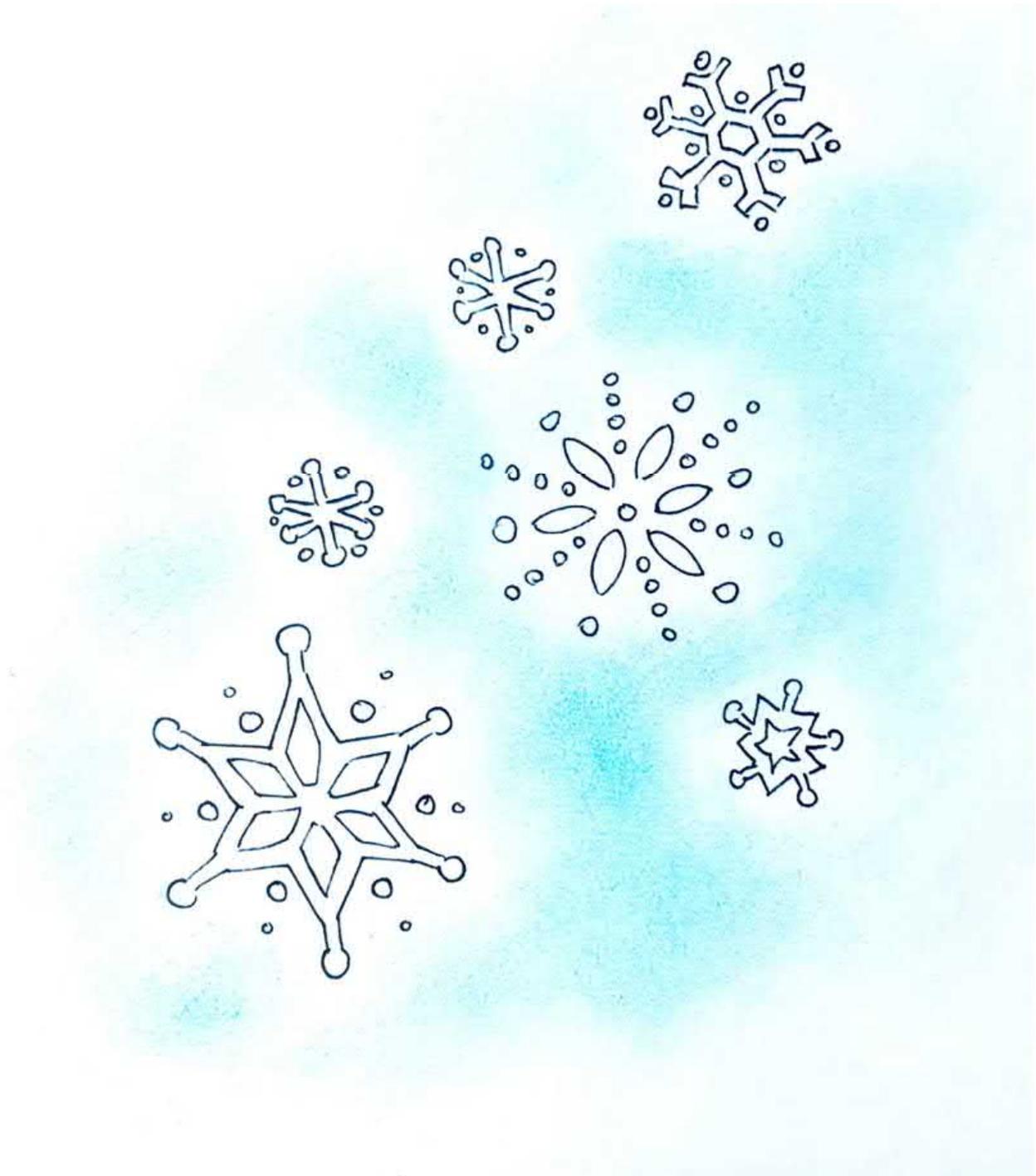


Neugierig näherte ich mich der himmlischen Telefonzelle, um herauszufinden, was sich darin verbarg. Da gab es tatsächlich ein echtes Telefon, und wenn man auf die Taste „Christkind“ drücken würde, so sagte es ein Schild, dann würde sich das Christkind auch tatsächlich melden und Wünsche entgegennehmen.

Aber leider nur von Montag bis Freitag und auch nur zwischen 15.00 und 17.00 Uhr. Und da es erst Vormittag war, hatte ich wohl keine Chance, das Christkind auf diesem Weg zu erreichen.

Das Christkind vom Weihnachtsmarkt in Speyer war nur zehn Stunden pro Woche im Dienst. Und genau das ist der Unterschied zwischen einem Weihnachtsmarkt und unserem Glauben: Unser „Christkind“ ist 24 Stunden am Tag erreichbar und das an 365 Tagen im Jahr. Und wir brauchen kein Telefon und keinen sauber geschriebenen Wunschzettel. Nur wünschen muss man können – und daran glauben.

Dieser und weitere Blogbeiträge von Andrea Schwarz unter:
<https://bistum-osnabrueck.de/author/a-schwarz/>



Station 5: Schneeflocken

Leise rieselt der Schnee

www.franzdorfer.com

The image shows a musical score for the song 'Leise rieselt der Schnee'. It consists of two systems of music. Each system has a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 6/4. The first system covers measures 1-4, and the second system covers measures 5-8. Chord symbols are placed above the vocal line: G, D7, G, C, G in the first system, and D7, Em, Am, D7, Em, G in the second system. The lyrics are written below the vocal line.

1 G D7 G C G

Lei - se rie - selt der Schnee, still und starr liegt der See,

5 D7 Em Am D7 Em G

weih-nacht-lich glän-zet der Wald: Freu - e dich, Christ-kind kommt bald!

2. In den Herzen ist's warm;
Still schweigt Kummer und Harm.
Sorge des Lebens verhallt;
Freue dich! 's Christkind kommt bald!

3. Bald ist heilige Nacht,
Chor der Engel erwacht;
Horch nur, wie lieblich es schallt,
Freue dich, 's Christkind kommt bald!

4. 's Kindlein, göttlich und arm,
Macht die Herzen so warm,
Strahle, du Stern überm Wald,
Freue dich, s'Christkind kommt bald!

