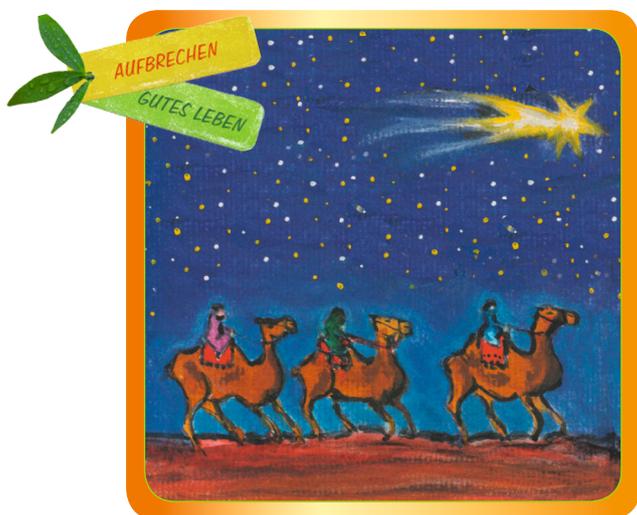


Gutes Leben – aufbrechen – Einstimmung

Mit unserem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jedes Jahr 6 Themenschwerpunkte an Familien heran.

Da es bis zum Start unseres adventlichen Aktionszeitraumes „Gutes Leben – aufbrechen“ noch etwas dauert, haben wir für Sie eine kleine Einstimmung mit Texten aus den Vorjahren vorbereitet. So können Sie sich besser vorstellen, was Sie erwartet.



Das Ziel:

Den Advent bewusst feiern und gestalten!

Wir möchten Sie durch den Advent begleiten und Sie zu der einen oder anderen Betrachtung einladen.

Wir ermuntern Sie, die Feiertage zu Hause einmal anders zu gestalten und versorgen Sie mit folgenden Anregungen, Ideen und Gestaltungselementen:

- > ein täglicher Impulstext, nicht nur für ChristInnen
- > Gestaltungselemente und Anregungen für die Adventsontage, das Fest des Hl. Nikolaus und den Heiligen Abend
- > Advent- und Weihnachtsgeschichten
- > Brauchtum und adventliche Aktivitäten

Projekt „Gutes Leben“ per App

Sämtliche Impulse stehen Ihnen auch über unsere App zum Projekt „Gutes Leben“ zur Verfügung. Mit der App können wir Sie noch ein bisschen zielgerichteter durch den Advent begleiten und Sie haben alle Unterlagen und Texte jederzeit zur Hand. Alles, was Sie hier ab 26. November vorfinden, lässt sich auch über den Downloadbereich der App herunterladen.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

Samstag

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

Mark Twain

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

Ganz prinzipiell sollten wir uns immer wieder fragen, ob das, was wir gerade tun, unser Leben und das unserer Mitmenschen bereichert und verbessert. Sehen wir das Leben als das, was es sein könnte, nämlich als Möglichkeit zum glücklich sein und glücklich machen?

Bevor es zu spät ist: 5 Wünsche

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

Hier die Ergebnisse einer Studie über Versäumnisse, die Menschen an ihrem Lebensende am meisten bedauert haben.

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

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

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

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

Sonntag

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

*Herzen öffnen, aneinander denken,
mitfühlen, Anteil nehmen.*

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

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

Herbergssuche mit Überraschungen

Das Elisabethinum in Axams in Tirol ist eine Einrichtung, in der Kinder mit körperlicher und mehrfacher Behinderung betreut werden. Folgendes hat sich dort vor etwa 20 Jahren ereignet:

Kurz vor Weihnachten herrscht im Elisabethinum immer viel Aufregung, immerhin kommt ja das Christkind. In der Woche vor dem heiligen Abend wird an drei Tagen ein weihnachtliches Stück aufgeführt. Damals – vor über 20 Jahren – hat man mit den Kindern die Herbergssuche gespielt.

Es gab unzählige Proben, Kostüme wurden hergerichtet, die Dekoration sorgfältig vorbereitet. Alles fieberte der ersten Vorstellung entgegen. Und endlich war es so weit. Eltern, Verwandte und Ehrengäste waren gekommen.

Nachdem alle ihre Plätze gefunden hatten, wurde es ruhig und bald darauf trat Maria mit Josef an der Hand auf die Bühne. Maria war wunderschön gekleidet und hatte einen stattlichen „Schwangerenbauch“.

Nun stand die mühsame Suche nach einem Quartier auf dem Programm. Josef klopfte gleich an der ersten Tür. Das Kind, das die Rolle des schroffen Gastwirtes übernommen hatte, war sehr nervös. Es öffnete, sah die beiden vor sich stehen und in der Aufregung siegte das Herz über den Verstand: „Kemmts eina“, brach es aus ihm heraus.

Das kam für alle Beteiligten überraschend und sorgte für Verwirrung, aber auch für einige Schmunzler. Nach kurzer Zeit war es dann wieder so weit, dass die Herbergssuche weitergehen konnte, wie wir alle sie kennen.

Dieses Kind hat eines ganz richtig begriffen. Wo Not ist, muss man helfen. Da darf ruhig das Herz die Regie übernehmen, weil die Vernunft uns zu oft zögern lässt.

Montag

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

Blaise Pascal

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

Ein Umweg, der sich lohnt

Es ist schon Jahre her, da durfte ich eine Pilgergruppe nach Assisi begleiten. Ich saß vorne neben dem Busfahrer, in der Sitzreihe unmittelbar hinter mir hatte der Pfarrer Platz genommen.

Nach einer kurzweiligen Fahrt mit 50 gut gelaunten Menschen näherten wir uns am späten Nachmittag der Geburtsstadt des Hl. Franziskus, auf dessen Spuren wir ein wenig wandeln wollten.

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

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

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

Probieren Sie das aus! Wir empfehlen Ihnen wärmstens, diesen Umweg in den kommenden Tagen zu beschreiten.

Dienstag

Eine Frage der Perspektive

Ein Professor steht vor seinen Studenten und hält ein schwarzes Buch in die Höhe.
Er ruft in den Hörsaal: „Der Buchdeckel ist rot!“
Die Studenten protestieren natürlich und rufen zurück: „Nein, er ist schwarz!“
Der Professor bleibt trotzig: „Er ist rot!“
Das Ganze geht ein paar Mal so. Dann dreht der Professor das Buch auf die Rückseite -
und siehe da: Der Deckel ist rot.

Der Professor blickt in die verdutzten Gesichter seiner Studenten und sagt: „Sage niemandem, er liege falsch, solange du die Dinge nicht aus seiner Perspektive gesehen hast.“

Mittwoch

„Ich sehe dich.“

Mit diesem Satz begrüßen sich die BewohnerInnen eines afrikanischen Stammes in Namibia.

