

Miteinander durch die Krise

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben
für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren in Pfarrei und Pflege



In der Dunkelheit leuchtet ein Licht

Nr. 21 - November 2020

Der Advent ist geprägt von den längsten und dunkelsten Nächten des Jahres. Früh schon wird es Abend und erst spät erhebt sich die Sonne wieder über den Horizont. Und in mancher klaren Sternennacht leuchtet sogar das Band der Milchstraße über dem Firmament. In keiner anderen Jahreszeit erlebe ich die Gegensätze von Licht und Dunkel, von Tag und Nacht so intensiv wie in den Wochen vor Weihnachten. Und ich spüre, dass diese äußeren Erscheinungen sich auch auf die innere Wirklichkeit auswirken. In keiner anderen Jahreszeit zünden wir zuhause so viele Kerzen an, freuen uns auf Wärme und flackerndes Licht unseres Kaminofens. In diesem besonderen Jahr ist mit der natürlich wachsenden Dunkelheit auch noch die Coronapandemie mit Wucht zurückgekommen und schlägt mit ihrer eigenen Dunkelheit manchem sehr aufs Gemüt. Können wir wirklich auf ein Licht am Ende dieses langen Tunnels hoffen?

Ich habe da mein eigenes kleines Hoffnungszeichen: den Stern der Dämmerung! Denn wenn es nun - an einem klaren Abend - schon zeitig dunkler wird, die Sonne gerade am Versinken ist, leuchtet im Westen ein heller Stern auf: der Abendstern. Und wenn sich am Morgen metallisch bläulich das erste Licht im Osten zeigt, dann leuchtet auch dort ein heller Stern, der Morgenstern. Die meisten kennen unser Sonnensystem und wissen, dass es beide Male derselbe Stern ist, nach dem Merkur der zweitnächste zur Sonne: die Venus. Auch wenn sie auf dem Weg durchs Jahr auch mal hinter der Sonne verschwindet, so ist sie für mich doch ein wunderbares Zeichen. Egal, ob es in dieser Welt hell oder dunkel wird, es ist immer noch ein Licht da, ein Leitstern, der uns leuchtet.

Ein Leitstern, den ich in sonnigen Zeiten vor lauter Helligkeit gar nicht sehen kann, der aber trotzdem da ist. Und wenn dunklere Zeiten kommen, dann

leuchtet er uns an der Schwelle zur Nacht noch einmal auf.

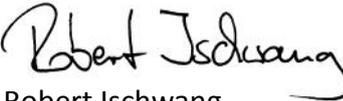
Der Mystiker Angelus Silesius hat dem Morgenstern ein Lied geschrieben: „Morgenstern der finstern Nacht, der die Welt voll Freuden macht.“ Für ihn steht dieser Stern, dieses Licht als Zeichen für DAS Licht seines Lebens, für seine Hoffnung in dunkelsten Zeiten: Jesus Christus, den „Stern von Betlehem“, die menschengewordene Liebe Gottes in einer dunklen Welt. Gerne wurde Christus mit der mächtigen Sonne identifiziert, das Weihnachtsfest als Zeichen nahe der Wintersonnenwende am Fest des Jupiters, der unbesiegtten Sonne platziert. Für Angelus Silesius aber ist der Stern das passendere Zeichen.

Denn wenn er am Himmel erscheint, dann wird es in dieser Welt nicht einfach heller, fröhlicher und friedlicher, die Liebe Gottes breitet sich nicht einfach mit Macht in der Welt draußen aus - und hat das auch seit 2000 Jahren nicht getan. Für Angelus Silesius kommt es darauf an, ob ich persönlich diesen Menschensohn, Gottes Liebe und Barmherzigkeit, in mein Innerstes einlasse. Keine gewaltige Sonne, sondern ein Funkeln, der „wahre Morgenstern“! Und er schreibt: „Jesu mein, komm herein, leucht in meines Herzens Schrein.“

Das ist für mich dieser Advent: auch wenn es draußen dunkel wird, wenn die äußeren Umstände mich lähmen und erdrücken. Es kommt darauf an, ob ich diesen Jesus in mein Innerstes einlasse, ob sein Rufen nach Liebe, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Friede etwas in mir entzündet. Ob ich mich verändern lasse und ausstrahle! Rücksichtslose, Egoisten und Machtmenschen sind in diesen Tagen der Pandemie wieder sehr laut geworden, aber ich erlebe auch die vielen, aus denen die Liebe Gottes leuchtet.

Ob es wieder heller wird in der Welt, entscheidet sich nicht irgendwo dort draußen, es entscheidet sich bei mir, was ich sein will, was ich einlasse, was mich erfüllt. „Schau, dein Himmel ist in mir.“

Lassen wir uns in diesem dunklen Advent von Ihm anstecken, dem Morgenstern der finstern Nacht.



Robert Ischwang
 Diözesan-Altenseelsorger

Morgenstern

Morgenstern der finstern Nacht,
 der die Welt voll Freuden macht,
 Jesu mein,
 komm herein,
 leucht in meines Herzens
 Schrein.

Schau, dein Himmel ist in mir,
 er begehrt dich, seine Zier.
 Säume nicht,
 o mein Licht,
 komm, komm, eh der Tag an-
 bricht.

Deines Glanzes Herrlichkeit
 übertrifft die Sonne weit;
 du allein,
 Jesu mein,
 bist, was tausend Sonnen sein.



Du erleuchtest alles gar,
 was jetzt ist und kommt und war;
 voller Pracht
 wird die Nacht,
 weil dein Glanz sie angelacht.

Deinem freudreichen Strahl
 wird gedient überall;
 schönster Stern,
 weit und fern
 ehrt man dich als Gott den Herrn.

Ei nun, güldnes Seelenlicht,
 komm herein und säume nicht.
 Komm herein,
 Jesu mein,
 leucht in meines Herzens Schrein.

Angelus Silesius

Der Weg zum Weihnachtsfest

Der Advent sagt uns:
Macht euch auf.
Auf den Weg eurer Sehnsucht
zur Begegnung mit dem göttlichen Kind.

Wo werden wir suchen?
In unseren Palästen
in Konsumtempeln
in der feinen Gesellschaft des Herodes
in den geschlossenen Herbergen dieser Zeit?

Immer schon wissen wir es:
Der Stall ist das Ziel unserer Suche.
Die einfachen Wege müssen wir gehen.

Was in unserer wohlein-
gerichteten Bürgerlichkeit
nicht zu finden ist,
verheißen uns die Engel
und der Stern dort,
wo Armut und
Ausgesetzt sein herrschen.
Sie versprechen: Ihr werdet das Kind finden.
Machen wir uns auf - noch ist genug Zeit!

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Der Gedenktag der Hl. Barbara am 4. Dezember

Eine alte Legende erzählt, dass Barbara ein wunderschönes, von den Männern sehr beehrtes, junges Mädchen in der frühen Christenzeit war. Auch sie selbst war Christin. Ihr Vater aber betete noch zu den alten Göttern, wurde wütend und sperrte sie in einen Turm. Sogar vor Gericht zertrte sie der zornige Vater. So wurde die Christin Barbara zum Tode durch Enthauptung verurteilt. Auf dem Weg zum Gefängnis verfieng sich Barbaras Kleid in einem Zweig, der genau am Tag der Hinrichtung aufblühte. Schon bald verehrten die Menschen Barbara an ihrem Grab, so wurde sie zur Heiligen Barbara. Noch heute ist es ein alter Brauch, am Barbaratag Kirschzweige oder andere Obstzweige in eine Vase zu stellen. Blühen sie zu Weihnachten auf, soll das kommende Jahr ein glückliches Jahr werden.

Eine kleine Meditation zum Barbaratag

Nehmen Sie einen Kirschzweig in die Hand!

Wir feiern Advent - draußen ist es grau, karg und kalt.

Auch in mir gibt es Dunkles, Karges und Kaltes.

Die Angst greift mich an - wie wird diese dunkle Zeit werden?

Ich halte den Zweig in den Händen, er ist kahl, dunkel; nichts Blühendes.