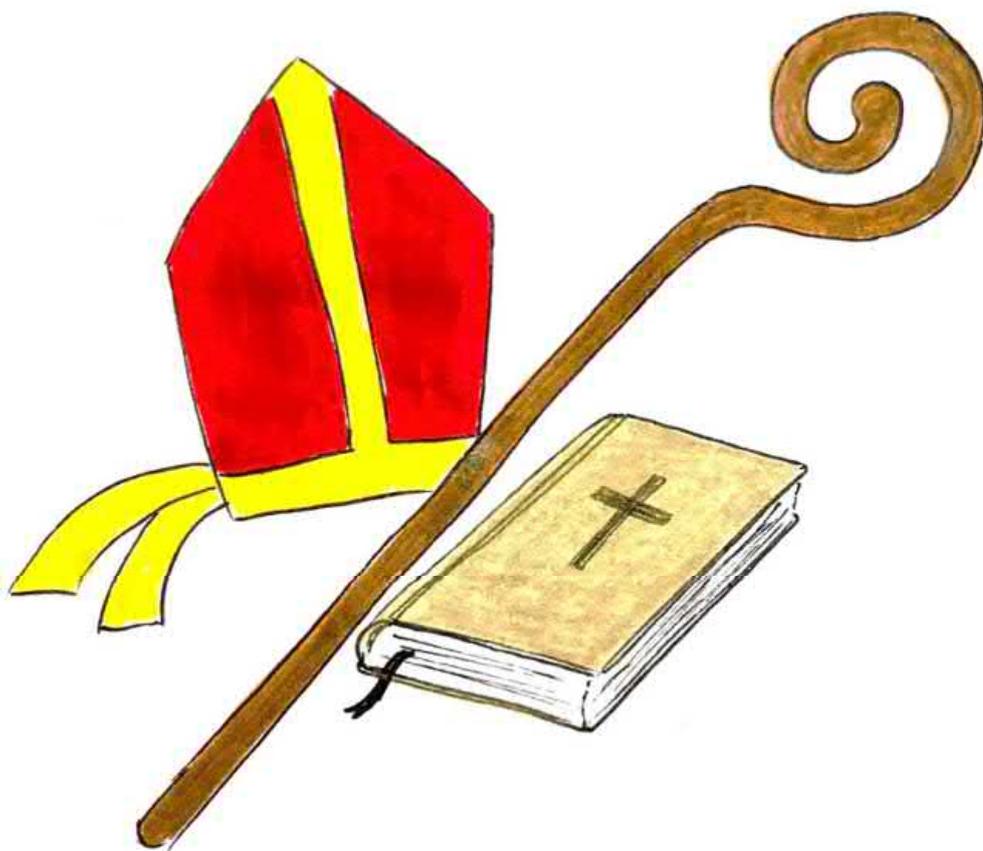
Kurt Kauer: Die Fabel von der Schneeflocke und dem Frieden

„Einst fragte die Tannenmeise ihre Freundin, die Wildtaube: „Sag mir, was eine Schneeflocke wiegt.“ „Nicht mehr als ein Nichts“, antwortet die Wildtaube. „Dann lass mich dir eine wunderbare Geschichte erzählen.“ sagte da die Meise.

„Ich saß eines Tages auf einem dicken Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Es schneite nicht heftig, sondern ganz sanft und zart, ohne Schwere. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben. Es waren exakt Dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-zweiundfünfzig Schneeflocken, die ich zählte. Und als die letzte der Dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-dreiundfünfzig Schneeflocken leise und sanft niederfiel, die nicht mehr wog als ein Nichts, brach der starke, dicke Ast der Fichte ab.“
Damit flog die Meise davon.

Die Taube, als Spezialistin für den Frieden, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt...““

aus New Fables, Thus spoke the Marabo



Station 6: Sankt Nikolaus

Lasst uns froh und munter sein

Text: Aus dem Hunsrück (19. Jh.)
Melodie: Volksweise

The image shows a musical score for the song 'Lasst uns froh und munter sein'. It consists of three staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff starts with a D chord and ends with an A7 chord. The second staff starts with an A7 chord and ends with a D chord. The third staff starts with a D chord and ends with a D chord. The lyrics are written below the notes.

1. Lasst uns froh und mun - ter sein und uns recht von
Her - zen freu'n! Lus - tig, lus - tig, tra - la - la - la - la,
bald ist Nik - laus - a - bend da, bald ist Nik - laus - a - bend da!

2) Dann stell ich den Teller auf,
Nikolaus legt gewiß was drauf.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Niklausabend da,
bald ist Niklausabend da!

3) Wenn ich schlaf, dann träume ich,
jetzt bringt Nikolaus was für mich.
Lustig, lustig, tralalalala!
Bald ist Niklausabend da,
bald ist Niklausabend da!

4) Wenn ich aufgestanden bin,
lauf ich schnell zum Teller hin.
Lustig, lustig, tralalalala!
Heut' ist Niklausabend da,
heut' ist Niklausabend da!

5) Nikolaus ist ein guter Mann,
dem man nicht g'nug danken kann.
Lustig, lustig, tralalalala!
Heut' ist Niklausabend da,
heut' ist Niklausabend da!

Es gibt sie noch, die großen Helden!

Es gibt sie noch, die großen Helden – jene Menschen, denen man mit Begeisterung begegnet, weil sie etwas Besonderes geleistet haben. Von der Menge werden sie umjubelt, beinahe kann man schon von Verehrung sprechen. Überall trifft man auf sie: ob als Fanartikel irgendwo in einem Kaufhaus oder als Werbefigur im Fernsehen. Oft sind sie unumgänglich, weil sich manchmal sogar eine ganze Nation mit ihnen identifiziert, weil sie nicht nur Großes für sich allein geleistet haben, sondern für ihr ganzes Land. Solche Helden gibt es heute noch, beispielsweise im Fußball, aber auch im alltäglichen Leben. Wenn Menschen andere aus einer gefährlichen Situation retten, ihr eigenes Leben dabei aufs Spiel setzen, dann sind das auch Helden. Zwar haben sie nicht mehr viel mit den großen antiken Heroen wie Odysseus oder Herkules gemeinsam, aber ihre Leistung bleibt nach wie vor groß und bewundernswert: einfach heldenhaft.

Auch der heilige Nikolaus war allem Anschein nach so ein Held. Bis heute wird ihm große Verehrung zuteil. So finden wir ihn in den Regalen der Supermärkte aus Schokolade – zum Verzehr geeignet –, und am Abend des 5. oder 6. Dezember kommt er sogar persönlich zu Besuch. Für die Kinder immer ein aufregendes Erlebnis, wenn da plötzlich ein Mann mit einem langen Bart, mit Mitra (Bischofsmütze) und Stab vor einem steht. Doch dann zaubert er ihnen auch ein Lächeln auf die Lippen, wenn er aus seinem Sack allerlei Geschenke hervorholt. Dann ist Nikolaus auch für die Kleinsten bereits ein Held, weil er die Menschen beschenkt, ihnen Gutes tut. Völlig fehl am Platz ist hingegen die Vorstellung, Nikolaus kommt mit einer Rute und tadelt die Kinder wegen ihres Fehlverhaltens. Das ist ein Charakterzug, der dem heiligen Bischof fremd ist. Ein solches Bild vom Nikolaus ist verzerrt und schief und sollte dringend überdacht werden.

Denn Nikolaus ist nicht der große Wächter, der über Gut und Böse steht, das Gute belohnt und das Schlechte ahndet.

Nikolaus ist die Güte in Person. Davon erzählen die Legenden, die sich um sein Leben rankten. Und deswegen ist Nikolaus auch zum Helden geworden: Nicht, weil er jedem den Lohn bringt, der ihm eigentlich zusteht, sondern weil er zu allen gut ist. Die Bösen bekommen nicht die Rute, auch sie bekommen Geschenke. DAS ist wirklich Nikolaus von Myra.

Sicher hat sich Nikolaus nie selbst als Held bezeichnet oder als solcher angesehen. Für ihn war das, was er getan und wie er gelebt hat, nicht heldenhaft, sondern selbstverständlich. Es war seine Verwirklichung der Botschaft Jesu an die Jünger. Nikolaus hat das umgesetzt, was er verstanden hat. Dazu gehörte ein Leben in Liebe zu seinen Mitmenschen und sein Einsatz für die Armen, Schwachen und Notleidenden.