Wenn jemand aus diesem Stamm ein schweres Verbrechen begeht, wird diese Person nicht direkt zum Tode verurteilt, sondern von diesem Tag an einfach nicht mehr begrüßt und somit auch nicht mehr gesehen bzw. wahrgenommen. Das ist schlimmer als der Tod.

erzählt in „A story like the wind“ von Laurenz van der Post

Gehe ich mit einem Lächeln und offenen Armen auf meine Mitmenschen zu, kann ich zu ihnen sagen:

„Ich sehe dich!“

Sehe ich, was mein Gegenüber beschäftigt, versuche ich, hinter das gesprochene Wort zu blicken? Bin ich offen für das, was den anderen gerade bewegt oder beschäftigt?

Die Menschen spüren es, wenn man eine wirkliche Verbindung zu ihnen aufbauen möchte. Die Voraussetzung dafür ist nicht ganz einfach: Sich selber zurücknehmen.

Und jetzt im Advent: Kann ich von mir behaupten: „Jesus, ich sehe dich?“

Mittwoch

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

Mahatma Ghandi

Das verblüffende Experiment „Die Spannung mit der Entspannung“ kommt zum gleichen Ergebnis. Wie würden Sie dieses Experiment meistern?

Die Spannung mit der Entspannung

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

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

Tagträumen als Antwort

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

Freitag

*Und plötzlich war bei dem Engel
ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte.*

Gott loben lohnt sich

Ich darf fast jeden ersten Freitag im Monat einen Gottesdienst mit beeinträchtigten Menschen musikalisch begleiten. Über die Menschen dort gäbe es viel Schönes, Gutes und auch Mühsames zu berichten, auch über diejenigen, die sie begleiten, hier sei nur Eines gesagt:

Bei diesem Gottesdienst gehe ich jedesmal fröhlicher und freudiger hinaus, als ich hineinkomme. Das liegt an der Ausstrahlung der Menschen, die sich hier einfinden!

Vom Platz aus, an dem ich mit meiner Gitarre spiele, sitzt rechts hinter den RollstuhlfahrerInnen in der zweiten oder dritten Reihe immer eine ältere Dame. Vor etwa einem Jahr hat sie mich nach dem Gottesdienst einmal gefragt, ob wir nicht „Großer Gott wir loben dich“, singen könnten, weil sie das jeden Tag in der Früh mit ihrem Mann gesungen hat.

Weil dieses Lied sehr selten im Gottesdienst gesungen wird, begeben sich nach dem Gottesdienst zu dieser Dame hin und zu zweit loben wir Gott mit Inbrunst und falschen Tönen (obwohl ich das Lied zwei Töne tiefer gesetzt habe um es der Tonlage der Dame anzupassen). Gott wird das nicht kümmern. Und nun frage ich Sie: Ist das nicht ein schöner Tagesbeginn, Gott zu loben, gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin?

Lob und Dank sind eng verbunden. Wer den Tag so beginnt, der wird ihn in einem anderen Licht sehen, er wird seine Augen auf die Schönheiten des Tages richten, vermutlich auch den Menschen da und dort ein Lob gönnen und am Abend dankbar auf den Tag zurückblicken.

Glauben Sie mir – es lohnt sich!

Beim letzten Gottesdienst Anfang November waren meine Gesangspartnerin und ich 10 Minuten zu früh da, so machte ich ihr den Vorschlag, Gott diesmal bereits vor dem Gottesdienst zu loben.

Der Vorschlag wurde dankend angenommen.

Nach der Messe bahnte sie sich einen Weg zu mir und flüsterte mir mit wirklicher Freude in den Augen zu: „Nächstes Monat kommt eine doppelte Pension, da gibts dann auch was für Sie.“

Kein Wunder also, dass man hier fröhlich wird und so kann ich das nur weiterempfehlen: Loben Sie Gott da und dort, Sie werden reichlich dafür belohnt. Im Himmel und auf Erden!

Sprüche, Poesie

*Weihnachten sind wir eingeladen,
aus der Begegnung mit Christus
die Begegnung mit den Menschen zu lernen.*



*Gott zeigt uns mit der Geburt von Jesus,
wie sehr er uns beschenken will,
wie nahe er uns sein möchte,
wie tief seine Zuneigung geht.*



*Weihnachten ist eine Einladung,
die eigene Menschwerdung
entlang von Glauben, Tradition
und Nächstenliebe zu entfalten.*



*Weihnachten bietet Raum für innige Begegnungen.
Betrittst du ihn, wird eine tiefere Beziehung
zu deiner Umgebung, den Menschen
und Gott möglich.*



*Weihnachten: Aufbrechen, wie die Hirten –
mit dem Ziel, Jesus zu begegnen.
Sich von der Begegnung berühren lassen
und die Fülle und das Heil erahnen!*



*Der Sinn des Weihnachtsfestes
liegt sicher auch darin,
dass Christus in mir geboren,
also zum Leben erweckt wird.*



*Weihnachten heißt:
Mit Hoffnung leben,
sich die Hände zur Versöhnung reichen,
Fremde aufnehmen,
einander helfen, das Gute zu tun,
die Tränen trocknen.
Wenn einer dem anderen Liebe schenkt,
wenn die Not des Unglücklichen gemildert wird,
wenn Herzen zufrieden und glücklich sind,
steigt Gott herab vom Himmel
und bringt das Licht: Dann ist Weihnachten.
aus Haiti*

Besinnliches im Advent

- Kerze anzünden – das ist eine kleine rituelle Handlung und bedeutet immer auch ein wenig „Auszeit“. Eine Kerze verbreitet lebendiges Licht und wärmt bis ins Innere. Sie bedeutet Trost, Hoffnung oder Liebe und kann eine wunderbare Brücke zu Gott und den Mitmenschen bauen. Mit dem Anzünden der Kerze zeigen Sie, dass Sie tiefere Verbindung suchen – für Sie selbst, zu anderen oder zu Gott. Manchmal tut es gut, ein Gebet oder eine Bitte zu formulieren.
- weihnachtliche Sprüche/Gedanken aufhängen
Sollte Ihnen einer oder mehrere Texte/Sprüche auf Seite 35 gefallen, könnten Sie diese/n mit schöner Schrift auf ein schönes Papier schreiben – oder auf einen Karton, der zu einem weihnachtlichen Motiv (Stern/Kerze/Komet ...) zurechtgeschnitten wurde. Auch die Gestaltung einer Art „Band“ wäre möglich. Es ist lustiger, wenn man die Gestaltung gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern durchführt. Dann werden die Sprüche daheim aufgehängt.
- eine besinnliche Viertelstunde verschenken
Das ist ein einfaches, liebevolles und wunderschönes Geschenk. Packen Sie ein/zwei Beutel guten Tee, eine Kerze, passende Texte samt einem Begleitkärtchen zu einem „adventlichen Set“ und überbringen Sie diesen adventlichen Gruß an jemanden der das schätzt.
- ab 26. November finden Sie hier 17 weitere Vorschläge

Brauchtum im Advent

Kreuzen Sie an, welche altbewährten und evtl. auch neuen Akzente Sie heuer im Advent umsetzen wollen: grünes Kästchen = auf alle Fälle, gelbes Kästchen = vielleicht = und rotes Kästchen bedeutet auf keinen Fall. Binden Sie evtl. auch andere Familienmitglieder in den Entscheidungsprozess ein und vereinbaren Sie gleich, wer sich um was kümmert.