Am Zweig kann ich kleine Knospen spüren.

Sie sind fest geschlossen, umschließen das Innere und schützen es.

Habe ich die Hoffnung?

Kann ich es Er-warten?

Dass das Harte aufbrechen wird?

Dass die Knospe sich öffnen wird?

Habe ich die Hoffnung?

Kann ich es Er-warten?

Dass die Knospe erblühen wird?

Dass etwas Wunderschönes
zum Vorschein kommt?

Habe ich die Hoffnung?

Ich habe Hoffnung!

Ich bin in Er-wartung!



Rita Sieber, Gemeindereferentin

Die Hl. Luzia als Lichtbotin in dunkler Zeit

Gedenktag am 13. Dezember

Wir alle erleben immer wieder Dunkelheit, persönlich und auch mit Blick auf die Geschehnisse in der Welt. In der Dunkelheit sehnen wir uns nach Licht und Wärme. Wir sehnen uns nach Menschen, die uns Mut und Hoffnung machen, die uns das Licht zeigen. So eine Botin des Lichts war die Hl. Luzia.



Die Legende der Hl. Luzia

Luzia bedeutet die Leuchtende. Sie lebte im 3. Jahrhundert in Syrakus auf Sizilien. Ihre Eltern wollten sie mit einem reichen Mann verheiraten. Da er kein Christ war, verweigerte Luzia die Heirat. Ihre Mitgift verwendete sie lieber dafür, verfolgte Christen und arme Menschen in ihren Verstecken mit Nahrung zu versorgen. Um beim Tragen der großen Körbe ihre Hände frei zu haben, setzte sie sich einen Lichterkranz aufs Haar. Ihr Bräutigam war darüber so wütend, dass er an die Behörden verriet, dass sie Christin war. Aus diesem Grund wurde sie zum Tode verurteilt.

Die Legende erzählt weiter, dass Luzia von Ochsen zu Tode geschleift werden sollte, doch diese bewegten sich nicht von der Stelle. Darum wurde sie erstochen. Für ihren christlichen Glauben musste Luzia sterben.

In Schweden ist es im Dezember nur für einige Stunden hell, darum schätzen die Menschen dort das Licht ganz besonders. Aus diesem Grund wird der Festtag der Hl. Luzia auf ganz besondere Weise gefeiert.

Die älteste Tochter des Hauses stellt die Hl. Luzia dar. Sie trägt einen grünen Kranz im Haar, geschmückt mit vielen Kerzen. So geht sie am Morgen des Luziatages durch die Zimmer und weckt die Eltern und Geschwister auf. Alle warten schon sehnhch auf die ersten Weihnachtsplätzchen, die die Hl. Luzia mitbringt. Die brennenden Kerzen der Hl. Luzia zeigen auf das kommende Weihnachtslicht und künden die Geburt Christi an, das Licht der Welt.

Viele Menschen um uns herum tragen an ihrem Leid, viele Nöte und Sorgen belasten sie. So wie Luzia können auch wir zu Lichtträgern und Lichtträgerinnen für diese Menschen werden. Versuchen wir es doch einfach!

So werden wir zu Lichtquellen, zu Lichtblicken, zu Lichtgestalten im Advent, die Segen bringen in das Dunkel.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Ein Prophet in diesem Advent - Papst Franziskus

Im neuen Rundschreiben **Fratelli tutti** von Papst Franziskus findet sich ein gleichzeitig schonungsloser und dennoch überraschend hoffnungsvoller Blick auf unsere Situation in der heutigen Welt.

Ich möchte nur ein paar Abschnitte herausgreifen, die mir gerade für unsere Zeit wesentlich erscheinen:

◆ **Zur Geschwisterlichkeit** (in Nr. 160)

Es ist keine pure Utopie, jeden Menschen als Bruder oder Schwester anerkennen zu wollen und eine soziale Freundschaft zu suchen, die alle integriert. Dazu braucht es Entschiedenheit und die Fähigkeit, wirksame Wege zu finden, die sie real möglich machen.

◆ **Zum Dialog** (in Nr. 198)

Aufeinander zugehen, sich äußern, einander zuhören, sich anschauen, sich kennenlernen, versuchen, einander zu verstehen, nach Berührungspunkten suchen - all dies wird in dem Wort Dialog zusammengefasst. Um einander zu verstehen und uns gegenseitig zu helfen, müssen wir miteinander sprechen. Es versteht sich von selbst, wozu der Dialog dient. Man braucht nur daran zu denken, was die Welt ohne dieses geduldige Gespräch so vieler hochherziger Menschen wäre, die Familien und Gemeinschaften zusammengehalten haben.

◆ **Zur Kultur des Friedens** (in Nr. 217)

Der soziale Frieden erfordert harte Arbeit, Handarbeit. Es wäre einfacher, die Freiheiten und Unterschiede mit ein wenig List und verschiedenen Ressourcen im Zaum zu halten. Aber dieser Frieden wäre oberflächlich und brüchig, und nicht die Frucht einer Kultur der Begegnung, die ihn stützen soll.

◆ **Zur Gotteskindschaft** (in Nr. 272)

Als Gläubige sind wir davon überzeugt, dass es ohne eine Offenheit gegenüber dem Vater aller keine soliden und beständigen Gründe für den Aufruf zur Geschwisterlichkeit geben kann. Wir sind überzeugt: „Nur mit diesem Bewusstsein von Kindern, die keine Waisen sind, können wir untereinander in Frieden leben.“ Denn „die Vernunft für sich allein ist imstande, die Gleichheit unter den Menschen zu begreifen und ein bürgerliches Zusammenleben herzustellen, aber es gelingt ihr nicht, Brüderlichkeit zu schaffen.“

◆ **Zu unserem Christsein** (in Nr. 277)

Wenn die Musik des Evangeliums nicht mehr unser Inneres in Schwingung versetzt, werden wir die Freude verlieren, die aus dem Mitgefühl entsteht, die Zartheit, die aus dem Vertrauen kommt, die Fähigkeit zur Versöhnung, die ihre Quelle in dem Wissen hat, dass uns vergeben wurde und dass auch wir vergeben sollen. Wenn die Musik des Evangeliums in unseren Häusern, in der Öffentlichkeit, an unseren Arbeitsplätzen, in der Politik und der Wirtschaft nicht mehr zu hören ist, dann haben wir wohl die Melodie abgeschaltet, die uns herausfordert, für die Würde jedes Mannes und jeder Frau ungeachtet ihrer Herkunft zu kämpfen.

Dies sind nur ein paar der wegweisenden Überlegungen des Papstes zur Geschwisterlichkeit von uns allen. Ich empfehle eine nähere Beschäftigung mit diesem Text, den Papst Franziskus selbst zwischen- durch naiv nennt und der für mich die Sicht unseres Gottes auf unsere Erde widerspiegelt.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Adventsbräuche

Von Advent bis Weihnachten ist die beliebteste Jahreszeit im christlichen



Europa. Das lässt sich auch am Traditionsreichtum erkennen, das die Menschen in dieser Zeit pflegen. Selbst die meisten Menschen, die kirchenfern sind oder mit dem christlichen Glauben nichts anfangen können, machen beim einen oder anderen Brauch mit. Wann genau die Bräuche entstanden sind, ist bei den meisten nicht bekannt. Sie sind im Laufe der Zeit an bestimmten Orten initiiert worden, von wo aus sie sich dann verbreitet haben.

Am berühmtesten ist der Christkindlmarkt, auch bekannt als Weihnachtsmarkt. Er soll zwischen dem 13. und dem 14. Jahrhundert entstanden sein. Beim ursprünglichen eintägigen Markt wurden Waren für den Wintervorrat sowie Artikel für Geschenke an die Kinder zu Weihnachten angeboten. Heute beginnen die Weihnachtsmärkte in großen Städten bereits um den ersten Advent und dauern bis zum 23. Dezember. Sie sind beliebt, nicht nur für die Vielfalt an schönen Geschenkartikeln, sondern auch wegen ihrer Advents- bzw. Weihnachtsleckereien, deren Düfte einfach vom Advent untrennbar sind: Lebkuchen, Mandeln, Maroni, Schupfnudeln und vor allem der in Augsburg im Jahr 1843 erfundene Glühwein. Auch wenn viele Menschen heute wegen der kommerziellen Entartung die Weihnachtsmärkte meiden wollen, bietet dieser Brauch im Dezember den Rahmen schlechthin für die Pflege von sozialen Kontakten, nicht nur mit der Familie, sondern auch mit Freunden oder Arbeitskollegen.