In der Kirche werden solche Menschen, solche Helden, als Heilige bezeichnet. Vom heiligen Nikolaus sind uns keine Worte überliefert. Wohl aber sind seine Taten bis heute lebendig geblieben. Sein Leben und sein Handeln sind seine Botschaft an die Menschen damals und an uns heute. Diese Botschaft fordert uns heraus, den Menschen – auch den Unbequemen und Lästigen – zugewandt zu leben.

In den Stiefeln des Nikolaus stecken nicht Süßigkeiten, sondern in ihnen steckt ein lebendiger, glaubwürdiger Mensch und Bischof. Er zeigt uns: Meistens sind es die kleinen Gesten und nicht die großen Worte, die sich ins Gedächtnis einbrennen und die Menschen zu wahren Helden machen.

Tu das, was du kannst, mit dem, was du hast, da, wo du gerade bist!

frei nach einem Text von Fabian Brand

Fabian Brand, Advent und Weihnachten feiern, Herder, 2016 (S. 26-27).

Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau

Nikolaus-Rätsel



Bild: Sarah Frank | factum.adp
In: Pfarrbriefservice.de

1. Preis



25 € Gutschein
Sportgaststätte Gottenheim

2. Preis



Backset
"Kinderleichte Becherküche"
mit Schürze, Goldbär & Gummibären

3. Preis



HARIBO
Süßigkeiten Paket

Lest euch die Fragen genau durch und kreuzt pro Frage nur EINE Antwort an.

1. Welcher Tag ist der Gedenktag des Heiligen Nikolaus?

- 5. Dezember
- 6. Dezember
- 6. November
- 8. Dezember

2. Wie wird heute das Land genannt, in dem Bischof Nikolaus lebte?

- Österreich
- Amerika
- Finnland
- Türkei

3. Wie nennt man die Kopfbedeckung des Heiligen Nikolaus?

- Mütze
- Kippa
- Mitra
- Tiara

4. Von welcher Berufsgruppe ist der Heilige Nikolaus auch der Schutzpatron?

- Seefahrer
- Fischer
- Lehrer
- Bauern

5. Was nahm der Heilige Nikolaus der Legende nach vom Schiff und verteilte es an die Armen?

- Äpfel und Nüsse
- Gold und Silber
- Korn und Getreide
- Obst und Gemüse

6. Mit wem wird der Heilige Nikolaus oft verwechselt?

- Christkind
- Weihnachtsmann
- Jesus
- St. Martin

7. Welche Gegenstände warf der Heilige Nikolaus durch das Fenster eines armen Vaters?

- 10 Perlen
- 7 Silbermünzen
- 5 Goldklumpen
- 3 Edelsteine

8. Was war der Heilige Nikolaus von „Beruf“?

- Bischof
- Bauer
- Kaufmann
- Seefahrer

9. Welches Wort kommt im Refrain des Liedes „Lasst uns froh und munter sein“ NICHT vor?

- froh
- herrlich
- lustig
- Nikolausabend

10. Wie viele Tage sind es vom Nikolaustag bis zum Heiligen Abend?

- 21
- 15
- 18
- 12

Wenn du bei der Verlosung teilnehmen möchtest, trenne das ganze Mittelblatt mit dem Rätsel heraus. Fülle die Angaben unten vollständig aus und werfe das Rätsel in den Briefkasten, der hinten in der Kirche beim Schriftenstand an der Wand hängt. Einsendeschluss ist der 7. Januar. Die Gewinne werden per Post zugeschickt.

Vor- und Nachname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Rechtliche Hinweise:

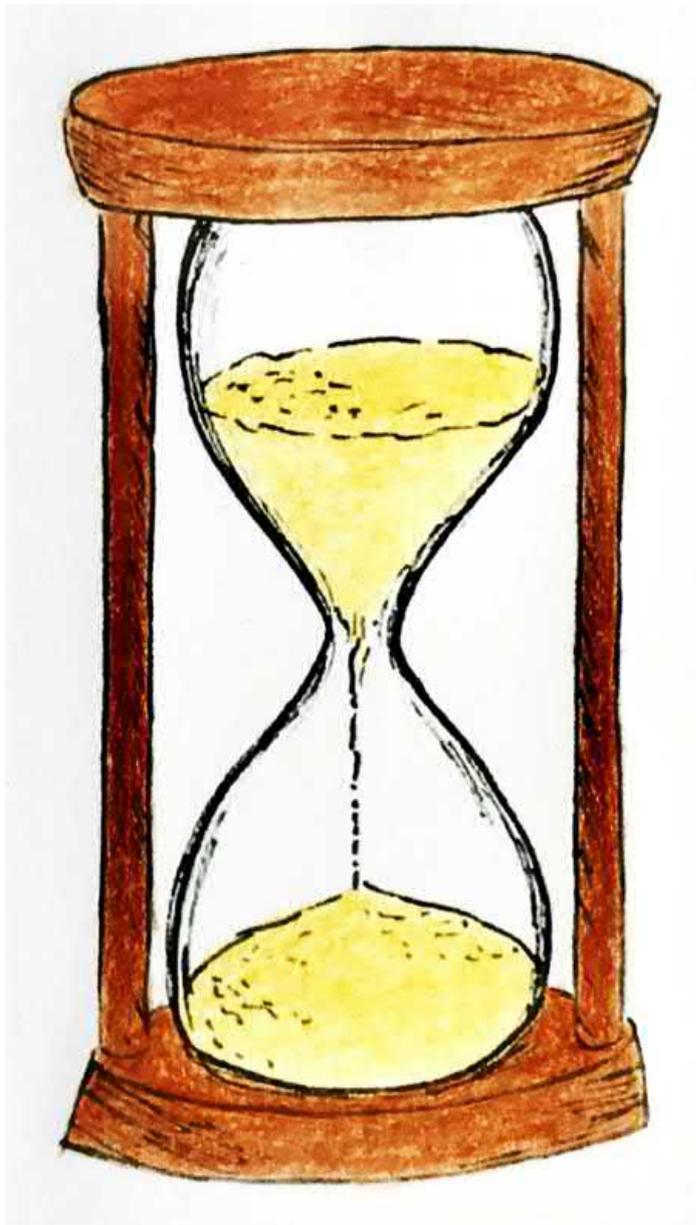
Das Mindestalter, um am Gewinnspiel teilzunehmen, beträgt 18 Jahre.

Es ist keine Barauszahlung oder Umtausch möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die personenbezogenen Daten, welche im Falle eines Gewinns benötigt werden, werden nur zum Versand genutzt und umgehend wieder gelöscht.