- Geschenke – „Familienkonferenz“ zur Geschenkskultur einberufen – siehe Anregungen S. 6
- Adventkranz besorgen
Der Kranz ist Zeichen für Gott, ohne Anfang und Ende – und für seine Liebe zu uns Menschen, die auch niemals endet. Er besteht aus Tannenzweigen. Gerade die Tanne ist als „immergrüner“ Baum besonders in der winterlichen Jahreszeit ein Symbol für das Leben und veranschaulicht die Hoffnung auf ein unvergängliches Leben.
Die 4 Kerzen, von denen jede Woche eine mehr angezündet wird, weisen auf Christus hin, der von sich gesagt hat: „Ich bin das Licht der Welt“. Sein Kommen bedeutet, dass er Licht und Heil in unser Leben bringen will.
- Kekse backen – und dabei zumindest eine neue Sorte ausprobieren
- ab 26. November finden Sie hier 9 weitere Vorschläge

Adventliches nach Lust und Laune

- Familienmitglieder recherchieren zu einem Brauchtumselement und bereiten einen „Minivortrag“ vor, der dann innerhalb der Familie gehalten wird.
- jeden Tag verlässt etwas mein Zuhause
Was halten Sie von der Idee, dass im Advent jeden Tag etwas aussortiert wird? Im Optimalfall werden Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, sinnvoll weitergegeben – mehr dazu auf S. 7
- ab 26. November finden Sie hier 18 weitere Vorschläge

Weihnachtungswünsche besprechen!

Zu Weihnachten wurden in den letzten Jahren knapp 400 Euro/Person (laut Statista) für Weihnachtsgeschenke ausgegeben. Angesichts dieser Tatsache lohnt es sich vielleicht, bei einem „Familienrat“ die weihnachtliche Geschenkkultur und den Ablauf des Weihnachtsfestes samt des darauf folgenden Feiertages zu besprechen. Das hängt natürlich vom Alter der Kinder ab.

Jede/r soll und darf seine (Änderungs-)Wünsche und Programmpunkte anmelden, gemeinsam werden sie dann verbindlich festgelegt. Jedes Familienmitglied macht für sich eine Bestandsaufnahme, was sie/er zu Weihnachten wirklich wünscht.

	Mama			Papa		
	ja	egal	nein	ja	egal	nein
materielle Geschenke	<input type="radio"/>					
falls ja – Preislimit vereinbaren	<input type="radio"/>					
Gutschein für eine Tätigkeit	<input type="radio"/>					
selbstgemachte Geschenke	<input type="radio"/>					
Brief auf oder unter Christbaum ¹	<input type="radio"/>					
verzichten und spenden ²	<input type="radio"/>					
sonst etwas „Gutes“ tun ³	<input type="radio"/>					
Kekse	<input type="radio"/>					
inhaltlich anders gestalten ⁴	<input type="radio"/>					

	Kind			Kind		
	ja	egal	nein	ja	egal	nein
materielle Geschenke	<input type="radio"/>					
falls ja – Preislimit vereinbaren	<input type="radio"/>					
Gutschein für eine Tätigkeit	<input type="radio"/>					
selbstgemachte Geschenke	<input type="radio"/>					
Brief auf oder unter Christbaum ¹	<input type="radio"/>					
verzichten und spenden ²	<input type="radio"/>					
sonst etwas „Gutes“ tun ³	<input type="radio"/>					
Kekse	<input type="radio"/>					
inhaltlich anders gestalten ⁴	<input type="radio"/>					

¹ Für jedes Familienmitglied ein Brief mit einer individuellen Weihnachtsbotschaft.

² Was bei den Geschenken gespart wird, wird gespendet.

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

⁴ Weihnachten ist ein christliches Fest, wer übernimmt entsprechende Gestaltungselemente?

Überlegungen beim Kauf von Geschenken

Im Dezember wird viel gekauft und bevor alle weihnachtlichen Besorgungen gemacht werden sollte man noch einmal genau überlegen: Wird das, was ich kaufe, gebraucht oder geschätzt? Verbessert oder verschönert es die Weihnachtszeit? Stehe ich zu dem Gekauften, fließt etwas von mir ein, wurde es mit Sorgfalt und Liebe ausgesucht? Welchen Stellenwert wird das Geschenk in einem Monat/einem halben Jahr/einem Jahr beim Beschenkten haben?

Folgendes möchte ich heuer in der Weihnachtszeit verstärken:

Folgendes möchte ich heuer in der Weihnachtszeit vermeiden:

1. bis 24. Dezember: Was verlässt mein Zuhause?

Mindestens ein Gegenstand pro Tag!

Ab 1. Dezember verlässt jeden Tag ein Gegenstand Ihr Zuhause. Es darf aber auch mehr sein. Dabei wird besonders auf nicht mehr benötigte Kleidungsstücke und Schuhe geachtet. Durchforsten Sie Ihre Schränke – alles, was zwei Jahre lang nicht mehr benutzt wurde, können Sie getrost aussortieren und möglichst sinnvoll weitergeben. Das wären bis zum 24. Dezember 24 Gegenstände. Und geben Sie sich nicht nur mit Kleinkram ab. Weil ein tägliches Aussortieren praktisch eher schwierig ist, können Sie auch ein- bis zweimal/Woche thematische oder örtliche „Befreiungsschläge“ durchführen und gesammelt eintragen, z. B. am 4. Dezember: alle überflüssigen Bücher.

Verzicht und Genuss

Im Dezember wird viel konsumiert. Bitte überlegen Sie jeden Abend, was Sie während des Tages gegessen und getrunken haben und tragen Sie in untenstehende Spalte täglich abwechselnd ein, worauf Sie am ehesten hätten verzichten können und was Sie besonders genossen haben. Das hat mit Sicherheit positive Auswirkungen auf Ihren täglichen Konsum!

