



Ein Begleiter
durch die
Advents- und
Weihnachtszeit



Erstes Adventswochenende: Aufbruch

Ein Wunschzettel

Die Adventszeit ist die Vorbereitungszeit auf Weihnachten. Jedes Jahr aufs Neue ist sie ein Aufbruch hin zum Weihnachtsfest. Sie ist eine Zeit, die erfüllt ist vom Duft von Mandarinen und Lebkuchen, von der späten Helligkeit am Morgen und der frühen Dunkelheit am Abend. Es ist eine Zeit der Fensterlichter, Sterne und Kerzen.

Es ist eine gemütliche Zeit. Oder?

Überlegen Sie einmal, was Sie sich für die kommenden Wochen wünschen und verfassen sie einen **Wunschzettel für die Vorweihnachtszeit**. Die Wünsche sollten kein Geld kosten und möglichst bis Weihnachten erfüllt sein.

Besprechen Sie Ihre Wünsche – wenn möglich – auch mit Ihrer Familie. Was kann ein anderer tun, um Ihre Wünsche zu erfüllen? Welche Wünsche haben die anderen?

Wenn Sie die Vorweihnachtszeit so nach Ihren Wünschen gestalten, können Sie sich entspannt auf die Weihnachtsfeiertage einstimmen.

Eine Wanderkerze, die Licht und Freude bringt

Gestalten Sie eine Kerze und schicken Sie sie auf Wanderschaft. Dafür können Sie bspw. Verzierungswachsplatten mit weihnachtlichen Ausstechformen ausstechen und auf die Kerze drücken.

Wenn die Kerze fertig verziert ist, wird sie verpackt und auf Wanderschaft geschickt. Vielleicht in die Nachbarschaft, zu Freunden oder Familie. Überall, wo sie angezündet wird, bringt sie Freude und Licht. Die Kerze kann im Kreis rotieren oder einfach per Zufall von Haus zu Haus weitergegeben werden. Vielleicht wird ihr Weg vorgegeben oder verfolgt, vielleicht verliert sich die Spur – das Licht aber bleibt.



Adventskrippe

Die biblischen Figuren rund um die Krippe waren schon einige Tage vor Jesu Geburt unterwegs.



Stellen Sie doch in diesem Jahr ihre Krippenfiguren schon früher auf. Überlegen Sie, welche Wege und Aufbrüche die Figuren an den Tagen des Advents schon erleben. Sie können sie bspw. täglich oder wöchentlich neu platzieren und durch ihre Wohnung „wandern“ lassen. Nach und nach versammeln sich die Figuren dann um die Krippe. Seien Sie kreativ.

Zweites Adventswochenende:

Von Heiligen und Alltagsheiligen

In den letzten Wochen des Jahres werden die Feste vieler besonders bekannter Heiliger gefeiert: St. Martin (11.11.), Elisabeth (19.11.), Barbara (4.12.), Nikolaus (6.12.), Lucia (13.12.) – um nur einige zu nennen. Am 1. November feiert die katholische Kirche außerdem das Fest Allerheiligen.

Heilige sind Menschen, die Jesu Botschaft ganz besonders ernst genommen und in ihrem Leben umgesetzt haben. So unterschiedlich sie gelebt und gewirkt haben, verbindet sie alle doch eins: Sie lassen in der Welt etwas von Gottes Liebe durchscheinen. Das ist deswegen so wichtig, weil wir Menschen Gott nicht direkt sehen können. Es braucht also Menschen, die durch konkretes Tun etwas von Gottes Liebe in die Welt bringen. Und das können nicht nur die Heiligen, die von der katholischen Kirche offiziell heiliggesprochen wurden, sondern das können alle Menschen. Die sog. Alltagsheiligen, die ihren Kindern morgens liebevoll Brote schmieren, die ihr Frühstück teilen, die helfen und sich für andere einsetzen, die über ihren Schatten springen, um Gutes zu tun. ... Suchen Sie Beispiele aus Ihrem Leben – Sie werden sicher fündig.



Kreativ werden und Freude machen

Sie können mit wenig Aufwand und Kreativität *Geschenkpapier* und *Weihnachtskarten* selbst gestalten. Stempeln oder bemalen Sie neutrales Packpapier einfach vor dem Geschenkeinpacken.

Auch Zeitungspapier kann bedruckt werden; die Schrift erzeugt einen zusätzlichen Effekt.