Für Schäden, die auf dem Transportweg entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Station 7: Warten



Lied: Jesus wohnt in unsrer Straße

Text: Rudolf Otto Wiemer/ Melodie:Ludger Edelkötter

1. Jesus wohnt in unsrer Straße, ist ein alter Mann.
Gestern bin ich ihm begegnet und er sah mich an.
Und er kam mir sehr allein vor, und er sah mich an und sprach:

Refrain: I: Wer weiß denn schon, wer weiß denn schon, dass ich in
dieser Straße wohn, gleich um die Ecke nebenan? :I

2. Strophe

Jesus wohnt in unsrer Straße, ist fast ganz gelähmt.
Gestern bin ich ihm begegnet, ich hab mich geschämt.
Und er saß in seinem Rollstuhl, und er sah mich an und sprach:

Refrain

3. Strophe

Jesus wohnt in unsrer Straße, ist ne kranke Frau.
Gestern bin ich ihr begegnet und ihr Haar war grau.
Und es zitterten die Hände, und sie sah mich an und sprach:

Refrain

4. Strophe

Jesus wohnt in unsrer Straße, ist ein Schlüsselkind.
Gestern bin ich ihm begegnet, eiskalt pfiff der Wind.
Und es stand am Zaun und weinte, und es sah mich an und sprach:

Refrain

5. Strophe

Jesus wohnt in unsrer Straße, man hatte ihn gefasst.
Gestern bin ich ihm begegnet, nach zwei Jahren Knast.
Und da wurde er entlassen, und er sah mich an und sprach:

Refrain

6. Strophe

Jesus wohnt in unsrer Straße, wohnt da ganz am End',
und ich fragte: "Du, wie kommt es, dass dich keiner kennt?"
Gestern bin ich ihm begegnet, und ich sah ihn an und sprach:

Refrain

Maria Lorentz: Schuster Konrad

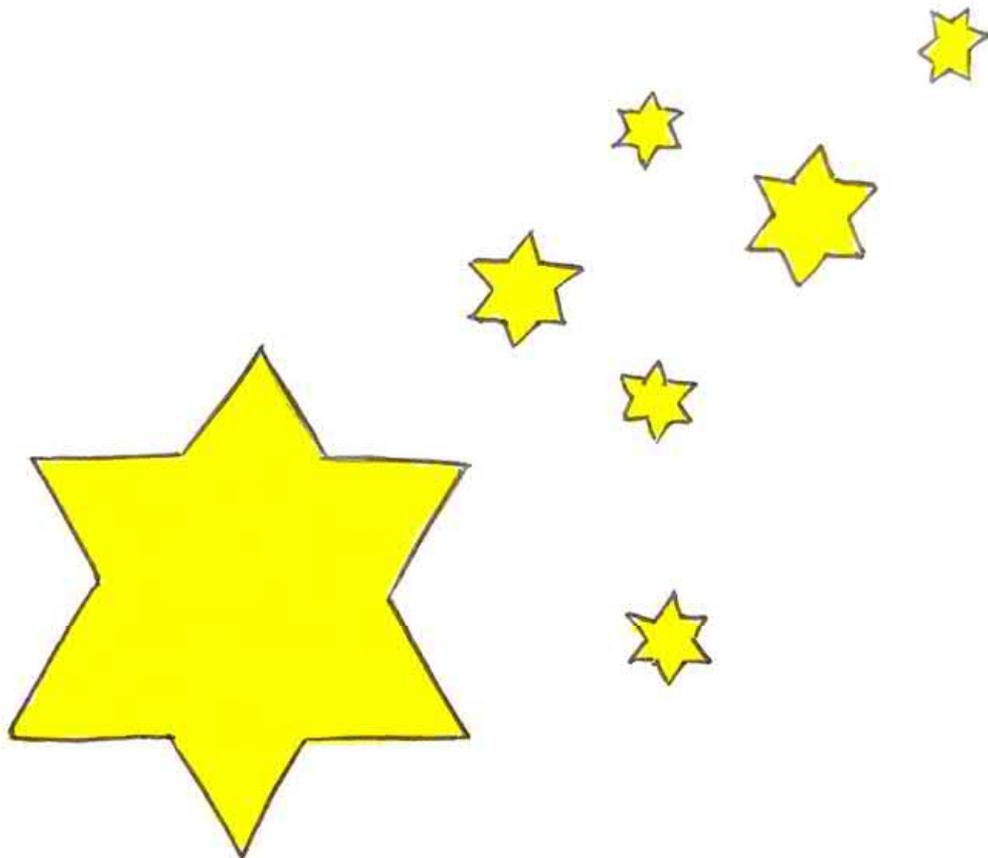
An diesem Morgen war Konrad, der Schuster, schon sehr früh aufgestanden, hatte seine Werkstatt aufgeräumt, den Ofen angezündet und den Tisch gedeckt. Heute wollte er nicht arbeiten. Heute erwartete er einen Gast. Den höchsten Gast, den ihr euch nur denken könnt. Er erwartete Gott selber! Denn in der vorigen Nacht hatte Gott ihn im Traum wissen lassen: Morgen werde ich zu dir kommen. Nun saß Konrad also in der warmen Stube am Tisch und wartete, und sein Herz war voller Freude. Da hörte er draußen Schritte, und schon klopfte es an der Tür. „Da ist er“, dachte Konrad, sprang auf und riss die Tür auf. Aber es war nur der Briefträger, der von der Kälte ganz rot und blau gefrorene Finger hatte und sehnsüchtig nach dem heißen Tee auf dem Ofen schielte. Konrad ließ ihn herein, bewirtete ihn mit einer Tasse Tee und ließ ihn sich aufwärmen. „Danke“, sagte der Briefträger, „das hat gutgetan.“ Und er stapfte wieder in die Kälte hinaus. Sobald er das Haus verlassen hatte, räumte Konrad schnell die Tassen ab und stellte saubere auf den Tisch. Dann setzte er sich ans Fenster, um seinem Gast entgegenzusehen. Er würde sicher bald kommen. – Es wurde Mittag, aber von Gott war nichts zu sehen. Plötzlich erblickte er einen kleinen Jungen, und als er genauer hinsah, bemerkte er, dass dem Kleinen die Tränen über die Wangen liefen. Konrad rief ihn zu sich und erfuhr, dass er seine Mutter im Gedränge der Stadt verloren hatte und nun nicht mehr nach Hause finden konnte. Konrad legte einen Zettel auf den Tisch, auf den er schrieb: „Bitte, warte auf mich. Ich bin gleich zurück!“ Er ließ seine Tür unverschlossen, nahm den Jungen an die Hand und brachte ihn nach Hause. Aber der Weg war weiter gewesen, als er gedacht hatte, und so kam er erst heim, als es schon dunkelte. Er erschrak fast, als er sah, dass jemand in seinem Zimmer am Fenster stand. Aber dann tat sein Herz einen Sprung vor Freude. Nun war Gott doch zu ihm gekommen.

Im nächsten Augenblick erkannte er die Frau, die oben bei ihm im Haus wohnte. Sie sah müde und traurig aus. Und er erfuhr, dass sie drei Nächte lang nicht mehr geschlafen hatte, weil ihr kleiner Sohn Petja so krank war, dass sie sich keinen Rat mehr wusste. Er lag so still da, und das Fieber stieg, und er erkannte die Mutter nicht mehr. Die Frau tat Konrad leid. Sie war ganz allein mit dem Jungen, seit ihr Mann verunglückt war. Und so ging er mit. Gemeinsam wickelten sie Petja in feuchte Tücher. Konrad saß am Bett des kranken Kindes, während die Frau ein wenig ruhte.

Als er endlich wieder in seine Stube zurückkehrte, war es weit nach Mitternacht. Müde und über alle Maßen enttäuscht, legte sich Konrad schlafen. Der Tag war vorüber. Gott war nicht gekommen.

Plötzlich hörte er eine Stimme. es war Gottes Stimme. „Danke“, sagte die Stimme, „danke, dass ich mich bei dir aufwärmen durfte – danke, dass du mir den Weg nach Hause zeigtest – danke für deinen Trost und deine Hilfe – ich danke dir, Konrad, dass ich heute dein Gast sein durfte.“

Willi Hoffsummer (Hrsg.), Die 100 schönsten Weihnachtsgeschichten, Herder, 2010 (S. 56-57). Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.