01.12.	
02.12.	
03.12.	
04.12.	
05.12.	
06.12.	
07.12.	
08.12.	
09.12.	
10.12.	
11.12.	
12.12.	
13.12.	
14.12.	
15.12.	
16.12.	
17.12.	
18.12.	
19.12.	
20.12.	
21.12.	
22.12.	
23.12.	
24.12.	

Und hier geben wir Ihnen eine kleine Auswahl: Was haben Sie lange nicht verwendet, was steht oder liegt nur herum?

Durchsuchen Sie:

- Küchenutensilien
- Kosmetikartikel
- Erinnerungsstücke
- Möbelstücke
- Medikamente
- Lebensmittelvorräte
- Spielsachen
- Fensterbänke
- Elektronik/Kabel
- Krimskrams
- Geschirr
- Keller
- Regale
- Bücher
- Bilder
- CDs/DVDs
- Werkzeug
- Schreibtisch
- Bastelmaterial

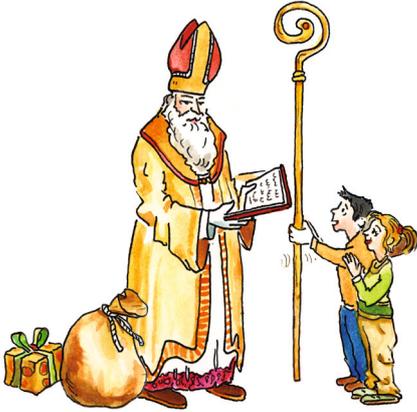
TIPP – auf die Schnelle:
Gehen Sie mit einer Kiste 15 Minuten durch Ihre Wohnung und geben Sie alles, was Sie nicht mehr benötigen, in die Kiste. Danach entscheiden Sie, was Sie verschenken, spenden, verkaufen oder entsorgen.

01.12.	
02.12.	
03.12.	
04.12.	
05.12.	
06.12.	
07.12.	
08.12.	
09.12.	
10.12.	
11.12.	
12.12.	
13.12.	
14.12.	
15.12.	
16.12.	
17.12.	
18.12.	
19.12.	
20.12.	
21.12.	
22.12.	
23.12.	
24.12.	

Nikolausfeier

Liebe Familie!

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



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

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

Ansonsten könnte am Anfang folgendes Gebet vorgelesen werden:

Gebet zu Beginn

Guter Gott, der heilige Nikolaus war gerne bei den Menschen, er hat mit ihnen gesprochen, ihnen zugehört und auch tatkräftig geholfen.

Er war ein Bischof, der sich Zeit seines Lebens für andere eingesetzt hat. Er hat Licht und Freude in das Leben vieler Menschen gebracht. Durch tröstende Worte und Taten brachte er viel Heil und Segen in ihre Häuser.

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

Lasst uns froh und munter sein

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



Legende – Rettung aus dem Sturm

In der Zeit als Nikolaus Bischof von Myra war, fuhren Seeleute mit ihrem Schiff über das Mittelmeer. Eines Tages brach ein schwerer Sturm los. Der Himmel wurde ganz finster und die Wellen tobten. Der Sturm packte das Segel und riss es in Stücke. Dann zerbrach er den Mast. Die Wellen schlugen über den Bootsrand und langsam füllte sich das Schiff mit Wasser. In ihrer Not schrien die Seeleute laut um Hilfe und begannen zu beten: „Hilf uns, Gott, damit wir nicht untergehen!“

Plötzlich stand ein fremder Mann am Steuer des Schiffes. Er nickte den verängstigten Seeleuten zu und rief: „Habt keine Angst!“

Dann lenkte er das Boot sicher durch den Sturm, bis sie den Hafen erreichten. Als sie das Schiff im Hafen festgemacht hatten, war der Retter verschwunden.

Sie liefen zur Kirche von Myra, um Gott für ihre wunderbare Rettung zu danken. Dort trafen sie Bischof Nikolaus. Überrascht erkannten sie, dass er jener fremde Helfer gewesen war. Da fielen sie vor dem Bischof Nikolaus auf die Knie und dankten ihm. Der Bischof aber sagte zu ihnen: „Nicht mir sollt ihr danken, sondern Jesus! Er ist immer bei euch, auch in Gefahr und Not. Wenn ihr auf Jesus vertraut, dann braucht ihr keine Angst mehr zu haben.“

Nikolausfeier

Legende vom Kornwunder

Ein anderes Mal brach im ganzen Land eine fürchterliche Hungersnot aus. Die Vorräte schrumpften und nach und nach leerten sich alle Speicher. Nichts war mehr vorhanden von dem geschäftigen Treiben einer Hafenstadt. Die Bewohner wurden schwächer und schwächer und das Krankenhaus war so voll, dass man die Leute auf der Straße versorgen musste.

Es gab kaum noch Hoffnung. Nikolaus half, wo er konnte, doch auch er konnte keine Lebensmittel herbeizaubern. In der ganzen Stadt bettelte Nikolaus um Nahrungsmittel und gab sie den Kindern. Doch irgendwann war einfach nichts mehr da und es blieben ihm nur noch tröstende Worte. Es war zum Verzweifeln.

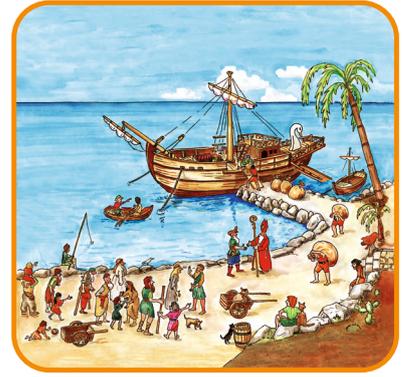
Plötzlich durchbrach ein Ruf die bedrückende Stille: „Schiffe, ich sehe Schiffe, die auf unseren Hafen zusteuern!“, tönte es von der Stadtmauer her.

Alle Bewohner von Myra, die nicht zu schwach dazu waren, stürmten zum Hafen. Natürlich auch Nikolaus. Und tatsächlich – ein Schiff kam bereits in den Hafen eingelaufen. Es war randvoll beladen mit Korn. Nikolaus eilte zum Kapitän und rief: „Ihr seid unsere letzte Rettung! Wir hungern schon seit Wochen, und wenn wir nichts zu essen bekommen, werden viele Bewohner von Myra sterben. Bitte gebt uns ein wenig von diesem Korn.“

Da antwortete der Kapitän: „Ehrwürdiger Herr Bischof, es tut mir furchtbar leid, aber das ist unmöglich. Das Korn ist für die Speicher des Kaisers bestimmt. Alle Schiffsladungen wurden bei der Abfahrt in Alexandrien genau gewogen, und wenn nur ein wenig von dem Korn fehlt, werde ich des Betrugs angeklagt und fürchterlich bestraft.“

Nikolaus erwiderte: „Sei unbesorgt. Gebt uns genügend Korn, um die Hungersnot zu überwinden, und ich verspreche euch, dass nichts fehlen wird, wenn ihr in Konstantinopel ankommt.“

Nach einigem Hin und Her ließ sich der Kapitän erweichen und befahl seinen Matrosen, einen Teil der Ladung abzuladen. Was herrschte da für eine Freude und Aufregung! Das Korn wurde sofort in die Stadt gebracht und bald füllten sich alle Plätze und Gassen von Myra mit dem Duft gebackenen Brotes. Jeder konnte sich so richtig satt essen und nach und nach kamen alle Bewohner wieder zu Kräften. Auch das Versprechen, das Nikolaus dem Kapitän gegeben hatte, wurde wahr. Als die Schiffe in Konstantinopel ankamen und die kaiserlichen Beamten das Getreide nachwogen, fehlte nichts.