Ein weiterer bekannter Brauch ist der Adventskranz, im Jahr 1808 von niemand geringeren als vom evangelischen Theologen und Begründer der Diakonie Johann Hinrich Wichern ins Leben gerufen, der damit den Straßenkindern das Warten auf Weihnachten erleichtern wollte. Ursprünglich waren an dem Kranz 24 Kerzen, von denen 20 kleine in roter und vier große in weißer

Farbe an einem Wagen angezündet wurden. Heute sind nur die vier großen als Symbol für die vier Sonntage meistens in roter Farbe übriggeblieben. Die Lichtersymbolik ist nicht nur an den Adventskränzen oder in den Kirchen präsent. Die Lichterpracht der Fußgängerzonen in den Nächten durch Glühbirnen, Stern- und Engeldekorationen lässt kein Gemüt gleichgültig. Als Symbol für Christus, das Licht der Welt, schlechthin steht das Friedenslicht, das die Pfadfinder seit 1993 durch eine ORF-Aktion initiiert aus Bethlehem holen und in ganz Europa verbreiten.

Ein weiteres Adventswahrzeichen, das spätestens am 24. Dezember in den Wohnungen glänzt, ist der Christbaum. Auf Weihnachtsmärkten, öffentlichen



Plätzen und an Hotels steht er bereits ab dem ersten Advent, auch mit bunten Kugeln und Lichtern geschmückt. Das Schmücken von Bäumen hat zwar einen heidnischen Ursprung, wurde

aber vom Christentum um das 15. Jahrhundert herum in Deutschland übernommen und verbreitete sich in der ganzen Welt. Die Baumsymbolik findet sich noch in anderen Formen, wie beim Türschmuck aus Mistelzweigen zum Zeichen der Begrüßung für Besucher/innen oder beim Barbarazweig, der am Barbaratag am 4. Dezember in einen Wasserbehälter aufgestellt wird und bis Weihnachten blühen soll. Früher wurde noch das sogenannte Strohhalmliegen praktiziert: Kinder, die eine gute Tat verrichtet haben, durften die noch leere Krippe mit Strohalm befüllen.

Des Weiteren spielt sowohl für die Liturgie als auch für die Öffentlichkeit die Adventsmusik eine wichtige Rolle. Sie war früher bekannt als Advents- bzw. Turmblasen. Mit Blasinstrumenten wurde auf Kirchtürmen oder an öffentlichen Plätzen Christus herabgerufen. Zu den besinnlichsten adventlichen Vorbereitungen gehören Konzertbesuche von Blasorchestern oder von

Chören. Meistens macht die Öffentlichkeit keinen Unterschied zwischen Advents- und Weihnachtsmusik. Manchmal werden bereits im Laufe des Novembers Weihnachtsmusik in manchen Sendern ausgestrahlt, zum großen Ärgernis korrekter Kirchenmusiker/innen.

Eine der beliebtesten religiösen Adventspraktiken ist die Rorate-Messe. „Rorate“ kommt vom lateinischen Tunwort „rorare = tauen“ und ist eine Aufnahme des Rufes im Buch des Propheten Jesaja c45,8 „Tauet Himmel, von oben, ihr Wolken, regnet den Gerechten“, ein emotionsgeladener Ruf als Andeutung an die jahrtausendlange Wartezeit des Volks Israels auf ihren Messias, der wir Christen im Advent auch symbolisch begehen. Früher waren Roratemessen Marienmessen. Heute sind sie einfach symbolische Gottesdienste in der Dunkelheit bei Kerzenlicht, als Symbol der Sehnsucht nach dem Licht.

Eine weitere Frömmigkeitspraxis, die im Rahmen der Rorate-Messe stattfindet, ist das Adventsklopfen. Kinder ziehen sehr früh von Tür zu Tür und wecken Nachbar/innen auf, damit sie die Roratemesse nicht verschlafen. Als Belohnung bekommen sie kleine Geschenke.

Schließlich gibt es mancherorts das sogenannte „Frauentragen“, das heute nicht mehr sehr üblich ist: Familien reichen einander jeweils für einen Tag ein Bild der schwangeren Maria, eine Gelegenheit für die Familienangehörigen besinnliche Momente miteinander zu verbringen. Am 24. Dezember wird das Bild feierlich zur Christmette empfangen.

Viele dieser Brauchtümer werden dieses Jahr wohl ausfallen müssen, eine außergewöhnliche Erfahrung, wie wir sie beim letzten Ostern bereits erlebt haben. Vielleicht ist es für mich die Gelegenheit, das Weihnachtsgeheimnis anders zu begehen, als ich es bisher getan habe.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Eine Kerze im Advent

Für uns Menschen haben Kerzen besonders in der Adventszeit eine große Bedeutung.

Sie strahlen ein Licht aus, das uns Wärme und Behaglichkeit vermittelt. Kerzenlicht schafft eine besondere Atmosphäre. Aber auch in schwierigen Situationen werden Kerzen angezündet, dann sind sie ein Zeichen der Hoffnung.

Haben sie schon einmal bewusst miterlebt, wie sie mit anderen im Kreis um eine Kerze gesessen sind und dabei nicht nur auf die Flamme, sondern auch in die Augen der anderen Menschen geschaut haben? Etwas Faszinierendes lässt sich beobachten: Die Flamme spiegelt sich in den Augen derer, die ihnen gegenüber sitzen und natürlich auch in ihren eigenen Augen.

Ist das nicht ein Zeichen, das nachdenklich macht? Wenn wir dem Licht nahe genug sind, dann spiegelt es sich in unseren Augen.

Ich denke an Weihnachten. Jesus, von dem Christen sagen, dass er das Licht der Welt ist, kommt uns ganz nah, er möchte, dass wir sein Licht widerspiegeln. Das dürfen wir immer wieder erleben, dass sich in den Augen der anderen Menschen die Liebe und Menschenfreundlichkeit Gottes widerspiegelt. Andere können es immer wieder erleben, dass auch wir selbst manchmal solche Spiegel sind.

Menschen sagen, dass die Augen das Tor zum Herzen sind. Gottes Liebe möchte sich in unseren Augen, aber vor allem in unseren Herzen widerspiegeln.

Es ist Advent, Kerzen spielen eine wichtige Rolle. Hell wird es in uns und unserer Umgebung aber nur, wenn wir das Licht und die Liebe, die von Weihnachten ausgeht, widerspiegeln; in unseren Augen vor allem aber in unseren Herzen.

Rita Sieber, Gemeindereferentin





Lichtblicke

Schenk einem Verzagten ein Licht,
sag ihm: Fürchte dich nicht!
Sieh, dein Gott ist dir nah,
glaub seinem Wort er ist da.

Red einer Geknickten gut zu,
sag ihr: Du schaffst es, hab Mut!
Zum Leben hat Gott dich erwählt,
sich als Freund dir zur Seite gesellt.

Gib einem Traurigen die Hand,
sag ihm: Du bist anerkannt!
Immer steht Gott für dich ein,
will bester Beschützer dir sein.

Hör einer Gehetzten gut zu,
sag ihr: komm jetzt zur Ruh!
Gott begleitet dich treu,
immerfort, tagtäglich neu.

Teil mit einem Einsamen Zeit,
sag ihm: Öffne dich weit!
Lass deinen Gott bei dir ein,
er will Bruder dir sein.

Bring einer Trostlosen Licht,
sag ihr: Verhärtete dich nicht!
Gott will dein Los für dich wenden,
er birgt dich in seinen Händen.