Station 8: Stern

Seht ihr unsern Stern dort stehen

1 Seht ihr un - sern Stern dort ste - hen
 Hoff - nung auf ein neu - es Le - ben
 hel - les Licht in die dunk - ler Nacht?
 hat er in die Welt ge - bracht.

Kv „Glo - ri - a, Glo - ri - a,
 „Glo - ri - a,
 Glo - ri - a, Glo - ri - a
 ri - a in ex - cel - sis

1 De - o, 2 De - o.“

2 Menschen ohne Haus und Habe / atmen plötzlich wieder auf, / denn ein Kind ist uns geboren, / Welten ändern ihren Lauf. / Gloria in excelsis Deo.

3 Weil wir neues Leben suchen, / darum folgen wir dem Stern, / sammeln Gaben, singen Lieder / für die Menschen, für den Herrn. / Gloria in excelsis Deo.

T: Diethard Zils (*1935), M: Frankreich 18. Jh., S: Theophil Rothenberg 1983, Ü: Ehre sei Gott in der Höhe!

Der kleine Stern

Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Stern. Er war so winzig, dass die Leute auf der Erde ihn nur dann sahen, wenn der Himmel ganz klar war und die großen Sterne prächtig leuchteten. Dann wurde es auch um ihn etwas heller. Von allen, die auf der Erde wohnten, ahnte niemand, mit welcher Verzweiflung der kleine Stern kämpfte. So sehr er sich auch putzte, wie groß auch seine Mühe war – er leuchtete immer nur ein wenig. Manches Mal blinzelte er zu den großen Sternen hinüber, um herauszufinden, warum sie so hell leuchteten. Sie hatten sogar die Kraft, die Erde zu erhellen. Ach, könnte er doch auch so strahlen! Er fand keine Antwort auf seine Fragen, und so wurde er immer trauriger. Manchmal, wenn keiner es sah, weinte er auch ein wenig.

So traf ihn die Sonne auf ihrem täglichen Weg. Mit ein paar besonders warmen Strahlen trocknete sie seine Tränen ab und sagte: „Kleiner Stern, freu dich doch, dass du da bist!“ „Aber ich bin so klein und leuchte nur so wenig.“ antwortete der Stern. Die Sonne hatte keine Zeit für lange Gespräche. Sie zog weiter, weil noch viele auf ihre Wärme warteten. So blieb der kleine Stern allein zurück. Als die Nacht kam, fing er wieder an, sich zu putzen. So verging die Zeit. Eines Tages bekam er Besuch von zwei Bewohnern eines anderen Sterns. Sie waren auf dem Weg zu ihrem Planeten und fragten höflich an, ob sie die Nacht bei ihm verbringen dürften. Der kleine Stern freute sich sehr. Vielleicht würden sie ein wenig mit ihm reden. Die beiden waren jedoch viel zu müde, um sich zu unterhalten, und gingen bald ins Bett. Ausgeruht und fröhlich setzten sie am nächsten Morgen ihre Heimreise fort. Wieder war der kleine Stern allein und traurig. So fand ihn der Mond auf seiner nächtlichen Reise. Er fragte ihn: „Warum bist du so traurig, kleiner Stern?“ Erschrocken blickte der Stern zur Seite.

Doch der Mond schaute ihn so freundlich an, dass er beschloss, seinen Kummer zu erzählen. Er sprach von seinen Sorgen, seinen quälenden Gedanken und seinen heimlichen Wünschen. Während der ganzen Zeit hatte ihn der Mond nicht ein einziges Mal unterbrochen. Und auch jetzt – der kleine Stern schwieg schon lange – zeigte der Mond keine Reaktion. Es schien, als lauschte er auch dem Schweigen. Dann endlich begann er zu reden. „Sieh mal kleiner Stern, bei uns am Himmel ist es wie bei den Menschen auf der Erde – auch sie leuchten alle verschieden. Manche siehst du schon von Weitem, doch wenn du selbst neben ihnen stehst, wird dir plötzlich kalt. Und dann gibt es welche, da musst du schon genau hinsehen, damit du nicht an ihnen vorübergehst. Wieder andere leuchten auf ganz sonderbare Art und Weise: Es ist nicht das Licht, sondern die Wärme, die leuchtet... Und so verschieden sie auch sind, eines haben sie alle gemeinsam – sie brauchen einander! Der große Mensch den kleinen, der Kühle den, der Wärme gibt... Unser Sternenhimmel wäre nicht vollkommen, wenn es dich nicht gäbe.“

Plötzlich verstand der kleine Stern. Entschlossen wischte er sich die Tränen ab, reckte sich und fühlte sich auf einmal unendlich wichtig. Und er strahlte. Es wurde zwar immer noch nicht heller als vorher, aber, was machte das schon.

Der kleine Stern war glücklich.

Autor unbekannt

Willi Hoffsummer (Hrsg.), Die 100 schönsten Weihnachtsgeschichten, Herder, 2010 (S. 16-17). Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.



Station 9: Tannenbaum

Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen

www.lieder-archiv.de

C F

1. Am Weih - nachts - baum die Lich - ter

C Dm G

bren - nen, wie glänzt er fest - lich, lieb und

C F G

mild, als sprach' er: "Wollt in mir er-

C F Fm G C

ken - nen ge - treu - er Hoff - nung stil - les Bild!"

2. Die Kinder stehn mit hellen Blicken,
das Auge lacht, es lacht das Herz,
o fröhlich seliges Entzücken!
Die Alten schauen himmelwärts.

3. Zwei Engel sind hereingetreten,
kein Auge hat sie kommen seh'n,
sie gehn zum Weihnachtstisch und beten,
und wenden wieder sich und geh'n.

4. "Gesegnet seid, ihr alten Leute,
gesegnet sei, du kleine Schar!
Wir bringen Gottes Segen heute
dem braunen wie dem weißen Haar.

5. Zu guten Menschen, die sich lieben,
schickt uns der Herr als Boten aus,
und seid ihr treu und fromm
geblieben,
wir treten wieder in dies Haus."

6. Kein Ohr hat ihren Spruch
vernommen,
unsichtbar jedes Menschen Blick
sind sie gegangen wie gekommen,
doch Gottes Segen blieb zurück.

Wolfgang Raible: Die Klage der Christbäume

Immer nur jammern, oder die rettenden Strohhalme sehen?