Fürbitten

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

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

Schlussgebet

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

Wir bitten dich:
Begleite und behüte uns,
sei uns Licht
und lass uns Licht sein.

So segne uns
der gütige Gott,
der Vater, der Sohn
und der Heilige Geist.
Amen.

1. Adventssonntag



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

„Advent“ bedeutet übersetzt „Ankunft“

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

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“

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

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

Wahre Geschichte – „Herbergssuche mit Überraschungen“

Eine passende, humorvolle Geschichte zum Thema „Türen öffnen“ finden Sie auf Seite 36 oben.

Lied: Wir sagen euch an den lieben Advent

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

Gedanke zum heutigen Bibeltext

Jeden Sonntag werden in der Messfeier ganz bestimmte Bibeltexte vorgelesen. Im heutigen Text spricht Jesus davon, dass die Welt nicht immer so bestehen bleibt, wie wir sie kennen. Wenn unsere Welt aufhört, fängt die neue Welt von Gott an. Wenn wir hier zusammensitzen, miteinander feiern und beten, dann wissen wir uns mit Gott verbunden. In solchen Momenten hat die neue Welt bei uns bereits begonnen.

Fürbitten

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

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

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



Geschichten

Herbergssuche mit Überraschungen

Das Elisabethinum in Axams in Tirol ist eine Einrichtung, in der Kinder mit körperlicher und mehrfacher Behinderung betreut werden. Folgendes hat sich dort vor etwa 20 Jahren ereignet:

Kurz vor Weihnachten herrscht im Elisabethinum immer viel Aufregung, immerhin kommt ja das Christkind. In der Woche vor dem heiligen Abend wird an drei Tagen ein weihnachtliches Stück aufgeführt. Damals – vor über 20 Jahren – hat man mit den Kindern die Herbergssuche gespielt.

Es gab unzählige Proben, Kostüme wurden hergerichtet, die Dekoration sorgfältig vorbereitet. Alles fieberte der ersten Vorstellung entgegen. Und endlich war es so weit. Eltern, Verwandte und Ehrengäste waren gekommen.

Nachdem alle ihre Plätze gefunden hatten, wurde es ruhig und bald darauf trat Maria mit Josef an der Hand auf die Bühne. Maria war wunderschön ge-

kleidet und hatte einen stattlichen „Schwangerenbauch“. Nun stand die mühsame Suche nach einem Quartier auf dem Programm. Josef klopfte gleich an der ersten Tür. Das Kind, das die Rolle des schroffen Gastwirtes übernommen hatte, war sehr nervös. Es öffnete, sah die beiden vor sich stehen und in der Aufregung siegte das Herz über den Verstand: „Kemmts eina“, brach es aus ihm heraus.

Das kam für alle Beteiligten überraschend und sorgte für Verwirrung, aber auch für einige Schmunzler. Nach kurzer Zeit war es dann wieder so weit, dass die Herbergssuche weitergehen konnte, wie wir alle sie kennen.

Dieses Kind hat eines ganz richtig begriffen. Wo Not ist, muss man helfen. Da darf ruhig das Herz die Regie übernehmen, weil die Vernunft uns zu oft zögern lässt.

Nicht mit leeren Händen

Die Hirten hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da wurde die Dunkelheit mit einem Mal von einem hellen Glanz erfüllt und ein Engel trat auf die erschrockenen Männer zu. Er sprach: „Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude. Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren, er ist der Messias, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt in einer Krippe liegt.“

Diese Nachricht verursachte große Aufregung. Der Messias war gekommen! Der, auf den alle Menschen im ganzen Land schon so sehnsüchtig gewartet hatten, weil er Frieden und Heil bringen sollte, er war da!

Da gab es kein Halten mehr, die Hirten wollten das Kind in der Krippe unbedingt sehen, aber sie wollten auch nicht mit leeren Händen kommen. So überlegten sie, was sie dem Kind in Bethlehem schenken könnten.

Einer von ihnen brachte einen Laib Brot, den ihm seine Frau zur Arbeit mitgegeben hatte und ein ordentliches Stück Schafskäse. „Das wird das Kind und die Familie stärken“, brummte er.

Ein anderer füllte einen Korb mit Früchten und meinte: „Vitamine sind gesund“.

Der kräftigste von ihnen holte so viele Holzscheite, wie er gerade noch tragen konnte – „damit das Kind nicht friert.“

Neben ihm stand ein eher schwächlicher Bursche, der zupfte eine Flöte aus seiner Hosentasche, denn „Musik beruhigt“.

Wieder einer zog einen Wollschal aus seiner Umhängetasche und verkündete mit leisem Stolz:

„Den habe ich selber gemacht, so bekommt das Kind in der Krippe eine weiche und warme Unterlage.“ Unter den Hirten gab es auch einen echten Meister im Schnitzen, der brachte einen wunderschönen Esel zum Vorschein, denn „ein Kind braucht etwas zum Spielen“.

Schließlich trat der Älteste von ihnen in leicht gebückter Haltung heran. Er hatte eine Laterne in der Hand und sagte: „Ich schenke dem Kind eine Laterne, sie bringt Licht in die Dunkelheit, und ich möchte dieses Kind, von dem das Heil ausgeht, auch ganz genau betrachten können.“ Jetzt, so waren sich die Hirten einig, konnten sie losziehen. Nach einem ordentlichen Fußmarsch kamen sie beim Stall an. Maria und Josef freuten sich sehr über den Besuch der Hirten und über die schönen Geschenke, die sie alle gut gebrauchen konnten. Und weil im Stall immer ein wenig der Wind durch die Ritzen piff, nahm Maria das Kind aus der Krippe, wickelte es in den mitgebrachten Wollschal und legte es dann ganz behutsam in die Arme eines Hirten. Nun durften alle das Jesuskind eine Weile halten und im Schein der Laterne betrachten. Jeder von ihnen konnte spüren:

Das war ein ganz besonderer Moment, fast schien es so, als würde das Kind die Hirten anlächeln. Voller Freude machten sie sich auf den Weg zurück zur Herde und eines war für sie sonnenklar: Keiner von ihnen würde diese schöne und innige Begegnung mit dem Kind je vergessen und diese mit ihren guten Wünschen, Gedanken und Gebeten begleiten.