Paul Weismantel

Jeder Mensch

Jeder Mensch
sucht (s)einen Engel,
der den Alltag mit ihm teilt,
seine Wunden kühlt und heilt,
mit ihm lacht, auch mit ihm weint,
in bester Freundschaft stets vereint.

Jeder Mensch
braucht (s)einen Engel,
der mit ihm durchs Leben geht,
der ihn hält, wenn er fällt
und ihm treu zur Seite steht.

Jeder Mensch
spürt (s)einen Engel,
der oft nächtens mit ihm ringt,
der ihn fordert und auch segnet,
dass der Kampf siegreich gelingt.

Jeder Mensch
ehrt (s)einen Engel,
der den Horizont ihm weitet,
nach ihm schaut und ihm traut
und durch finstre Schluchten leitet.

Jeder Mensch
hat (s)einen Engel,
der tief im Herzen zu ihm spricht:
„Ich bin bei dir, fürchte dich nicht!“

Paul Weismantel



Gedächtnistraining zum Thema „Advent“

ABC-Übung „Christkindlmarkt“

Zwar ist dieses Jahr kein Besuch auf dem Christkindlmarkt möglich, aber trotzdem können Sie überlegen, was es da alles zu kaufen gibt. Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas, das es dort gibt und Ihnen Freude macht (X und Y können weggelassen werden)!

Adventslicht

Wie finden Sie im Advent Ihr Licht? Sie müssen eine Wortkette bilden, d.h. an das **erste** Wort „Advent“ wird eines der Wörter angehängt, so dass sich ein sinnvolles zusammengesetztes Wort ergibt. Dieses ist dann wiederum der Anfang eines weiteren zusammengesetzten Hauptwortes. Das **letzte** angehängte Wort lautet „Licht“.

Notwendige -n, -s oder -e dürfen eingefügt oder auch weggelassen werden.

Beispiel: Obst Schüssel Salat Soße(n)

Lösung: Obstsalat Salatsoße Soßenschüssel

ADVENT(s)

SCHLEIFE

ÖL

BLATT

KRANZ

SPEISE

PAPIER

FISCH

LICHT

GOLD

©MH11.2020

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Mit kaum einer anderen Zeit des Jahres verbinden wir so viele Düfte wie mit der Advents- und Weihnachtszeit. Was wären unsere Plätzchen oder auch der Glühwein ohne Gewürze wie Zimt, Nelken und Koriander. Diese Gewürze verbreiten durch den Gehalt an ätherischen Ölen aber nicht nur einen wundervollen Duft in unseren Wohnungen, sondern sie sind auch noch sehr gesund und stärken auf den unterschiedlichsten Ebenen unser Immunsystem.

So wird Zimt unter anderem eine antimikrobielle Wirkung zugeschrieben und darüber hinaus könnte er positiv auf den Blutzucker wirken.

Koriander stärkt vor allem das Magen-Darmsystem und wirkt appetitanregend.

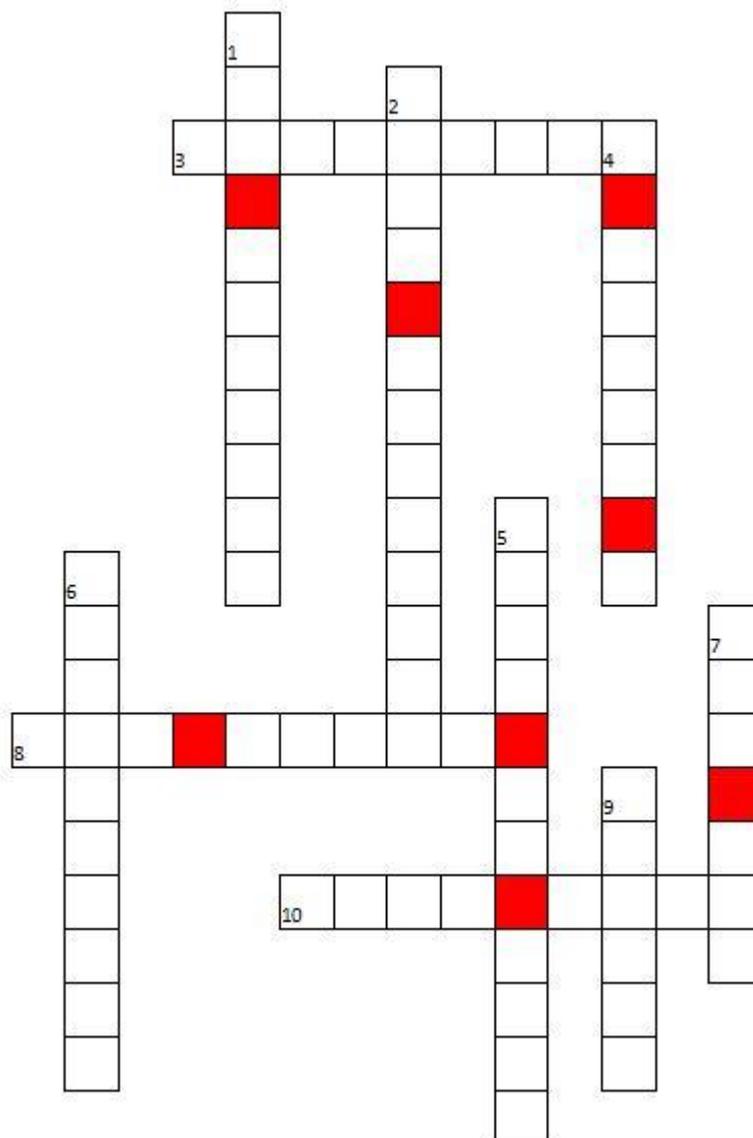
Nelken wirken durch ihren hohen Gehalt an Polyphenolen antioxidativ.

Also, wenn dieses Jahr der Besuch eines Christkindlmarktes nicht möglich ist, dann holen Sie sich dieses Gefühl einfach nach Hause – bei einer Tasse selbst gekochten Glühweins und ein paar Plätzchen. Oder spicken Sie eine Orange oder Mandarine mit einigen ganzen Nelken und schon duftet es herrlich in Ihrer Wohnung!

Kreuzwörterrätsel „Advent“

1. Wie heißt die Messe am Heiligen Abend?
2. Was schneidet man am 04. Dezember?
3. Wie bezeichnet man die Verarbeitung einer Kernobstart, deren herrlicher Duft zu jedem Christkindlmarkt gehört?
4. Welches Fest feiern wir am 13. Dezember?
5. Was bringt in der Adventszeit immer ein bisschen mehr Licht in die Dunkelheit?
6. Welche Plätzchen ist nach einem Gewürz benannt?
7. Welches Weihnachtsgebäck ist nach einer ostdeutschen Stadt benannt?
8. Welche Dekoration wird aus ganz einfachem Material hergestellt?
9. Wie nennt man die Messe, die im Advent in der Dunkelheit stattfindet?
10. Was zünden wir in der Adventszeit an, um unserem Geruchssinn etwas Gutes zu tun?