Für persönliche Weihnachtsgrußkarten schneiden Sie sich Tonkarton in der gewünschten Farbe, Form und Größe zu und bekleben oder bemalen ihn anschließend. Sie können auch ein Familienfoto darauf kleben. Abschließend können Sie persönliche Grüße dazuschreiben.

Ein Spaziergang

Normalerweise haben Sie beim Spaziergehen den Weg oder das Ziel vor Augen. Nehmen Sie heute ein Gesprächsthema mit ins Gepäck und tauschen Sie sich über Gedanken und Gefühle aus, bspw. mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, Vater oder Mutter, mit einem guten Freund oder einer guten Freundin.



Vorschläge für Gesprächsthemen:

- Was verstehen Sie unter heilig? Was ist Ihnen heilig?
- Was sind Ihre liebsten Weihnachtsbräuche, was war Ihr schönstes Weihnachtsfest, was war Ihr schönstes Geschenk, ...
- Oder tauschen Sie sich einfach über das aus, was Sie im Herzen tragen.

Drittes Adventswochenende: Zünd ein Licht an



Kurt Mikula fordert in einem Liedtext dazu auf, ein Licht gegen Dunkelheit und Einsamkeit anzuzünden. Es ist fast zu schön, um wahr zu sein, wenn es so einfach wäre. Aber es ist schon etwas dran: Wenn wir ein zusätzliches Licht anmachen, eine Duftkerze aufstellen oder eben in der Vorweihnachtszeit Lichterketten aufhängen, fühlen wir uns wohler. Ein Licht vertreibt eben die reine Dunkelheit.

Wir Menschen mögen Licht. In den Wintermonaten warten wir mal geduldiger, mal ungeduldiger auf die Wintersonnenwende und darauf, dass die Tage wieder länger und heller werden. Es ist kein Zufall, dass Weihnachten – das Fest der Geburt Jesus Christus, der das Licht der Welt ist – in der dunklen Jahreszeit gefeiert wird.

Licht und Dunkelheit

Erleben Sie entweder allein oder gemeinsam mit der Familie ganz bewusst Licht und Dunkelheit. Spazieren Sie zunächst bei Dunkelheit durch eine wenig beleuchtete Gegend. Erleben Sie die Dunkelheit und konzentrieren Sie sich auf Ihre anderen Sinne. Was hören Sie? Was riechen Sie? An einem anderen Abend laufen Sie dann durch eine hell erleuchtete Gegend. Bei diesem Spaziergang erleben Sie ganz bewusst Licht in Dunkelheit, indem Sie beobachten, wie sich die Häuser und Straßen in der Vorweihnachtszeit mit Lichtern schmücken. Da leuchten Fensterbilder, Lichterketten und Lichter in den Fenstern und Vorgärten. Vielleicht laufen Sie auch durch Ihr Dorf oder Ihre Stadt und erleben bewusst den weihnachtlichen Straßenschmuck, die Fensterdekorationen und sicherlich vieles mehr.

Welche Eindrücke bleiben im Vergleich zurück?

Eine kreative Idee für Groß und Klein:

Ein Teelicht oder Weckglas selbst gestalten und verzieren



Mit einem Lackstift oder wasserfesten Fineliner können Sie Teelichtgläser oder Weckgläser selbst beschreiben oder bemalen – in unterschiedlichen Farben. Sie können das Glas mit Wünschen oder Botschaften beschreiben oder es mit weihnachtlichen oder winterlichen Motiven bemalen – oder eine Kombination aus beidem. Gestalten Sie Ihr Glas nach Ihren Vorstellungen.

Sie können das fertig bemalte Glas mit einem Band am oberen Rand gestalterisch abrunden.

Viertes Adventswochenende: Nicht mehr lange

Ein besinnlicher Spaziergang durch den Wald

Ein Spaziergang durch den Wald ist nicht nur gut für die Seele, er verhilft uns auch nachweislich zu einem besseren Immunsystem. Heute darf der Wald mal von einer anderen Seite betrachtet werden. Sie werden nicht einfach nur durch den Wald hindurchwandern, sondern können sich die Zeit nehmen, mit allen Sinnen die Natur zu betrachten.

Und so geht's:

Achten Sie auf ein langsames Schrittempo, atmen Sie tief durch die Nase ein und zählen bis drei, beim Ausatmen durch den Mund zählen Sie bis vier.

Wiederholen Sie diese Atemübung dreimal.

Nun haben Sie sich an das langsame Tempo gewöhnt, die Atmung sollte regelmäßig sein. Hören Sie einmal auf die Geräusche, die Ihre Schritte auf dem Waldboden machen: Sind sie immer gleich? Wie klingen Ihre Schritte auf dem Laub, dem Moos, dem Schotter, dem Erdboden? Auf welchem Untergrund ist das Laufen für Sie besonders angenehm?