Geschichten

Das schwarze Schaf

Unsere Geschichte handelt von einem Hirten, der nur sehr wenig Schafe besaß. Es waren gerade einmal ein Dutzend. Er brauchte sie dringend, um seine Familie zu ernähren. In seiner kleinen Herde gab es ein ganz besonderes Tier, das der Hirte sehr, sehr gern hatte. Es war ein schwarzes Schaf, und das kam so:

Wenn die Zeit des Scherens da war, ging der Hirt zweimal in der Woche zum Markt, um Wolle zu verkaufen. Aber die Menschen wollten für ihre Kleidungsstücke nur schöne, weiße Wolle. Vor kurzem bekam die Herde Zuwachs, vier Lämmer wurden geboren, eines davon war ganz schwarz. Weil sich schwarze Wolle aber nicht verkaufen ließ, beschloss der Hirt, das Lamm zum Geburtstag seiner Frau zu schlachten, um daraus ein Festessen zuzubereiten. Bis es so weit war, sollte das schwarze Lamm bei den anderen weiden.

Weil es aber anders aussah, wurde es von den übrigen Schafen gemieden, verdrängt und verspottet. Wo immer es möglich war, versuchte das schwarze Lamm, sich ein wenig abzusondern. Oft suchte es sich für die Nacht einen Schlafplatz, der etwas entfernt von den anderen war, um in Ruhe einschlafen und aufwachen zu können.

Eines Nachts näherte sich ein hungriger Wolf auf

leisen Pfoten. Schon erspähte er zwischen den Büschen das helle Fell eines Lammes, das er sich schnappen wollte. Der Hirt schlummerte vor sich hin.

Unser schwarzes Schaf lag wieder etwas abseits. Da hörte es den Magen des Wolfes knurren, der neben ihm vorbeischlich. Das Lamm war so rabenschwarz, dass es nicht einmal der Wolf mit seinen guten Augen sehen konnte. Auch der Wind stand günstig. Das Lamm hielt die Luft an und war mucksmäuschenstill. Kaum war der Wolf vorbei, blökte und mähte es aus Leibeskräften und sprang sofort in die schützende Dunkelheit. Der Hirte wachte auf und konnte mit Mühe und Not den Wolf vertreiben.

Seit damals war das Lamm der Stolz der ganzen Herde und natürlich auch des Hirten. Selbstverständlich durfte es weiterleben und aus der schwarzen Wolle wob der Hirt einen Fleckerlteppich – als Geburtstagsgeschenk für seine Frau.

Wer anders ausschaut, anders denkt und anders ist als die meisten von uns, ist für die Gemeinschaft wertvoll. Jesus war das schwarze Schaf der Familie. Für ChristInnen wurde er zum Opferlamm, das alle gerettet hat.

Der Wert eines Geschenkes

Zu Weihnachten wird viel verschenkt und es ist gar nicht so einfach, für jeden die richtigen Geschenke zu besorgen. Um den Menschen ein wenig Orientierung zu geben, beschlossen die Engel, ihnen mit einer besonderen Aktion zu helfen:

Mit einem mobilen Stand klapperten sie alle Orte Österreichs ab. Wer wollte, konnte vorbeikommen und sein Geschenk begutachten und bewerten lassen.

Wohin die Engel auch kamen, überall bildeten sich sofort Warteschlangen, weil viele Menschen wissen wollten, ob ihr Geschenk auch das Passende wäre. Eine Begutachtung dauerte auch gar nicht lange, schon nach ein, zwei Minuten vergaben die Engel für jedes Geschenk Sterne:

Einen Stern für ein „geht gerade noch“ Geschenk, zwei Sterne für ein „passables“ Geschenk, drei Sterne für ein „schon recht ordentliches“ Geschenk, vier Sterne für ein „wirklich gutes“ Geschenk und fünf Sterne für einen „Volltreffer“.

Die Bewertung schien etwas willkürlich zu sein. Der eine bekam für einen Fernseher mit 170 cm Bilddiagonale nur einen Stern, während die andere für eine Märchen-CD vier Sterne bekam.

Eine ältere Frau hielt nichts als eine Weihnachtskarte in den Händen, die nach wenigen Augenblicken mit fünf Sternen bedacht wurde.

Ein Mann mittleren Alters beobachtete, dass für genau die gleichen Geschenke oft unterschiedlich viele Sterne vergeben wurden. Als er an die Reihe kam und für die Halskette, die er seiner Frau schenken wollte, nur einen Stern erhielt, geriet er in Wut und schrie die Engel an. „Wie wird denn hier eigentlich bewertet?“

Da antwortete einer der Engel:

„Wir bewerten hier, wie viel Liebe in dem Geschenk steckt, denn das macht den Wert des Geschenkes aus. Wie viele Gedanken mache ich mir um den Beschenkten, wie viel Freude möchte ich ihm bereiten, wie sehr befasse ich mich mit diesem Menschen?“

Schauen Sie, diese ältere Frau mit der Weihnachtskarte in der Hand: Sie betet regelmäßig für ihre Kinder und Enkelkinder und schließt diese zu Weihnachten ganz besonders fest in ihr Herz – das ist ein wirklich wertvolles Geschenk.“

Der Mann wurde ruhig und ging nachdenklich nach Hause.

Tischgebete

Vielleicht haben Sie Lust und Gelegenheit, die Tischgebete als Würfel zu falten und zusammenzukleben, ansonsten kann man sie auch gut als einzelne Kärtchen ausschneiden und auf den Esstisch legen.



Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch meiner
nicht vergessen,
lieber Gott, ich danke dir.
Amen.

Wir danken dir,
du treuer Gott,
auch heute
für unser täglich Brot:
Lass uns in dem,
was du uns gibst,
erkennen, Herr,
dass du uns liebst.
Amen.



Aus der braunen Erde
wächst unser täglich Brot.
Für Sonne, Wind und Regen
danken wir, o Gott.
Was auch sprießt
in unserm Land,
alles kommt aus deiner Hand.
Amen.

Lieber Gott, wir danken dir
für das schöne Essen hier.

Alle guten Gaben,
alles, was wir haben,
kommt, o Gott, von dir.
Wir danken dir dafür. Amen.

O Gott,
von dem wir alles haben,
wir preisen dich
für deine Gaben,
du speisest uns,
weil du uns liebst,
o segne auch,
was du uns gibst. Amen.



Komm, Herr Jesus,
sei unser Gast,
und hilf uns zu teilen,
was du uns gegeben hast.



Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat.



Im Segen erfahren wir Geborgenheit, Schutz und Heil

Weihwasser ist Zeichen für Gottes Leben spendende und heilende Kraft. Es verweist auf Gott, den Ursprung unseres Lebens.

Das erste Mal kommt der Christ bei der Taufe mit Weihwasser in Berührung. Durch das Wasser der Taufe wird uns neues „göttliches“ Leben geschenkt und wir werden aufgenommen in die Gemeinschaft der Christen.

Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz und Raum zu geben. Im Segen sagt uns Gott – in all unseren Lebenssituationen – Gutes zu. Wie er dem Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch wir einander im Segen Gutes zusprechen. Der Segen ist sichtbares Zeichen der Liebe.

Zeichnen Sie Ihrem Kind ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder legen Sie ihm zärtlich die Hände auf und sprechen Sie dabei einfache Segensworte.

Segenszeiten:

- ☞ vor dem Schlafen gehen
- ☞ vor dem Weggehen
- ☞ bei Krankheit, Schicksalsschlägen
- ☞ vor besonderen Situationen
- ☞ bei neuen Lebensabschnitten wie Eintritt in den Kindergarten, Erstkommunion, Firmung, Ehe
- ☞ bei Ereignissen im Jahreskreis wie Geburtstag, Namenstag, Kirchenfeste
- ☞ zur Stärkung
- ☞ bei Prüfungen, Schularbeiten



☞ ☞
Der Herr segne dich und
lasse deinen Tag gelingen.
Er beschütze dich und
schenke dir Mut und Kraft.
Amen.



☞ ☞
Der Herr segne dich,
er schenke dir eine ruhige Nacht
mit schönen Träumen und
ein fröhliches Erwachen. Amen.



☞ ☞
Gott,
halte deine Hände über uns
und segne uns. Amen.

☞ ☞
Es segne dich
Gott der Vater, der Sohn
und der Heilige Geist. Amen.



☞ ☞
Einfache „Segenssätze“:
Du bist in Gott geborgen.
Gott beschützt dich.
Gott hat dich lieb.



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

☞ ☞
Begleite und behüte uns,
sei uns Licht und lass uns Licht sein.
So segne uns der gütige Gott,
der Vater, der Sohn
und der Heilige Geist. Amen.

☞ ☞
Dich und alle,
denen du heute begegnest,
segne der Leben spendende Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige
Geist. Amen.

Köstliche Weihnachtsbäckereien

Etwas vom Schönsten an Weihnachten ist die Vorfreude! Und dazu gehört natürlich das Backen all der Köstlichkeiten, die es eben nur zu Weihnachten gibt. Hausgemachte Kekse, Makronen, Zelten, Stollen und Kuchen verbreiten herrliche Düfte.

Lebkuchenherzen – für den Christbaum und zum Schenken

*16 dag Honig, 25 dag Zucker, 4 dag Butter, 3 EL Wasser –
60 dag Mehl, 2 EL Lebkuchengewürz, 1 KL Kakao – 1 großes Ei –
2 KL Natron, 2 EL warmes Wasser*

Zum Bestreichen: *1 Dotter mit 1 EL Wasser verrührt*

Zum Verzieren: *geschälte, halbierte Mandeln, halbierte, kandierte Kirschen, Korinthen*

Spritzglasur: *1 Eiklar, 20 dag feingesiebter Staubzucker, einige Tropfen Zitronensaft*

1. Honig, Zucker, Butter und Wasser erwärmen, glatt rühren und überkühlen.
2. Mehl mit dem Gewürz und Kakao mischen, Grübchen machen, die Honig-Zucker-Butter-Mischung, das Ei und zuletzt das aufgelöste Natron hineingeben, zu einem Lebkuchenteig kneten und gleich weiterverarbeiten.
3. Das Backrohr auf 180° vorheizen.
4. Den Teig 4 mm dick ausrollen, Herzen oder andere Figuren ausstechen, zum Aufhängen lochen, auf ein befettetes Blech setzen, bestreichen, mit Früchten belegen und 10 – 12 Minuten backen.
5. Lebkuchen flach auflegen, erkalten lassen und mit Spritzglasur verzieren.

Spritzglasur: Das Eiklar wird zu sehr steifem Schnee geschlagen, nach und nach der Staubzucker und einige Tropfen Zitronensaft einschlagen. Aus Pergamentpapier kleine, spitze Stanitzel formen, einen Esslöffel Glasur einfüllen, gut verschließen, mit einer Schere ganz wenig die Spitze abschneiden und verwenden.

* Als Christbaumbehang werden die Lebkuchen mit Bändern versehen, zum Verschenken können sie in Cellophan verpackt werden.

* Dieser Teig eignet sich besonders gut für einen „Lebkuchennikolaus“. Eine Schablone ausschneiden, auf den Teig legen, ausschneiden, backen und mit Spritzglasur verzieren.

Hausfreunde

*5 dag geschnittene Rosinen, 14 dag gehackte Mandeln oder Haselnüsse,
3 dag gewiegtes Aranzini, 1 EL Rum – 3 Eier,
14 dag Feinkristallzucker, 12 dag griffiges Mehl*

1. Die Früchte mit Rum marinieren und etwas durchziehen lassen.
2. Eier mit Zucker dickschaumig schlagen, das Mehl und die Früchte einmengen, fingerdick auf ein befettetes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 150° ca. 15 Minuten backen.
3. Noch heiß in schmale Streifen schneiden und im Rohr kurz übertrocknen.

Rumkugeln

*10 dag geriebene Nüsse, 10 dag Staubzucker, 10 dag geriebene Schokolade,
1 Dotter, Rum nach Bedarf – Schokostreusel*

Die Zutaten geschmeidig vermengen, mit Hilfe eines befeuchteten Kaffeelöffels Kugeln formen, in Streuseln rollen und trocknen lassen.