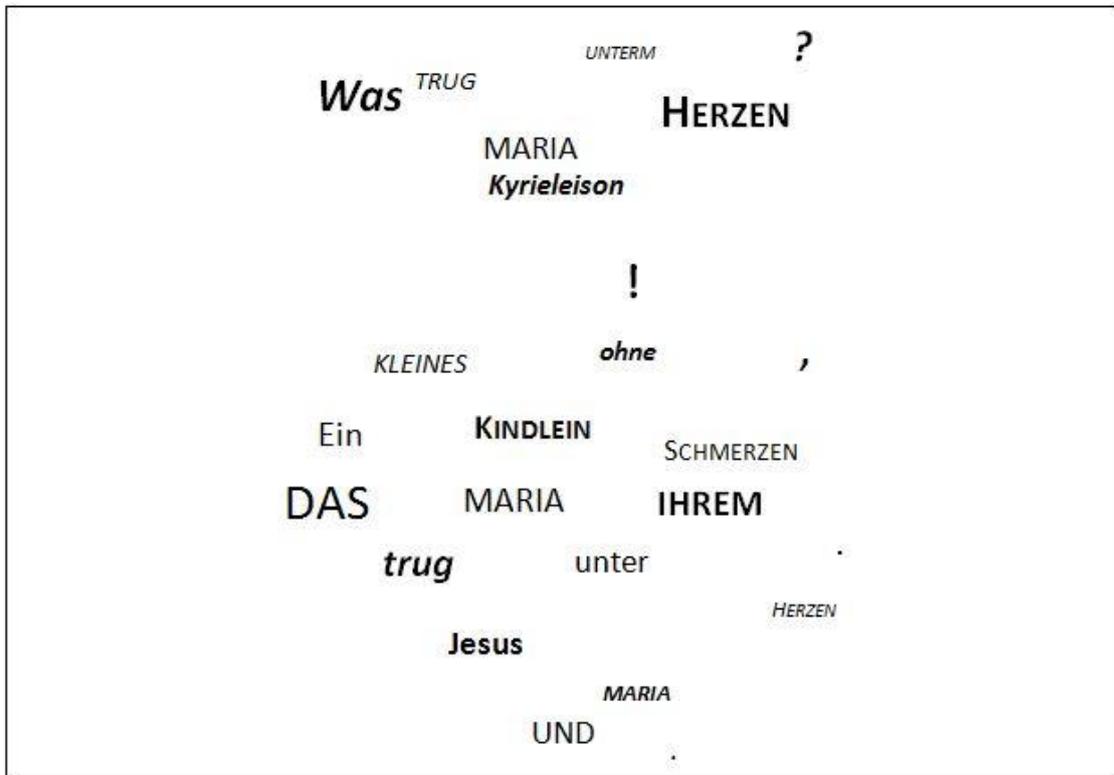
Die rot markierten Felder ergeben in die richtige Reihenfolge gebracht eine Gestalt, die eng mit Advent verbunden ist.



©MH12.2020

Adventslied

Können Sie die Strophe dieses Adventsliedes entziffern? Die Worte sind leicht erschüttert worden. Wissen Sie, wie das Lied heißt?



Lösungen:

Adventslicht: Advent, Kranz, Schleife, Papier, Blatt, Gold, Fisch, Speise, Öl, Licht; *Adventskranz,* Kranzschleife, Schleifpapier, Papierblatt, Blattgold, Goldfisch, Fischspeise, Speiseöl, Öllicht

Kreuzworträtsel „Advent“: 1. Christmette; 2. Barbarazweige;

3. Bratapfel; 4. Luziafest; 5. Adventskranz; 6. Zimtsterne; 7. Stollen;

8. Strohstern; 9. Rorate; 10. Duftkerze;

Lösungswort: Nikolaus

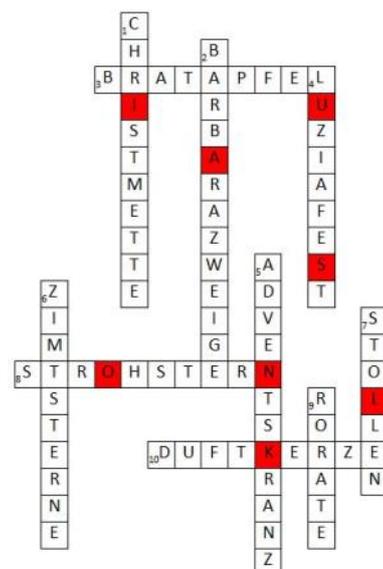
Adventslied: Maria durch den Dornwald ging

Was trug Maria unterm Herzen? Kyrieleison!

Ein kleines Kindlein ohne Schmerzen,

das trug Maria unter ihrem Herzen.

Jesus und Maria.



©MH12.2020

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Das waren die Heinzelmännchen

Einfache Geschichte zum Vorlesen für Menschen mit neurokognitiver Störung

Franz möchte seiner Oma etwas Besonderes zu Weihnachten schenken. „Was wünschst du dir zu Weihnachten?“, fragt er seine Oma. „Wärme! Es ist mir am Hals immer kalt.“, antwortet seine Oma lächelnd. Franz hat eine Idee. Er will ihr einen Schal häkeln. Das lernt er gerade in der Schule. Er geht zu seiner Mutter und fragt: „Hast du bitte Wolle für mich? Ich möchte Oma einen ganz, ganz langen Schal häkeln. Er soll schön bunt werden.“ Seine Mutter gibt ihm einen großen Korb voll mit Wollresten. Franz freut sich. Das wird ein schöner Schal für seine Oma werden.

Franz schaut an diesem Tag kein Fernsehprogramm an. Er spielt auch nicht am Computer. Begeistert macht er eine Luftmasche nach der anderen. So hat er es gelernt. Dann möchte er mit festen Maschen eine Reihe nach der anderen häkeln. Das geht nicht so leicht. Der Wollfaden rutscht immer wieder von der Häkelnadel. Er findet auch nicht immer das richtige Loch in den Luftmaschen. Endlich ist eine Reihe geschafft. „Puuh!“, sagt Franz. „Das ist gar nicht einfach. Ich schaffe es aber. Oma braucht nicht mehr zu frieren.“ Die zweite Reihe geht schon besser. Es ist Abend geworden. Franz ist enttäuscht. Er hat 10 Reihen gehäkelt, aber der Schal ist noch recht kurz. „Ob ich den Schal wirklich fertig bekomme?“, fragt er seine Mutter. Nachdenklich geht er schlafen.

Am nächsten Morgen möchte Franz vor der Schule eine Reihe häkeln. Er nimmt den Schal aus dem Wollkorb. „Nanu! Was ist denn da passiert?“, wundert er sich. Der Schal ist über Nacht länger geworden. „Das sind bestimmt die Heinzelmännchen gewesen.“, erklärt ihm seine Mutter. Mit neuer Lust häkelt Franz am Nachmittag weiter. Am anderen Tag war wie von Zauberhand der Schal nochmal länger geworden. So geht es jeden Tag. Franz häkelt ein Stück und in der Nacht kommt immer ein Stück dazu.

Einige Tage vor Weihnachten ist der Schal immer noch nicht fertig. Es hat geschneit. Franz ist nach der Schule nur draußen im Schnee. Am Abend ist er dann zu müde, um den Schal weiter zu häkeln. „Die Heinzelmännchen machen bestimmt weiter.“ Doch am anderen Tag war der Schal nicht länger geworden. „Die Heinzelmännchen helfen. Sie machen aber nicht die ganze Arbeit für uns.“, erinnert ihn die Mutter. Einige Tage ruht die Häkelarbeit. Am Tag vor Heilig Abend nimmt Franz doch den Schal wieder zur Hand und häkelt weiter. Er hat ein schlechtes Gewissen. Er wird ihn nicht fertig bringen. Die Oma wird einen unfertigen Schal als Geschenk bekommen. Die Heinzelmännchen sind auch verschwunden.

Am Heiligen Abend geht er am Morgen ins Wohnzimmer. Was sieht er da? Der Schal liegt fertig auf dem Tisch. Franz ist glücklich. Er sieht seine Mutter an und sagt zu ihr: „Ich glaube, die Heinzelmännchen sind eine Heinzelfrau gewesen. Danke, Mama!“

Die Oma freut sich sehr über den langen, warmen Schal. Sie legt ihn um und freut sich über die Wärme.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Mein Mann - der Nikolaus

Viele Jahre hat mein Mann die Rolle eines Nikolauses in unserer Pfarrgemeinde übernommen. Er war dabei nicht alleine, sondern die Gruppe der Nikoläuse umfasste mindestens vier Männer, die diesen Dienst übernahmen. Bereits am 5. Dezember gab es einige Nikolausbesuche, weil die zugeteilten Zeiten für die einzelnen Familien bei weitem nicht ausreichten, so groß war die Nachfrage. Es war ein sehr schöner Dienst, wird man doch selten so sehnlichst von vielen Kinderherzen erwartet.