Nun bleiben Sie einen Moment lang stehen, schließen Sie die Augen und hören Sie den Klang des Waldes. Hören Sie Tiere, das Rascheln des Windes, das Knacken der Zweige?

Suchen Sie sich einen Baum aus, der Ihnen besonders gut gefällt und betrachten Sie ihn einmal genauer: Wie ist der Verlauf der Äste, wie ist der Stamm? Sind noch Blätter an den Zweigen? Warum haben Sie sich diesen Baum ausgesucht? Was gefällt Ihnen an diesem Baum besonders gut? Wie fühlt sich seine Rinde an?

Wiederholen Sie die Atemübung und gehen Sie langsam weiter. Nun betrachten Sie sich den Waldboden. Was gibt es dort alles zu entdecken? Sind dort Farne, Hecken oder Moos? Entdecken Sie Pilze oder kleine Tiere? Berühren Sie mit den Händen die verschiedenen Pflanzen, Moose, Hecken. Welche Unterschiede stellen Sie fest?

Während Sie langsam weiterlaufen, konzentrieren Sie sich auf die Gerüche des Waldes. Was nehmen Sie wahr?

Versuchen Sie dann, den Wind auf ihrer Haut wahrzunehmen. Ist die Luft kalt? Oder warm? Ist sie klar? Ist die Luft feucht?

Bleiben Sie erneut stehen und schließen Sie die Augen. Atmen Sie gleichmäßig und versuchen Sie erneut den Wind zu spüren, die Geräusche zu hören, den Geruch des Waldes in sich aufzunehmen.

Am Ende des Spaziergangs nehmen Sie sich ein kleines Andenken aus dem Wald mit nach Hause, so können Sie sich immer an den hoffentlich kraftspendenden Waldspaziergang erinnern.

Rita Schöppner



Heilig Abend



Das Klopfen

Pochpochpoch

Ich öffne die Tür, vor mir steht der Heilige Abend. „Seit wann kann denn der Heilige Abend klopfen?“, frage ich mich. Ganz schwach kann ich in der Ferne drei Figuren ausmachen. Vielleicht Landstreicher. Egal. Keine Zeit! Es ist ja schon Heiligabend! Es gibt so viel zu tun! Rums! Tür zu.

Pochpochpoch

Wieder die Tür. Das Klopfen schien dringlicher. Der Postbote. Endlich die bestellten Pakete. Warum klopft der Postbote? Sonst klingelt er doch. Im Hintergrund stehen immer noch die drei Gestalten. Komisch. Aber egal. Keine Zeit. Die Pakete müssen ausgepackt werden und der Inhalt in Geschenkpapier wieder eingepackt werden. Rums! Tür zu.

Pochpochpoch

Die Tür. Das Klopfen noch mal dringlicher als zuvor. Oh gut! Die Schwiegermutter bringt die fehlenden Zutaten für die Lieblingsweihnachtsplätzchen. Sie fragt mich, was es mit den zwei Leuten und dem Esel da auf sich habe. Ich entgegne ihr, dass die Nachbarn ständig irgendwas Komisches machen. Egal. Die Vanillekipferl müssen aus dem Ofen. Keine Zeit. Rums! Tür zu.

Pochpochpoch

Die Tür. Das Klopfen laut und aufgeregt. Ich mache die Tür auf. Die Familie kommt rein. Das Wohnzimmer füllt sich. Die zwei mit dem Esel stehen direkt vor der Tür. Der Mann will was sagen. Keine Zeit. Rums! Tür zu.

Pochpochpoch

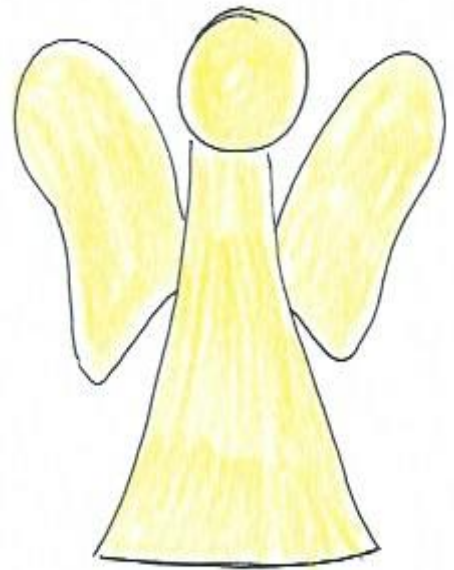
Die Tür. Es fehlt doch keiner mehr?! Tür auf. Da stehen sie. Der Mann, der Esel und die Frau. Der Mann fragt, ob wir Platz für sie hätten. Ich erkenne sie. Mein Blick schweift ins Wohnzimmer. Die Geschenke, die Plätzchen, der Baum und meine Familie. Das Zimmer ist voll. Was mache ich jetzt? Diese drei waren ja schon die ganze Zeit da. Wenn ich ehrlich bin, waren die auch gar nicht so weit im Hintergrund. Der Mann fragt mich noch mal: „Und? Hast du Platz für uns?“