Mürbe Weihnachtskekse

Mürbteig – Grundrezept

Feine Masse: 30 dag Mehl, 20 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 2 Dotter, 1 EL Milch

Einfache Masse: 30 dag Mehl, 15 dag Butter, 10 dag Staubzucker, 1 Ei, 2 EL Milch

Gewürze: Vanillezucker, Rum, Zimt, Nelkenpulver, Zitronenschalen

Verbesserungen: geriebene Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Schokolade

Zubereitung:

- * Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, sehr kalte Butter hineinraspeln oder schneiden, mit einer Spachtel klein hacken, wenn notwendig mit den Händen bröseln. Die trockenen Zutaten unter das Mehl mischen, mit dem Dotter (Ei) und der Flüssigkeit rasch zu einem mittelfesten Teig kneten und in Folie gewickelt mindestens ½ Stunde zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.
- * Für den Mürbteig kann die Butter auch abgetrieben werden, Dotter und Zucker eingerührt und mit den anderen Zutaten zusammengeknetet werden.
- * Mürbteige immer rasch und kühl arbeiten, sonst werden sie brüchig.
- * Mürbteige sollen auch nicht zu fest sein, sonst fransen sie aus.
- * Staubzucker verwenden, damit der Teig fein wird.
- * Ist der Mürbteig zu kalt, kann er nicht bearbeitet werden. Er soll bei Raumtemperatur wieder geschmeidig werden.
- * Das Rohr immer vorheizen.
- * Abgewandelter Teig für Strudel: 21 dag Mehl mit 14 dag Margarine, 2 EL Milch, 2 EL Wasser und einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten und rasten lassen. Der Teig ist sehr geschmeidig.

Schokoglasur – Grundrezept

20 dag Kochschokolade, 15 dag Butter

Schokolade und Butter im Wasserbad langsam erweichen und glatt rühren.

Haselnusstörtchen

Mürbteig: 30 dag Mehl, 20 dag Butter, 10 dag Staubzucker,

10 dag geriebene Nüsse, 2 Dotter, 1 EL Milch

Fülle: ½ l Wasser, 12 dag Zucker, 20 dag geriebene Nüsse, 3 dag Butter

Schokofettglasur: 12 dag Kochschokolade, ca. 8 dag Butter (oder 6 dag Kokosfett)

Zum Bestreuen: 1 dag fein gehackte Pistazien

1. Mürbteig bereiten (siehe Grundrezept) und kühl rasten lassen.
2. Fülle: Wasser mit Zucker aufkochen, Nüsse und Butter einrühren.
3. Den Teig ausrollen, Scheiben ausstechen und im vorgeheizten Rohr bei 170° ca. 8 Minuten backen.
4. Noch heiß je zwei mit Fülle zusammensetzen.
5. Erkalte mit Schokoglasur (siehe Grundrezept) überziehen und mit Pistazien bestreuen.

Spritzbäckerei

12 dag Butter, 12 dag Staubzucker, 3 Dotter,

Zitronensaft, 25 dag Mehl – Schokoglasur (s. Grundrezept)

1. Butter cremig rühren, abwechselnd Staubzucker und Dotter einmengen, tropfenweise etwas Zitronensaft zugeben und schließlich das Mehl untermischen.
2. Die Masse in einen Spritzsack mit großer Sterntülle füllen und Stangerln, Ringe oder andere Figuren auf das Blech spritzen und im vorgeheizten Rohr bei 170° ca. 8 Minuten backen.
3. Die erkaltete Spritzbäckerei an den Enden oder zur Hälfte in Schokoglasur tunken.

Mandelhäufchen

16 dag Mandelstifte, 4 dag Staubzucker – 20 dag weiße Tunkmasse

1. Die Tunkmasse klein schneiden und im Wasserbad langsam schmelzen.
2. Die Mandelstifte mit dem Zucker vermischen und in einer Pfanne hell anrösten.
3. Die Mandelstifte unter die Tunkmasse rühren, Häufchen auf ein Backpapier setzen und fest werden lassen.

Christstollen

50 dag Mehl, 3 dag Germ, 5 dag Zucker, schwach $\frac{1}{4}$ l Milch,
2 Dotter, 1 KL Salz, 1 Vanille, 15 dag Butter –
5 dag gewiegte Aranzini, Zitronenschalen, 10 dag Sultaninen,
10 dag geschälte, gestiftete Mandeln, 4 EL Rum,
1 Msp. Zimt – 6 dag Butter, Staubzucker mit Vanille

1. Dampf bereiten: Das Mehl in eine Keramik- oder Kunststoffschüssel geben, Grübchen machen, Germ hineinbröseln, mit Zucker und warmer Milch (nicht über 35°) breiig anrühren, etwas Mehl darüber streuen, zudecken und gehen lassen, bis das Mehl Risse zeigt.
2. Die restliche Milch mit den Dottern versprudeln und die Butter cremig erwärmen.
3. Das Dampf unter das Mehl heben, Salz, Vanille, die Dottermilch und zum Schluss die cremige Butter zugeben. Den Teig auf einem vorgewärmten Brett gut durchkneten, zurück in die Schüssel geben, zudecken und auf die doppelte Höhe gehen lassen.
4. Die Früchte mit Rum und Zimt marinieren und etwas ziehen lassen, sie dann gut in den Germteig einkneten und diesen noch einmal gehen lassen.
5. Aus dem Teig 2 – 3 Laibchen formen und wieder gehen lassen. Das Rohr auf 190° vorheizen.
6. Die Laibchen gleichmäßig 2 cm dick oval ausrollen, in der Mitte mit dem Nudelholz einen Falz eindrücken, zusammenschlagen, auf ein leicht befettetes Blech legen und nochmals etwa 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Stollen ca. 40 – 45 Minuten backen, nach 15 Minuten auf 180° zurückschalten.
8. Den noch heißen Stollen mit cremiger Butter bestreichen und dicht mit vanilliertem Staubzucker bestreuen.

Topfenstollen

50 dag Mehl, 1 Backpulver, 20 dag Butter, 20 dag Staubzucker,
1 KL Salz, 1 EL Vanillezucker, Zitronen- und Orangenschalen,
je 1 Msp. Muskatnuss, Zimt, Kardamon, 2 Eier, 25 dag Topfen –
6 dag Butter, Staubzucker mit Vanille
Früchte: je 15 dag Rosinen, Korinthen und geriebene Mandeln,
je 5 dag gewiegtes Zitronat und Aranzini, 2 EL Rum

1. Das Mehl mit dem Backpulver versieben, die Butter hineinraspeln, Staubzucker und die Gewürze untermengen und mit den Eiern und dem Topfen rasch zu einem Teig verarbeiten.
 2. Die Früchte mischen und mit Rum marinieren.
 3. Den Teig mit den Früchten zusammenarbeiten, 2 Laibe formen, diese oval ausrollen, in der Mitte zusammenklappen, auf ein befettetes Blech legen und sofort im vorgeheizten Rohr bei 180° backen. Die Backzeit beträgt ca. 30 – 40 Minuten.
 4. Den heißen Stollen mit cremiger Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen.
- * Die Zubereitung des Topfenstollens hat einen wesentlich geringeren Zeitaufwand, als der Stollen aus Germteig, da keine Rastzeiten zu beachten sind. Der Topfenstollen ist frisch gegessen am besten, doch verpackt ist auch er gut haltbar