Viele lustige Anekdoten kann man nach so vielen Jahren erzählen:

Einmal wurde er zu einer befreundeten Familie gefahren, deren Haus etwas höher lag. Der Hof vor dem Haus war sehr vereist. Kaum stieg der Nikolaus aus, lag er auch schon auf der Nase, so schnell hatte er gar nicht schauen können, wie es ihm die Füße weggezogen hatte. Mühsam rappelte er sich wieder hoch, richtete sich die Nikolauskleidung zurecht und setzte sich die Mitra wieder auf. Sämtliche Utensilien waren im Hof verstreut. Nachdem er sich wieder hergerichtet hatte, blickte er auf zwei Buben, die das ganze Drama durch das Fenster beobachtet hatten. Der Besuch war dann sehr feierlich, die Buben spielten Flöte, solange bis der jüngere zu spielen aufhörte: „Das ist doch der Sepp!“, grinste er, „Den habe ich gleich erkannt!“

Für die Familie des Kirchenmusikers musste immer besonders viel Zeit eingeplant werden, weil zuerst der Opa am Klavier aufspielte, dann jedes der vier Kinder ein Stück zum Besten gab, bis schließlich die ganze Familie zum Finale aufspielte. Auf jeden Fall war es dort immer sehr feierlich. In einem Jahr hatte mein Mann keinen Fahrer, da musste ich einspringen. Nachdem ich schon wusste, dass es dort länger dauern würde, wollte ich in dieser Zeit etwas erledigen, wurde aber aufgehalten. Dem Nikolaus, der natürlich, wie konnte es anders sein, etwas früher fertig war, wurde die Zeit zu lang und er beschloss heim zu gehen. Das war natürlich ein „Hallo“ und ein Gehupe auf der Hauptstraße: Der Nikolaus ist unterwegs!

Eine schöne und nicht sehr alltägliche Aufgabe war einmal, dass der Nikolaus für die Dame des Hauses den Rosenkavalier spielen musste und ihr einen großen Strauß roter Rosen überreichen durfte. Hatte der Herr des Hauses etwas gut zu machen?

Immer am Ende seines Dienstes kam der Nikolaus zu unserer eigenen Familie und bedachte seine Lieben mit wohlgewählten Worten, einigen Ermahnungen und ganz viel Herzenswärme. Selbst als unsere Kinder schon älter wurden, wollten sie auf den Nikolausbesuch ihres Vaters nicht verzichten. Und der Bischofsstab wurde vor lauter Aufregung von unserer Tochter immer noch gedreht - wie damals als sie noch ein kleines Mädchen war.

Rita Sieber, Gemeindefereferentin



Mit Licht erfüllt sein

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Dunkel zurechtzufinden. Wir sind unsicher und orientierungslos. Wir fühlen uns nicht wohl und haben vielleicht sogar Angst. Wie tröstlich sind dagegen Helligkeit und Licht. Die Kerzen am Adventskranz sagen uns: Wir warten auf die Geburt des neuen Lichts. Wir warten auf das Licht Jesu.

Ein philippinisches Märchen möchte uns die Kraft des Lichtes aufzeigen:

Ein König hatte zwei Söhne. Da er schon alt war, musste er einen von ihnen zum Nachfolger bestimmen. Von den Weisen des Landes wollte er sich Rat holen, welcher Sohn geeignet sei und rief sie herbei. Ebenso ließ er seine beiden Söhne kommen. Jedem von ihnen gab er zehn Silberlinge und wies sie an: „Füllt bis heute Abend für dieses Geld die Festhalle bis in den letzten Winkel. Das Material dürft ihr euch selbst aussuchen.“

Der ältere Sohn ging sofort davon und machte sich Gedanken, wie er die Aufgabe des Vaters zu seiner Zufriedenheit lösen könnte. Dabei kam er an einem Zuckerrohrfeld vorbei. Die Arbeiter ernteten gerade die Rohre und pressten sie in einer Mühle aus. Das ausgepresste Zuckerrohr lag in großen Mengen nutzlos herum. Ich glaube, ich weiß, wie ich die Aufgabe meines Vaters erfüllen kann, dachte sich der ältere Sohn. Er ließ die ausgepressten Rohre in den Festsaal bringen. Bis zum Abend war der Saal gefüllt.

Der Sohn ging zu seinem Vater und überbrachte ihm die gute Nachricht: „Ich habe deinen Saal bis in den letzten Winkel gefüllt. Ich habe deine Aufgabe gelöst. Nun mache mich zu deinem Nachfolger, auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten.“

Der Vater antwortete: „Ich werde warten, denn es ist noch nicht Abend. Bald wird dein Bruder kommen.“ Spät am Abend kam auch der jüngere Sohn. Er ließ das Zuckerrohr wieder aus dem Saal entfernen. Dann stellte er mitten in den Saal eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte den Saal bis in den letzten Winkel.

Der Vater überlegte nicht lange und sagte: „Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat zehn Silberlinge ausgegeben, um den Saal mit dem Abfall des Zuckerrohrs zu füllen. Du hast nicht einmal einen Silberling gebraucht und hast den Saal mit Licht gefüllt. Du hast ihn mit dem gefüllt, wonach sich die Menschen sehnen.“

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Gewürzentspannung

Adventszeit ist die Zeit, es sich mit einer Tasse Tee, Glühwein und Plätzchen gemütlich zu machen. Was wären diese aber ohne die Gewürze, die mit der Weihnachtszeit in Verbindung stehen, wie z. B. Zimt, Nelken, Vanille, Anis ...? Schon allein das Einatmen dieser Aromen lässt in uns eine wohlige Wärme entstehen. In der Küche können wir uns beim Verarbeiten dieser Zutaten oder später beim Essen, kleine Ruhepausen im Alltagsgeschehen gönnen und in die ferneren Länder entfliehen, aus denen sie kommen.



Ceylon-Zimt: Atmen Sie den Geruch des Zimtes ein. Altvertraut aus Kindertagen aus keinem Lebkuchen oder Zimtstern wegzudenken, erinnert er Sie an Ihre ersten Backversuche. Doch der Duft lässt in Ihrem Kopf auch das Bild von Sri Lanka entstehen: Regenwälder, in denen Affen herumtollen. Weite Sandstrände und blaues Meer. Leoparden, die sich auf Steinen ausruhen. Tempel, auf denen ein goldener Buddha thront und in dem sich die warme Sonne spiegelt. Friedliche Bilder, die ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.

Vanille: Die Königin der Gewürze. Mit ihrem süßen, leicht bitteren Geschmack, verfeinert sie die süße, wie auch pikante Küche. Mit ihrem Duft können wir auf Weltreise gehen. Angefangen in Mexico in der riesigen Tempelanlage von Montezuma, der seinen Kakao damit würzte, über die spanischen Königshäuser, die die Vanille nach Europa brachten, bis hin zu ihrem heutigen Anbauggebiet nach Madagaskar und Indonesien. Wohin führt Sie Ihre Reise? Wo lassen Sie sich in Gedanken nieder? In Tempeln, in Schlössern oder lieber am blauen Meer?

Auch wenn wir im Moment nicht mehr reisen können, auf den Wogen der Düfte kann unser Geist überall hinfliegen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tanz im Sitzen: Kling, Glöckchen Klingelingeling

Kling, Glöckchen, Klingelingeling
 Kling, Glöckchen Kling
 Lasst mich ein ihr Kinder
 Ist so kalt der Winter
 Öffnet mir die Türen
 Lasst mich nicht erfrieren



Rhythmus: 4/4 - Takt

Choreographie: Vincent Semenou

Takt

- | | |
|---------|---|
| 1 | Kling Glöckchen
mit rechter Hand rechts auf Augenhöhe Klingelbewegung machen |
| 2 | Klingelingeling
mit linker Hand wie Takt 1 |
| 3 | Kling, Glöckchen
mit rechter Hand den „Wind“ vor dem Gesicht nach recht fegen |
| 4 | Kling
mit linker Hand wie Takt 3 |
| 5 - 6 | Lasst mich ein ihr Kinder
rechte Schulter zweimal hoch und ab bewegen |
| 7 - 8 | Ist so kalt der Winter
linke Schulter wie Takt 5 - 6 |
| 9 - 10 | Öffnet mir die Türen
zweimal mit rechtem Fuß Kreis nach rechts, den Boden streichend |
| 11 - 12 | Lasst mich nicht erfrieren
mit linkem Fuß wie Takt 9 - 10 |

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Adventliche Gesprächsimpulse

Wir haben Ihnen als kleinen Adventskalender, Anregungen zusammengestellt, über die man sich beim gemütlichen Beisammensein unterhalten kann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gefragt, welche Geschichten ihnen zu diesem Thema einfallen. Viel Freude dabei!