Die Weihnachtsfeiertage

Es waren die Engel, die den Hirten die Frohe Botschaft der Geburt des Heilands erzählten. In biblischen Erzählungen waren es oft Engel, die den Menschen z.B. im Traum erschienen und ihnen wichtige, lebensverändernde Botschaften verkündeten.

Auch heute sind Engel bekannt und vor allem als Schutzengel beliebt. Welche Vorstellung von einem Engel haben Sie?

Kennen Sie einen Engel?



Festlicher Gugelhupf für die Feiertage

Zutaten:

250 g Butter
200 g Zucker
6 Eier
100 g Mehl
¾ Päckchen Backpulver
50 g Haferflocken (fein)
200 g gemahlene
Haselnüsse
150 g Schokolade
100 ml Milch
Ggf. weihnachtliche
Gewürze

Zubereitung:

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Nach und nach das mit Backpulver vermengte Mehl zugeben. Ebenso die Haferflocken und die Haselnüsse zugeben. Nun auch die leicht abgekühlte Schokolade und die Milch zugeben. Wer mag, kann den Teig mit weihnachtlichen Gewürzen versehen (z.B. Zimt, Koriander, Nelken...je nach Geschmack). Zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen.

Den Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 1 Stunde backen. Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.

Das Fest der Heiligen Familie (27.12.2020)

Am Sonntag nach den Weihnachtsfeiertagen feiert die Kirche das Fest der Heiligen Familie. Ob der Alltag der Heiligen Familie Maria, Josef und Jesus heiliger war als der anderer Familien, ist schwer zu beurteilen. Sicherlich hatten auch diese drei ihre Sorgen und Probleme. Was die Heilige Familie mit allen Familien gemeinsam hat, ob damals oder heute: Die Familie ist ein Ort der Liebe. Ein Ort, wo ein Kind liebevoll aufwachsen und sich entfalten kann. Ein Ort, an dem alle gemeinsam ihren Alltag miteinander teilen.

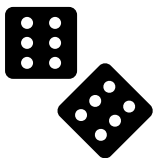
Ideen für Groß und Klein, Jung und Alt, um gemeinsam Zeit zu verbringen

Gesellschaftsspiele

Fenster bemalen mit
Fingerfarben

Würfelspiele

Bewegungsspiele und freie Spiele



- Musik
- Weihnachtslieder singen
 - Musizieren
 - CD hören

Verstecken spielen
oder Höhle bauen

Denk- und Ratespiele

- Stadt, Land, Fluss
- Schach
- Quizspiel
- Personenratespiel (Wer bin ich?)



Kartenspiele

Puzzeln oder Wettpuzzeln

Geschichten oder ein Buch vorlesen



Pantomime

Silvester und Neujahr

*Meine Vergangenheit kümmert mich nicht mehr,
sie gehört dem göttlichen Erbarmen.*

*Meine Zukunft kümmert mich noch nicht,
sie gehört der göttlichen Vorsehung.*

Was mich kümmert und fordert, ist das Heute.