Die Weihnachtszeit ging langsam zu Ende, und wie in jedem Jahr trafen sich die Christbäume zu ihrer Vollversammlung. Nachts, wenn die Menschen schliefen, konnten sie in Ruhe auf die Festtage zurückblicken und Bilanz ziehen. „Es wird immer trauriger“, begann ein stämmiger Baum die Aussprache, „die meisten Leute wissen nicht mehr, warum sie uns aufstellen und schmücken. Sie singen zwar kräftig ‚Heut schließt er wieder auf die Tür zum schönen Paradeis‘, aber dass wir den Paradiesbaum, den Baum des Lebens, darstellen, daran denkt heute kaum noch jemand.“

„Ganz richtig“, ergänzte eine Christbaumkugel und kam sofort ins Rollen, „wer ahnt denn heute noch, dass unsere Vorfahren Äpfel waren und dass wir die Früchte am Baum des Lebens symbolisieren? Je kunstvoller und schöner wir werden, desto mehr gerät unsere eigentliche Bedeutung in Vergessenheit.“

„Was sollen wir erst sagen“, rief ein Lebkuchenherz und schüttete sich aus: „Wir sollen auf die Herzlichkeit und Menschenfreundlichkeit Gottes hinweisen, die Jesus uns gezeigt hat – aber wer uns sieht, interessiert sich nur dafür, wie er uns möglichst schnell vernaschen kann!“

Eine Kerze vergoss einige Wachstränen und klagte: „Auch wir wollen, dass die Menschen an Jesus denken, wenn sie uns anzünden. Wer sich an ihm orientiert, dem geht ein Licht auf, der entdeckt, was im Leben wirklich wichtig ist, der findet auch einen Weg durch die dunklen Stunden – aber wem leuchtet das heute noch ein?“

Schließlich meldete sich noch ein kleiner Strohstern zu Wort: „Wer mich in Ruhe betrachtet, könnte sich von mir sagen lassen: ‚Du wirst immer einen rettenden Strohalm haben, weil Jesus – das Kindlein auf Heu und auf Stroh – die Not und Armut mit dir teilt.‘ Aber für die meisten ist Weihnachten nur ein Strohfeuer, das schnell verlischt.“

So klagten die Christbäume noch eine ganze Weile, bis endlich einer kleinen Tannennadel eine Idee kam: „Es nützt doch nichts, wenn wir traurig und gekränkt in der Ecke stehen und die Zweige hängen lassen. Wir Nadeln könnten doch die Leute, die uns zum nächsten Weihnachtsfest schmücken, ganz vorsichtig sticheln und anstacheln. Vielleicht spüren sie dann, dass wir eine Botschaft haben, die unter die Haut gehen will. Vielleicht werden sie dankbarer für das Leben, das Jesus ihnen neu schenkt. Vielleicht lassen sie sich anstecken zu mehr Herzlichkeit, vielleicht sehen sie manches in einem anderen Licht, und vielleicht entdecken sie neu, wie wichtig der rettende Strohhalm des Glaubens für sie ist.“

Wenn Sie also in Zukunft einmal von einer kleinen Tannennadel gestochen werden: Nicht ärgern, nur wundern, was Ihnen ein Christbaum so alles erzählen kann!

Willi Hoffsümmer (Hrsg.), Die 100 schönsten Weihnachtsgeschichten, Herder, 2010 (S. 192-193). Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.

Ideenkiste für zu Hause:



Bei www.familien234.de gibt es viele Anregungen, Ideen, und Materialmappen rund um die Feste des Kirchenjahres und darüber hinaus.

Station 1: Türen

Fantasiereise (nicht nur) kurz vor Weihnachten

Wir wollen heute eine kleine Fantasiereise machen. Suche dir zuerst einen Partner, der dir die Fantasiereise ruhig und langsam vorliest.

Finde eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Du kannst dich hinlegen oder dich auf einen bequemen Stuhl setzen. Bring deine Arme und Beine in eine bequeme Position. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Fantasiereise.

– Pause-

Das Weihnachtsfest naht und Du schlenderst durch die schmalen Gassen eines winterlich geschmückten Dorfes. Du bist warm eingepackt und genießt die klare Winterluft, die kühl und frisch an deinen Wangen vorbeistreicht.

– Pause-

In jedem Fenster der kleinen und wunderschönen Fachwerkhäuser leuchten Kerzen. Die Flammen der Kerzen verkünden, dass bald Weihnachten ist. Die Lichter tauchen die Stadt in einen warmen Glanz.

– Pause-

Zwischen den altmodischen Laternen der Stadt stehen schon die ersten Weihnachtsbäume. Sie wurden liebevoll mit roten Kugeln und mit Strohsternen geschmückt.

– Pause-

Du fühlst dich geboren und atmest ganz entspannt tief ein und aus. Du nimmst die klare kalte Luft in Dich auf. Die Luft bringt Frische und Entspannung in deinen ganzen Körper.

– Pause-

Du kommst an einem Haus vorbei, an dem ein Fenster einen Spalt offensteht. Durch den offenen Spalt hörst du leise Weihnachtsmusik. Die Musik berührt Dich- geht durch Deine Ohren direkt in Dein Herz.

– Pause-

Im Haus nebenan ist ein Fenster hell erleuchtet. Du siehst, wie drinnen Plätzchen gebacken werden. Durch das geöffnete Fenster steigt dir der Duft von Lebkuchengewürz und Spekulatius in die Nase.

Du lächelst stumm in Dich hinein. Die weihnachtliche Stimmung durchströmt Dich und gibt Dir ein Gefühl der Wärme, der Liebe und der Geborgenheit.

– Pause-

Du fühlst diese Geborgenheit und Freude auf das kommende Fest in jedem Winkel Deines Körpers. Du schnupperst noch einmal den Duft der Plätzchen. Du lauschst noch einmal der festlichen Musik, die durch den Fensterspalt dringt. Du bewunderst noch einmal die festlich geschmückten Weihnachtsbäume. Du betrachtest noch einmal die Flammen der Kerzen in den Fenstern. Du gehst durch die Gassen zurück. Die Fantasiereise ist zu Ende.

– Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.



Quelle: <https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-weihnachten/>

Station 2: Licht

Windlichter basteln

Für diese Idee braucht ihr alte Joghurt-, Gurken- oder andere Einmachgläser, Klebstoff (am besten Kleister oder Serviettenkleber), Pinsel, Transparentpapier, Seidenpapier oder Servietten, je nach Belieben weitere Materialien zum Verzieren und Gestalten.

Zuerst reißt ihr die Papiere in kleine Fetzen, dann streicht ihr mit dem Pinsel den Kleister auf das Glas und klebt dann eine erste Schicht Papierfetzen drauf.

Als weitere Schicht könnt ihr Motive wie beispielsweise die unten abgebildeten kleben. Zum Schluss kommt noch eine Schicht Kleister, damit sich nichts mehr löst.



Tipp: Kerzen aus Bienenwachs holen – die duften herrlich.

Station 3 Geschenk

5-Minuten-Pause für gute Laune

Gönne dir heute eine kurze Pause zum Abschalten und Auftanken.

Du kannst die ganze Übung auch vor dem Spiegel machen.

- * Atme ein paarmal tief durch und stelle dir dabei vor, wie mit dem Atem alles, was dich ärgert und alle Anspannung aus deinem Körper herausfließt.
- * Gähne ein paarmal ausgiebig – gerne auch laut – und strecke die Arme und deinen ganzen Körper in Gedanken bis zum Himmel.
Recke und strecke dich dabei von den Finger- bis in die Zehenspitzen.
- * Versuche, einmal kurz alle Muskeln in deinem Körper an (auch das Gesicht) und lass gleich wieder los. Jetzt schüttele deinen ganzen Körper durch. Beginne bei den Fingern und nehme nach und nach deinen ganzen Körper dazu. Arme, Schultern, Po, Beine und auch die Gesichtsmuskeln können gerne durchgeschüttelt werden – das ist wie Betten ausschütteln am Morgen.
- * Schenke dir selbst für einige Sekunden dein schönstes Lächeln! Das fühlt sich vielleicht am Anfang etwas komisch an, macht aber gute Laune – probiere es einfach aus.