1. Dezember: Adventskalender

Meine Eltern hatten einen „Tante Emma“-Laden. Ich bin in einem Süßigkeitenparadies aufgewachsen. Adventskalender mit Schokolade waren für mich nichts Besonderes. Jedoch kann ich mich an einen besonderen Adventskalender erinnern, den ich zusammen mit meiner Mutter gebastelt habe. Es war eine Adventsuhr aus Streichholzschachteln. Auf diese Süßigkeiten freute ich mich besonders.



2. Dezember: Adventskranz

Jeden Abend im Advent wurden bei uns die Kerzen am Adventskranz angezündet. Der Kranz hing an roten Bändern von der Decke, das Stubenlicht wurde gelöscht und es verbreitete sich eine geheimnisvolle Dunkelheit, erleuchtet allein von dem Woche für Woche heller werdenden Kerzenschein. Wir beteten ein Vater unser und wir Kinder sprachen das Gebet „O liebe Engelein“. Ich weiß noch genau, wie uns mein Vater das Lied „Leise rieselt der Schnee“ beigebracht hat.

3. Dezember: Heu für die Tiere

Auch im kalten Advent waren wir fünf Geschwister auf dem Bauernhof jeden Nachmittag dafür zuständig, Heu für die Kühe im Stadel herunterzuwerfen. Es war zwar kalt dort, aber wir verbrachten manchmal ganze Nachmittage damit, uns Heuhöhlen zu bauen oder kleine Katzen zu streicheln und zu versorgen.

4. Dezember: Barbaratag

Für die Barbarazweige bin ich bei jedem Wetter am Morgen hinausgegangen, um ein paar Zweige zu schneiden. Gespannt wartete ich immer, ob sie zu Weihnachten blühten oder nicht. Leider hat es nicht immer geklappt.



5. Dezember: Schneeräumen

Wir wohnten außerhalb des Dorfes. Wenn es geschneit hatte, fuhr damals noch kein Räumfahrzeug. Die Autos kamen manchmal auf dem rutschigen Weg nicht bis zu unserem Hof durch. Da baute mein Vater aus Holzbrettern und Eisenteilen einen eigenen Schneepflug, den er an den Traktor (Bulldog) anhängen konnte. Wir durften mitfahren oder hinter dem Pflug im Schnee rutschen.



6. Dezember: Nikolaus

Der Nikolaus kam bei uns daheim in den „Stiefeln“. Mein Bruder und ich putzten soviel Schuhe wie möglich und stellten sie auf die Treppe. Dann hörten wir ein Gepolter. Kurz darauf durften wir nachsehen, was alles in den Stiefeln gewesen ist. Ein Jahr kam der Nikolaus doch persönlich ins Haus. Später erzählten meine Eltern mir, dass es die Tante gewesen sei; geglaubt habe ich dies nicht.

7. Dezember: Frühmesse

Wenn meine Eltern an den dunklen Adventsmorgen die Milch ins Dorf brachten, nahmen sie mich bis zur Kirche mit und ich feierte in der kalten dunklen Kirche mit ein paar Freundinnen und vielen alten Frauen die Frühmesse. Danach kaufte ich beim Bäcker eine Breze für 9 Pfennige und marschierte auf dem Schulgässle in die warme Schule, in der ich mich dann aufwärmen konnte.

8. Dezember: Plätzchen und Stollen

Anders als in den Geschäften, wo es Plätzchen und Stollen bereits ab August zu kaufen gibt, wurde das bei uns sehr streng gehandhabt. Die ersten Plätzchen gab es zu Nikolaus. Im Advent wurden sehr viele Plätzchen gebacken. Ein paar Tage vor Weihnachten dann noch mehrere große Stollen. Viel davon wurde verpackt und an Freunde, Verwandte und in der Nachbarschaft verschenkt.

9. Dezember: Lieder

Ich habe in einem Kinderchor Flöte gespielt. Schon im November fingen wir mit Advents- und Weihnachtsliedern an, damit wir die Gottesdienste und das Adventssingen einigermaßen fehlerfrei gestalten konnten. Jedes Jahr waren es dieselben Lieder. Es waren nicht nur die alltäglichen Lieder, die man im Radio hört, sondern besondere. Nach über vierzig Jahren habe ich die Melodien und die Bilder von den Gottesdiensten immer noch im Kopf.

11. Dezember: Geschichten

Als meine Kinder klein waren, habe ich im Baumarkt das Buch vom „Engel Plotsch“ gefunden. An jedem Tag im Advent wird eine Geschichte vom tolpatschigen Engel im Himmel erzählt. Diese Geschichten musste ich dann Jahr für Jahr vorlesen. Auch als sie ins Teenageralter kamen, war immer noch Zeit für den „Engel Plotsch“. Jetzt haben alle ihre eigene Wohnung und ich schenkte jedem ihr eigenes selbstgemachtes „Engel Plotsch“ Buch.

13. Dezember: Neues Kleid

In armen Ländern bekommen Kinder neue Kleider nur zu bestimmten Anlässen. Weihnachten ist in Togo das wichtigste Fest im Jahr. So bekommen die meisten Kinder zu diesem Fest ihre neuen Kleider. Stattdessen gibt es keinen Brauch wie Bescherung. Vielleicht weil es auch keinen Weihnachtsbaum bei uns gibt.

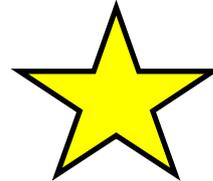


15. Dezember: Wetter

In Togo verbinden wir Advent mit einer spürbaren Wetterveränderung. Gegen Ende Dezember breitet sich ein kühler, trockener Saharawind in allen südlichen Ländern aus. Es regnet in dieser Zeit nicht und Wasserreserven trocknen in kürzester Zeit aus. Da in Togo Leitungswasser ein Luxus ist, ist die Zeit von Harmattan eine Zeit von Trockenheit und von Wassernot für die Bevölkerung.

10. Dezember: Weihnachtspost

Ein schöner Brauch ist es für mich, Verwandten und Freunden eine mit Liebe und Phantasie selbst gestaltete Karte zu senden. Ich möchte zeigen: Ich denke an Euch, ich schätze Euch und wünsche Euch ein schönes Weihnachtsfest. In dieser schnelllebigen Zeit ist das für mich eine schöne Geste.



12. Dezember: Wellness im Advent

Vor Jahren habe ich mir im Advent ein Wochenende zur Vorbereitung auf Weihnachten gegönnt. Schöne Musik, wundervolle meditative Tänze, schöne Texte und wertvolle Gespräche mit anderen Frauen waren angesagt. Die Kraft und Ruhe, die mich an diesen 3 Tagen erfüllte, hat mich bis Weihnachten begleitet. Nichts konnte mich in diesem Jahr auf meinem Weg nach Weihnachten aus der Ruhe bringen. Und so erlebte ich eines meiner intensivsten Weihnachtsfeste!

14. Dezember: Holz

In meinem Elternhaus gab es noch keine Zentralheizung. Beheizt wurden nur die notwendigsten Zimmer. Das Holz musste jeden Tag aus dem Holzschuppen hereingeholt werden. Als ich älter war und meine Eltern und mein Bruder einmal nicht daheim gewesen sind, um die Körbe aufzufüllen, musste ich, um es warm zu haben, in den Schuppen gehen. Davor graute mir. Es konnten unter jedem Holzscheit Spinnen lauern.