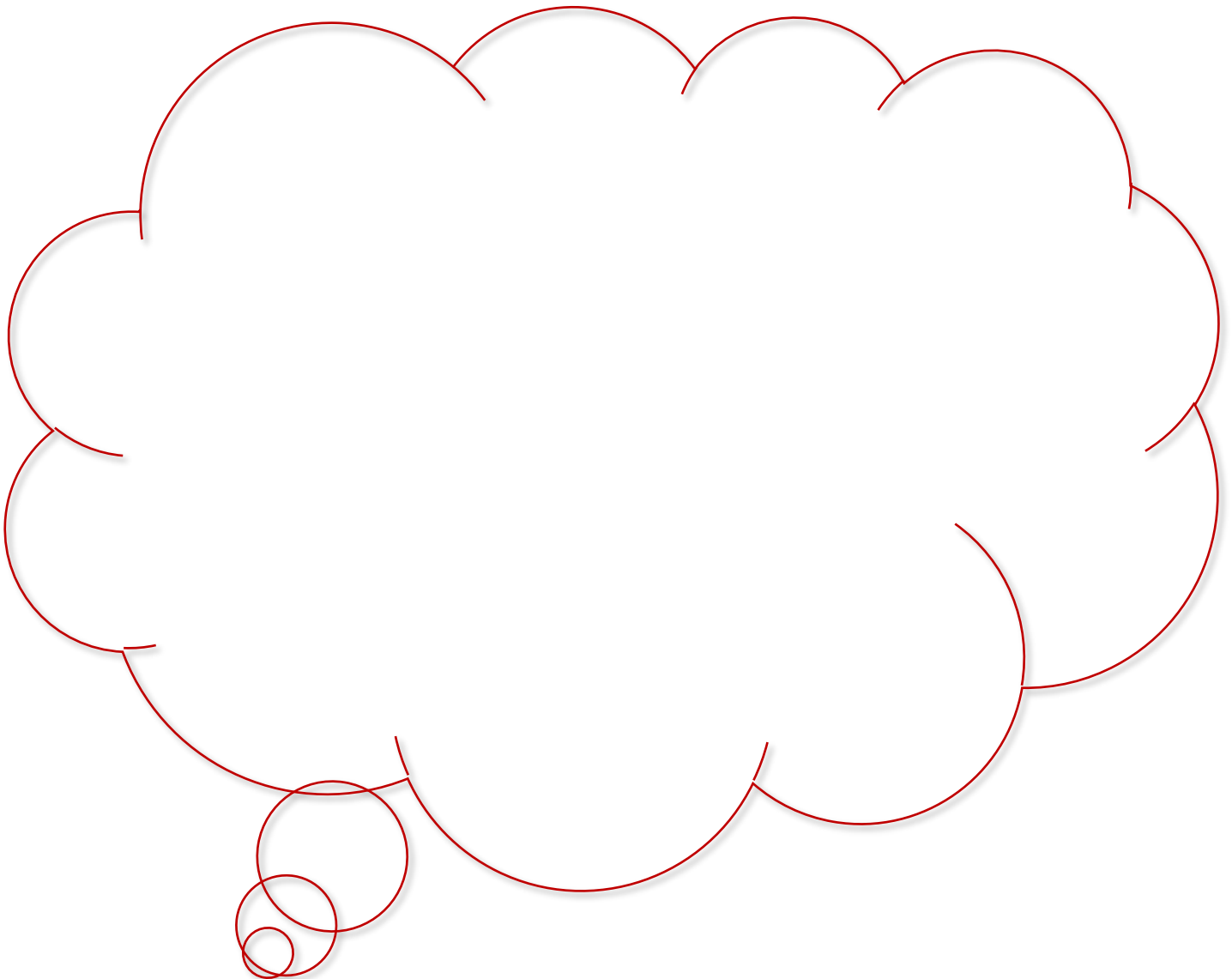
*Das aber gehört der Gnade Gottes
und der Hingabe meines guten Willens.*

Franz von Sales

Im neuen Jahr wird alles anders? Oder bleibt alles beim Alten?

Hier finden Sie Platz für eigene Gedanken,

Wünsche, Notizen oder zum Malen:



Erscheinung des Herrn (6. Januar)

Vielleicht ist Ihnen dieser Tag eher als Dreikönigsfest geläufig. Am 6. Januar feiert die Kirche das Hochfest Epiphanie, Erscheinung des Herrn. Das bedeutet, dass Jesus sich im Laufe seines Lebens durch Worte und Werke als der gezeigt hat, der er ist: Der Herr, der König der Welt, der Sohn Gottes.

Schon die drei Weisen aus dem Morgenland haben in dem kleinen Baby im Stall genau das erkannt. Sie konnten vor dem Kind niederknien und es anbeten, weil sie erkannt haben, dass Jesus bedeutender ist als sie selbst – auf eine ganz besondere Art und Weise, nämlich nicht wie irdische Könige und Herrscher. Sie haben in diesem kleinen Baby erkannt, dass es Gottes Sohn ist. Er ist nicht nur Mensch, sondern auch Gott und deswegen so mächtig, dass er Wunder an den Menschen tun kann.



Das Team der Familienbildungsstätte Fulda

wünscht Ihnen von Herzen

frohe Advents- und Weihnachtstage

sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2021!