So ausführlich muss es natürlich nicht sein 😊



Schenke gute Laune weiter. Stecke dir dazu eine kleine Süßigkeit ein (z. B. ein Päckchen Gummidrops). Verschenke die Süßigkeit an jemanden, den du heute triffst – egal, ob du sie/ihn kennst oder nicht. Mache ihr/ihm damit eine unerwartete Freude. Vielleicht zauberst du deinem Gegenüber dadurch ein Lächeln aufs Gesicht. Das wird auch dir Freude machen!

Station 4 Glocke

Hinhören und zur Ruhe kommen mit den Klängen des Schwarzwaldes

<https://www.wwf.de/wald/waldmeditation#c24761>



Eine kostenlose angeleitete Wald-Klang-Meditation

Die Meditation dauert weniger als zehn Minuten. Das schafft man selbst - oder gerade - an einem stressigen Tag. Ein paar Minuten, die helfen, sich zu fokussieren und Ruhe zu finden.

Station 5 Schneeflocke

Einfache Watte-Flocken



Material:

Weißer Fotokarton, Watte, weißes Nähgarn, eine Nadel

Bastelanleitung:

Vergrößert die Schablone für die Wolke und überträgt sie auf das weiße Bastelpapier. Schneidet die Wolke aus.

Formt aus Watte lauter einzelne Schneeflocken.

Schneidet nun ein Stück weißes Nähgarn ab.

Fädelt es in die Nähnaedel ein und befestigt das eine Ende am unteren Teil der Wolke.

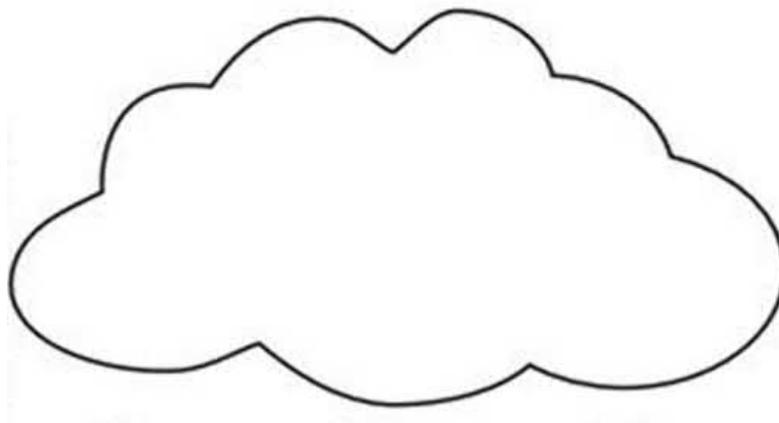
Stecht mit der Nadel durch die einzelnen Watte-Schneeflocken durch und fädelt sie auf.

Sollten sie nicht halten, knotet ihr den Faden hinten an der Watte fest. Fädelt die gewünschte Anzahl Schneeflocken auf.

Zuletzt das Nähgarn wieder verknoten.

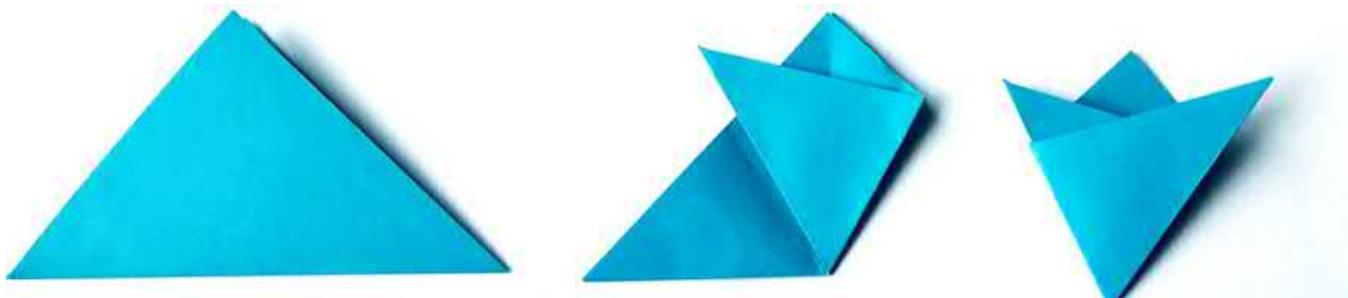
So fahrt ihr auch mit 2 weiteren Fadenstücken fort.

Zuletzt noch ein Stück Nähgarn als Aufhängung oben an der Wolke befestigen und schon ist eure Schneewolke fertig.

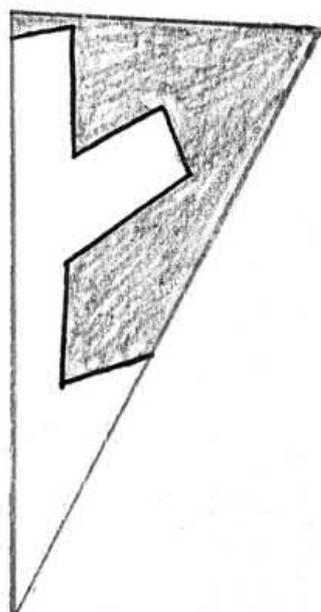
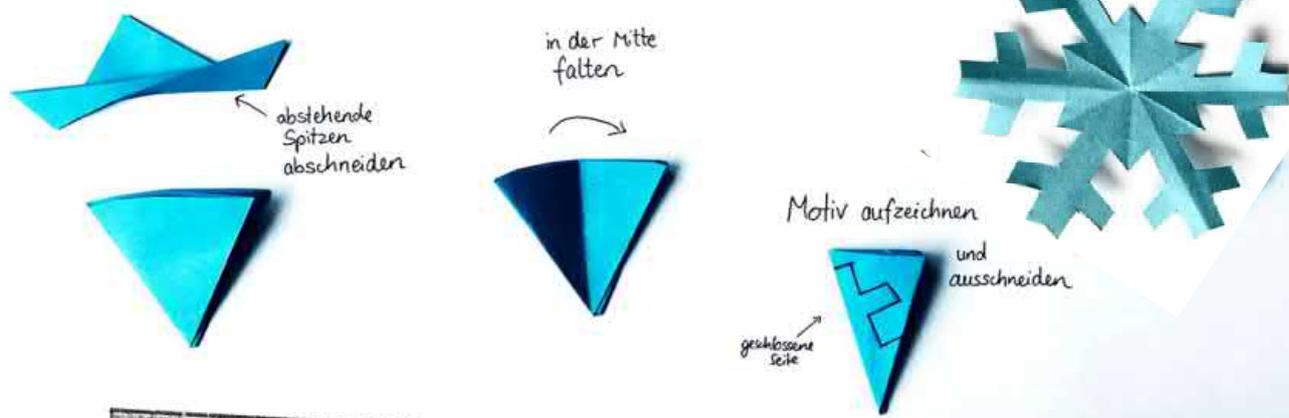


Schneeflocken aus Papier

- * Nimm ein quadratisches Blatt Papier und falte es diagonal, so dass ein Dreieck entsteht.
- * Falte dann wie unten abgebildet beide Seiten nach innen



- * Schneide die drei überstehenden Spitzen gerade ab.
- * Falte das übrige Dreieck in der Mitte.
- * Male das Motiv auf - es liegt an der geschlossenen Seite an.
- * Schneide entlang der gezeichneten Linie und falte dann die Schneeflocke auf.



Vorlagen für verschiedene Schneeflocken und mehr Bastelideen unter dem Suchbegriff Schneeflocke basteln bei: Kribbelbunt.de oder alleideen.net



Station 6 Nikolaus

So machst du aus Schoko-Weihnachtsmännern echte Nikoläuse!

Mit dieser Vorlage vom Bonifatiuswerk machst du im Handumdrehen aus jedem Schoko-Weihnachtsmann einen Nikolaus.

Die Vorlage samt Anleitung gibt's unter dem Punkt Downloads bei:
www.weihnachtsmannfreie-zone.de



Hier gibt es eine Nikolaus-Ausmalgeschichte zum Ausdrucken:



Station 7: Warten

Bratäpfel aus dem Ofen

Apfelsorten, die sich eignen

Am besten eignen sich säuerliche Sorten. Absoluter Favorit ist der Backapfel Boskoop. Sein Fruchtfleisch wird im Ofen schön mürbe, bleibt aufgrund der festen Schale aber sehr saftig. Doch auch Cox Orange, Gloster, Braeburn und Jonagold aus heimischen Anbau eignen sich hervorragend.

Der Klassiker: Der klassische Bratapfel steckt voller typischer Weihnachtsaromen. Gefüllt wird er mit Rosinen (wahlweise in Rum eingelegt), Marmelade oder Honig, Mandeln, Zimt und Nelken. Das Ganze wird mit einem Stück Butter gekrönt und mit Apfelsaft verfeinert.

weitere Zutaten für süße Füllungen: Spekulatius, Marzipan, Mohn, Lebkuchen, Schokolade, Nougat, Orangen, Aprikosen, Cranberrys, Feigen, Ananas und Rum, Ahornsirup, Kokosblütensirup, Frischkäse, Quark oder Joghurt mit Honig

Beschwipster Bratapfel: Besonders spektakulär ist diese Variante. Nachdem der Apfel mit Rosinen, Butter und Zucker gefüllt wurde, wird er mit Weißwein getränkt und für den Showeffekt mit brennendem Calvados flambiert.

Der Deftige: Diese herzhaft gefüllte Variante macht den Apfel zu einer leckeren Vorspeise. Hierbei besteht das Innere des Apfels aus einer Mischung aus Räucherschinken, angedünsteten Zwiebeln, zerbröseltem Toast, Ei und Pinienkernen. Gewürzt wird diese mit Salz, Pfeffer und Majoran.

weitere herzhaft gefüllte Zutaten: Käse und Schinken oder Speck, (Süß-)kartoffeln, Ziegenkäse mit Feigensenf



Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.

Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel!

Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

Volksgut

Im Backofen brauchen die Äpfel 15-20min, sie können aber auch 4-6min in der Mikrowelle erhitzt werden. Wer mag, kann sich noch Vanillesoße dazu machen.

Apple Crumble - die britische Antwort auf den Bratapfel:

In Großbritannien bevorzugt man Obst in mundgerechter Form. Dazu werden die in Stücke geschnittenen Äpfel in eine Auflaufform gegeben, mit weihnachtlichen Gewürzen versehen und anschließend mit Streuseln aus Butter, Zucker und Mehl bedeckt das ergibt eine herrlich knusprige Schicht auf den warmen Früchten.

Station 8: Stern

Leuchtende Weihnachtssterne selber backen

Zutaten:

- 125 g Honig
- 75 g Zucker
- 75 g Butter
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 1 Ei (M)
- 100 g harte Fruchtbonbons



1. Erwärme Honig, Zucker und Butter in einem Topf so lange, bis der Zucker gelöst ist. Lass die Mischung etwas abkühlen.
2. Mische in einer Schüssel Mehl, Backpulver und Lebkuchengewürz, gib das Ei und die abgekühlte Honigmischung hinzu und verknete alles zu einem glatten Teig. Stelle es abgedeckt über Nacht kalt.
3. Rolle den Teig ca. 0,5 cm dick aus. Steche Sterne in verschiedenen Größen aus und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Steche aus der Mitte der Sterne kleinere Sterne oder Kreise aus. Wenn du sie später an den Baum hängen willst, mache noch kleine Löcher zum Aufhängen (z. B. mit einem dünnen Strohhalm).
4. Lege in die Mitte der inneren Sterne je nach Größe 1-3 Bonbons. Backe sie im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad heißen Backofen 12-14 Minuten.
5. Lass die Sterne auf dem Backblech abkühlen.



Die Sterne kannst du natürlich auch mit einem anderen Ausstecherle-Teig machen. Nimm das, was dir am besten schmeckt.

Station 9: Tannenbaum

Einige Bastelideen, auch für kreative Weihnachtskarten:



Mehr kreative Weihnachtsdeko – einfache und schnelle Ideen zum Selbermachen:



Ein Wort zum Schluss (oder zum Anfang)

Andrea Schwarz: Wo sind die Engel?

Danach verließ sie der Engel... (Lk 1,38b)

Und es geschah, als die Engel von den Hirten in den Himmel zurückgekehrt waren... (Lk 2,15a)

Ist ja irgendwie schon interessant ... immer dann, wenn es spannend wird, sind keine Engel da ... Maria muss sehen, wie sie Josef die Nachricht schonend beibringt – und auch bei der Geburt im schäbigen Stall lässt sich kein Engel blicken. Gerade jetzt könnte man sie doch brauchen!

Eine Erfahrung, die Menschen auch heute machen: Manchmal ist kein Engel da, der das Unglück verhindert, der einem aus der Patsche hilft, eine schlimme Situation etwas erträglicher macht. Es scheint so, als ob wir diese Aufgaben nicht einfach an die himmlischen Wesen delegieren können. Wir sind gefragt, anderen solch ein Engel zu sein. Wahrscheinlich werden wir dabei kein honigsüßes „Gloria in excelsis deo!“ vor uns hinsingen, die nach außen nicht sichtbaren Flügel dürften gelegentlich etwas ramponiert sein und manchmal mögen Jeans und T-Shirt hilfreicher sein als ein weißes, blütenreines Gewand. Darauf kommt es auch gar nicht an. Manche Engel erkennt man erst auf den zweiten Blick – und nicht alles, was nach Engel aussieht, ist auch einer.

Menschliche Engel reden meistens nicht viel, sondern packen mit an, nehmen in den Arm, halten und stützen, kochen Suppe, machen Kaffee, geben Kleidung aus, sind einfach da, wenn man sie braucht, ganz unaufdringlich. Und manchmal hören sie einfach nur zu. Wir brauchen solche Engel. Und jede und jeder von uns kann anderen so ein Engel sein. Unglücke werden wir wohl in den seltensten Fällen verhindern können, aber anderen aus der Patsche helfen und eine schlimme Situation etwas erträglicher machen, das kriegen wir schon hin. Und ich bin sicher: Wenn wir anderen so ein Engel sind, dann werden auch andere für uns ein Engel sein. In dem Sinn: eine engelreiche Zeit – mit der Erfahrung „vom Flügel des Engels sanft berührt, wächst der Mut zum Leben“. Dann können wir auch in das „Ehre sei Gott in der Höhe“ einstimmen!

Ach ja: Und Gesegnete Weihnachten ...

Dieser und weitere Blogbeiträge von Andrea Schwarz unter:
<https://bistum-osnabrueck.de/author/a-schwarz/>



Impressum:

RK Kirchengemeinde March-Gottenheim
Engelgasse 25 · 79232 March · 07665 42530-0
www.kath-margot.de · info@kath-margot.de