16. Dezember: Christbaumkauf

Mein Vater hat ein kleines Waldstück in seiner Heimat, der Pfalz. Dort hatte er auch Douglasien angepflanzt. Viele Jahre lang sind wir dann in die Pfalz gefahren, haben unsere Familie besucht und uns unseren Christbaum frisch geschlagen. Meistens gab es dann auch noch einen großen Baum für unsere Kirche. Keine anderen Bäume haben jemals so gut geduftet wie unsere eigenen Tannenbäume.

17. Dezember: Vorbereitungen auf Events

Advent ist in Togo eine Zeit mit unterschiedlichen Vorbereitungen auf Weihnachten. Am Festtag und am Neujahrstag finden verschiedene Spektakel statt, die im Advent vorbereitet werden: Fußball, Trommeln und Tanzshows, usw. Eine der beliebtesten Vorführungen, die ich früher gerne mit den anderen Jugendlichen der Pfarrgemeinde im Dorf vorbereitet habe, waren Sketchs, Folkloremusik und Tänze, die wir am Abend des Weihnachtstags vor großem Publikum aufführten.

19. Dezember: Weihnachtsmarkt

Ich liebe es, auf Weihnachtsmärkte zu gehen, die von sozialen Einrichtungen oder von Kirchengemeinden veranstaltet werden. Die Stände sind immer wunderbar geschmückt. Auf schönen Tücher werden die selbstgemachten Dinge präsentiert, die das Heim verschönern oder einfach der Seele gut tun. Es ist schön, über den Markt zu schlendern, einen Glühwein zu trinken und mit Bekannten ins Gespräch zu kommen.

21. Dezember: Krippe

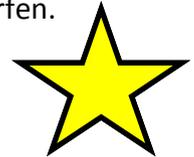
Jedes Jahr freute ich mich, die Krippe aufzustellen. Sie war nicht besonders kunstvoll geschnitzt. Es waren einfache Figuren aus Gips. Doch für mich ist es immer noch die schönste Krippe. Zu den wenigen Krippenfiguren, die jedes Jahr anders aufgestellt wurden, kamen im Laufe der Zeit, kleine Tierfiguren hinzu. Mein Bruder war für das Lämpchen in der Krippe zuständig, das manchmal funktionierte und manchmal nicht.

23. Dezember: Knallkörper

In den Dörfern in Togo kündigen bereits ein paar Wochen vor Weihnachten selbstgebastelte Knallkörper das große Fest an. Jeder Jugendliche bastelt sich eine Holzpistole mit einem angebundenen dünnen Metallrohr. Zum Knallen wird nichts Anderes gebraucht als der Zündkopf eines Streichholzes. Dies kostet nichts und verschmutzt die Umwelt auch nicht.

**18. Dezember: Christbaumschmuck**

Meine Mutter befreundete sich in Krumbach bei einem Besuch mit einer Frau, die ihr zeigte, besondere und filigrane Sterne zu basteln. Trotz ihrer arthritischen Hände bastelte sie einige von diesen Sternen für uns. Sie sind für die ganze Familie kleine Kostbarkeiten, die nicht mehr auf dem Weihnachtsbaum fehlen dürfen.

**20. Dezember: Essen am Heiligen Abend**

Seit Jahrzehnten ist es in unserer Familie Brauch, dass es am Hl. Abend Bratwürstl, Kraut und Kartoffeln gibt. Leider kommt es immer wieder vor, dass es anschließend manch einen von uns im Bauch etwas umtreibt. Für Schmunzeln hat vor ein paar Jahren gesorgt, dass einer älteren Dame hinter uns in der Christmette, ein krautiger Wind entfleuchte. Geteiltes Leid ist halbes Leid!

22. Dezember: Schnee

In meiner Kindheit waren weiße Weihnachten mit viel Schnee eigentlich selbstverständlich. Wir hatten meist soviel Schnee, dass ich mit meinen 5 Geschwister im gegenüberliegenden Feld ein großes Iglu baute, das dank der Kälte auch lange stehen blieb und uns täglich zum Spielen einlud. Kein Bauer oder grantiger Nachbar störte sich an unserem Spiel. So hatten wir auch im Winter ausreichend Bewegung und auch ohne viele Spielsachen immer Beschäftigung!

24. Dezember: Christkind

Obwohl wir Kinder bald das Christbaumschmücken und das Krippe aufstellen übernommen hatten, wartete ich doch auf das „Christkind“. Gespannt lauschte ich, ob ich es hörte. Dann wurde das Weihnachtszimmer geöffnet. Das Christkind war da gewesen. Das Zeichen dafür war, dass eine Glocke, die im Christbaum hing, als Spieluhr „Stille Nacht“ geleiert hatte. Diese Glocke hängt jetzt nach dem Tode meiner Eltern in unserem Christbaum.

Maria Hierl, Johanna Maria Quis, Vincent Semenou, Rita Sieber, Margaretha Wachter,

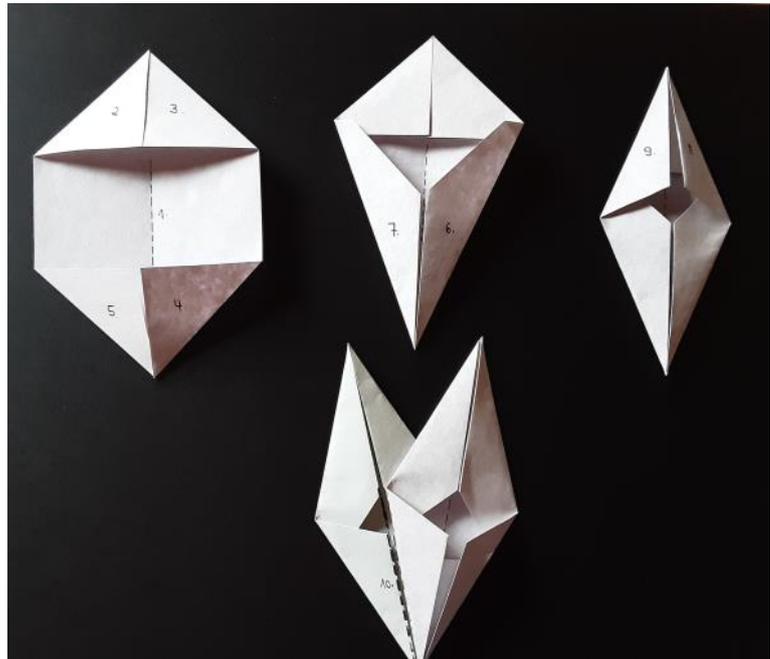
Brigitte's Bastelecke - Faltstern

Weihnachtlicher Faltstern aus Transparentpapier

Zuerst müssen Sie aus Transparentpapier 16 Streifen in der Größe 15 cm x 10 cm zuschneiden. Dann wird jeder Streifen in nachfolgender Reihenfolge gefaltet:

Schritt

- 1: Streifen in der Mitte längs falten
- 2 - 5: jeweils die Ecke zur Mitte falten
- 6 - 7: die Ecken noch einmal zur Mitte falten
- 8 - 9: jetzt die zwei restlichen Ecken zur Mitte falten
- 10: die 16 gefalteten Spitzen kleben Sie jetzt zu einem Stern zusammen.



Durch das übereinander Kleben erhält der Stern bei Licht seine Schattierungen und strahlt wunderschön.

Viel Spaß beim Basteln!

Brigitte Schuster



Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. (Zum Beispiel: Maria Hierl, in: Miteinander durch die Krise, Nr. 21 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg)

So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de;

Internet: www.seniorenpastoral.de

 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Bildnachweise:

pixabay milky-way-984050 (1); Robert Ischwang (2); Johanna Maria Quis (3, 9); Maria Hierl (4, 9, 10, 11, 12, 15); <https://pixabay.com/de/photos/lucia-prozession> ; pixabay (5); Myriam-Fotos@pixabay.de, maciej325@pixabay.de (7), 41330 - Foto@pixabay.com (8); <https://pixabay.com/de/users/kumoknits-16197340/> (13); Geralt/22321@pixabay.com (14); pixabay.de (16); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG