

# Gutes Leben - Ansprüche reduzieren

## Aktionszeitraum Advent 2018



Die Weihnachtszeit ist und bleibt eine Herausforderung, weil daran meist ganz besondere Erwartungen geknüpft sind: schöne Geschenke, besonderes Essen, gute Stimmung, friedliches Miteinander, beschauliche Momente, aufgeputzter Christbaum, Verwandtenbesuche ...



*Zehren alte Familientraditionen, Rituale und gewohnte Festabläufe zu sehr an den Kräften einzelner Familienmitglieder?*

*Sind eigene Ansprüche und Erwartungshaltungen und die der anderen in einem guten Rahmen? Kommt Ihr häusliches Weihnachtsfest Ihren persönlichen Vorstellungen nahe?*

*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht etwas zu ändern?*

### Aufgabe:

Überprüfen Sie eigene und fremde Ansprüche und Erwartungshaltungen rund um das Weihnachtsfest. Was wollen Sie ändern oder reduzieren? Was bereichert Ihr Weihnachtsfest, was belastet es? Der Advent bietet mit seinen gewohnten, aber auch eingefahrenen Abläufen und Ritualen eine gute Gelegenheit, Muster aufzubrechen und zu verändern.

### Angebot:

Auch wenn Sie mit Ihrem Weihnachtsgeschehen rundum glücklich sind, lohnt sich ein Blick auf die kommenden Seiten. Wir haben Ihnen aus den Unterlagen der vergangenen Jahre die schönsten Geschichten, Texte, Impulse und Lieder zusammengestellt.

Bevor Sie einen Blick auf Ihre Weihnachtsaktivitäten werfen, die sich bei Ihnen zu Hause eingebürgert haben und sich mit der Frage beschäftigen, ob und was Sie verändern könnten, möchten wir Ihnen in unseren Aktionsunterlagen zuerst ganz allgemein 8 Entlastungstipps anbieten.

Wie schaffen Sie es, bei starker Belastung oder Überforderung wieder zu Kräften zu kommen. Was in Überlastungssituationen hilft, kann selbstverständlich auch in nicht so stürmischen Zeiten als Anregung dienen.

## Überlastet? 8 Tipps zur Entlastung

Eines steht fest: Beinahe jede/r von uns ist schon einmal an seine Grenzen gestoßen oder stand zumindest kurz davor.

Das ist weiter nicht zu verwundern, denn die Belastungen nehmen zu. Beruf, Elternrolle, Partnerschaft, Hausarbeit, Freunde, Freizeit etc. unter einen Hut zu bringen ist auch dann kein leichtes Unterfangen, wenn keine besonderen Schwierigkeiten auftreten.

Dazu kommt, dass in jedem der genannten Felder sowohl die gesellschaftlichen als auch die eigenen Ansprüche und Erwartungshaltungen gestiegen sind. Aus den vielen bestehenden Optionen sollen die besten herausgesucht und verwirklicht werden.

Das erzeugt Druck, kostet Energie und übersteigt nicht selten die vorhandenen Kräfte. Wenn dann noch etwas schief läuft, gerät man schnell aus dem Tritt. Und weil man weder sich noch sonst jemandem eingestehen möchte, dass man kaum mehr kann, fühlt man sich auch noch alleingelassen.

Um wieder Fuß zu fassen, muss die verfahrenere Situation wahrgenommen und erkannt werden, dann braucht es den Mut, Hilfe zuzulassen und Änderungen anzugehen. Die nachstehenden Impulse sollen dabei helfen.



**Überlastet?**

## 1. Selbstfürsorge

Jogginghose an, ab ins Bett und weinen, denn Tränen reinigen die Seele ...

Ja, Sie dürfen sich bemitleiden, Sie können und sollen zugeben, dass Sie hin und wieder an Ihre Grenzen stoßen! Es ist gut, dieser Verzweiflung Ausdruck zu verleihen und Raum zu geben. Damit nehmen Sie wahr, dass etwas nicht stimmt.



### Ihre Herausforderung lautet:

Wenn Körper und Seele an ihre Grenzen kommen, müssen Sie darauf schauen, dass Druck und Belastung kleiner werden. Dazu müssen Sie sich Folgendes zugestehen: Ich darf für mich selbst sorgen. Lassen Sie Ihrem Frust freien Lauf und fassen Sie einen Entschluss:

*Ich schaue auf mich, jetzt zählen ich und meine Bedürfnisse. Ich muss nicht immer für alle da sein.*

Hilfreich ist die Vorstellung, dass Sie mit sich selber so umgehen, wie Sie mit einem guten Freund umgehen würden.

## 3. Erste Hilfe

Organisiere dir Hilfe – und lerne, dass es erlaubt ist, diese auch anzunehmen. Das Bitten und Fragen kostet manchmal Überwindung, aber es funktioniert!

Erwarten Sie nicht, dass jemand ohne Ihr Zutun auf Sie zukommt und Ihnen genau die Hilfe anbietet, die Sie jetzt brauchen. Deshalb müssen Sie aktiv werden.



### Ihre Herausforderung lautet:

Sie müssen nicht immer alles, oder alles alleine, oder alles so wie immer machen. Betrachten Sie die Aktivitäten und Tätigkeiten des vergangenen Tages oder der vergangenen Woche:

*Ich übertrage zwei lästige Routinearbeiten wie aufbetten, Frühstück machen, einkaufen, Müll entsorgen ... an jemand anderen.*

Vielleicht hilft ein weiterer Schritt, auch wenn er etwas Überwindung kostet:

*Ich suche mir jemanden, dem ich mich anvertrauen kann, und bespreche meine Situation und mögliche „Hilfsprogramme“.*

Wenn Sie sich in Alltagsangelegenheiten helfen lassen, dann braucht es die Toleranz, dass das anders gemacht wird, als sie es gewohnt sind. Das ist auch eine gute Übung gegen Perfektionismus.

## 2. Selbstermächtigung

Erkenne, dass du etwas ändern möchtest. (Wenn du denkst, dass nur die anderen etwas ändern können/müssen, gehe zurück zu Punkt 1.)

So kann und soll es auf keinen Fall weitergehen. Es liegt in Ihrer Macht, das zu ändern und dort anzusetzen, wo es für Sie am dringendsten nötig ist. Nehmen Sie die Sache selbst in die Hand!



### Ihre Herausforderung lautet:

Jetzt, wo Sie sich entschlossen haben, etwas zu ändern, gilt es, den besten Ansatzpunkt zu finden.

Versuchen Sie, Ihre Gedanken zu ordnen:

*Ich betrachte meinen Tagesablauf und gehe auf die Suche nach den routinierten, den kritischen und den guten Momenten des Tages.*

Wovon dürfte es ein bisschen mehr oder auch weniger sein?

*Was bringt mich regelmäßig zur Verzweiflung?*

Vielleicht drängt sich gleich etwas auf, wo Sie ansetzen können, vielleicht braucht es hier etwas Geduld und Zeit, um die „Problemzonen“ zu erkennen. Sind diese erkannt, braucht es eine Strategie, wie Sie die Verbesserung konkret angehen können.

## 4. Akzeptanz

Überprüfe deinen eigenen Anspruch an dich selbst. Welchen Idealen willst du entsprechen? Und frage dich: Sind diese Ansprüche der Situation angemessen?

In vielen von uns steckt ein kleiner Perfektionist, der nicht nur die eigenen, sondern auch die Erwartungen anderer möglichst gut erfüllen möchte.

Das macht nur dann Sinn, wenn diese Erwartungen mit der eigenen Lebensrealität, den eigenen Vorstellungen, Zielen und Werthaltungen übereinstimmen!

### Ihre Herausforderung lautet:

Überprüfen Sie eigene und fremde Ansprüche und Erwartungshaltungen. Verabschieden Sie sich vom „eigentlich sollte ich“ und ersetzen Sie es durch „ich möchte“, „ich werde“:

*Ich muss es nicht allen recht machen. Bevor ich etwas angehe oder entscheide, überprüfe ich, ob ich das auch wirklich will und ob es mir entspricht.*

Richten Sie Ihr Leben nicht nach den Vorstellungen und Konventionen anderer aus. Freuen Sie sich über kleine persönliche Erfolge und das Erreichen von selbst gesteckten, individuellen Zielen, die Ihnen am Herzen liegen.



## 5. Loslassen

Verabschiede dich (vorübergehend) von Dingen, Gewohnheiten oder Menschen, die dir Kraft und Energie rauben.



Überlegen Sie sorgfältig, was und wer Ihnen die Kräfte raubt und trennen Sie sich von diesen „Energiefressern“. Sie brauchen Ihre (noch) vorhandene Energie, um wieder auf den Damm zu kommen.

### Ihre Herausforderung lautet:

Damit Sie auch eine innere Trennung vollziehen, ist es gut, wenn Sie sich von Dingen oder Personen möglichst gut und ohne Gewissensbisse „verabschieden“: *Ich gönne mir eine Auszeit von mindestens einer belastenden Tätigkeit und – wenn nötig – auch von einer Kräfte zehrenden Person. Es geht auch ohne mich!*

Wenn sich gewisse, energieraubende Tätigkeiten oder Begegnungen nicht vermeiden lassen, dann bestimmen Sie so gut es geht die Rahmenbedingungen. Reservieren Sie dafür den für Sie besten Zeitpunkt, Ort und auch die Zeitspanne. Es ist wichtig, dass Sie sich ausschließlich innerhalb dieses Rahmens darum kümmern. So brauchen Sie sich – auch gedanklich – zu keinem anderen Zeitpunkt damit beschäftigen und können loslassen.

## 7. Austausch

Tausche dich mit Gleichgesinnten aus. Manchmal entstehen konstruktive Ideen und neue Kraft, weil du merkst: Du bist nicht allein!



Es gibt viele Menschen, die mit den selben oder ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen wie Sie und etliche, die diese bereits überwunden haben.

### Ihre Herausforderung lautet:

Niemand gibt gerne zu, dass es in Erziehung, Partnerschaft, Arbeitsalltag oder auch im Haushalt Schwierigkeiten gibt. Aber viele Menschen kennen diese Situation und wenn Sie die Gespräche darauf hinleiten, werden einige auch ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen: *Wenn die Gelegenheit und das Gegenüber passen, dann spreche ich an, dass mir zur Zeit alles über den Kopf wächst und ich kaum zum Durchschnaufen komme. Vor allem ... Was meinst du dazu? Wie schaut denn das bei dir aus?*

Sie werden sehen, dass die Gesprächspartner für ähnliche Situationen bereits Lösungsansätze gefunden haben. Diese müssen nicht unbedingt für Sie passen, aber die verschiedenen Zugangsweisen eröffnen neue Ideen und erweitern auch Ihre Möglichkeiten.

## 6. Netzwerk erschließen

Nimm Kontakt zu neuen und alten Bekannten auf. Lade sie ein, dich zu begleiten und dir zu helfen. Sie machen es gern! Und die, die nicht wollen, können dir (im Moment) nicht helfen.



Ein Netz – wie etwa das Sicherheitsnetz im Zirkus – verhindert, dass Sie bei einem „Absturz“ zu tief fallen. Aktivieren Sie Ihr Beziehungsnetz und kontaktieren Sie Menschen, die Ihnen in der jetzigen Situation gut tun.

### Ihre Herausforderung lautet:

Denken Sie darüber nach, mit wem Sie sich verbunden fühlen, mit wem Sie bereits gute Momente geteilt haben, auch wenn diese lange zurückliegen. Laden Sie ihn/sie zu einem Gespräch in einem Rahmen, der gegebenenfalls auch ernste Gespräche zulässt: *Ich vereinbare ein Treffen mit jemandem, den ich mag und dem gegenüber ich mich öffnen kann. Wenn ich eine Idee habe, wie mir die Person helfen kann, spreche ich sie direkt darauf an.*

Ob die Bitte nach konkreter Hilfestellung passt, hängt natürlich von der Entwicklung des Gespräches ab. Vermutlich hilft aber bereits das Gespräch mit lange nicht gesehenen Bekannten und Freunden und bringt Sie auf „hellere“ Gedanken.

## 8. Neue Ziele

Entwickle kleine und erreichbare Ziele und arbeite an diesen. Vielleicht auch gemeinsam mit anderen. Schritt für Schritt. In deinem Tempo!

Wenn Sie jetzt konkrete Ziele ins Auge fassen, ist eine doppelte Ausrichtung sinnvoll: Belastungen reduzieren, Entlastungen fördern – ohne dass dabei allzuviel umgекреmpelt wird.



### Ihre Herausforderung lautet:

Konzentrieren Sie sich auf ein paar wenige, überprüfbare Ziele, zuerst steht Ihre Regeneration im Vordergrund: *In der kommenden Woche werde ich jeden Tag mit etwas beginnen, was mir gut tut. Zu Mittag gönne ich mir 20 Minuten Erholung. Ich delegiere jeden Tag eine Kleinigkeit an jemand anderen.*

In Krisenzeiten ist es gut, bei Aktivitäten oder Strategien anzusetzen, die sich in besseren Zeiten schon einmal bewährt haben. Die Chance, dass bereits Erprobtes und Bewährtes ein weiteres Mal zu einem guten Ergebnis führt, stehen nicht schlecht. Wenn die Batterien wieder aufgeladen sind, können die Ziele weiter gesteckt werden.

## Bestandsaufnahme: Welche weihnachtlichen Aktivitäten gibt es bei Ihnen zu Hause?

- Am besten, Sie drucken den Fragebogen auch für Ihre Partnerin/Ihren Partner und bereits ältere Kinder aus. Alle beantworten zuerst die Fragen ohne langes Nachdenken. Es spricht natürlich nichts dagegen, den Fragebogen alleine auszufüllen, das verhilft zu einem klaren Blick, ob und wo Änderungsbedarf besteht.
- In einem zweiten Durchgang richten Sie noch einmal den Blick auf das, was Ihr Weihnachtsfest zusätzlich persönlich bereichern würde und markieren Sie bis zu drei Wünsche.
- Der dritte Durchgang steht unter dem Blickwinkel der Entlastung. Was könnte man weglassen, vereinfachen, auslagern, aufteilen?

	ja, das passt für mich, wie es ist	ja, von mir aus könnte man das auch weglassen	ja, hier sollte etwas geändert/besprochen werden	nein	nein, das würde mir aber gefallen
Wird ein Adventkalender besorgt? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird ein Adventkranz aufgestellt? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falls ja, werden die Kerzen angezündet? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es gemeinsame Momente um den Kranz? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird bei Ihnen Nikolaus gefeiert? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besuchen Sie einen Christkindmarkt? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird bei Ihnen im Advent gewichtelt? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besuchen Sie Rorate-Messen? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird ein „Weihnachtsputz“ durchgeführt? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schreiben Sie Weihnachtskarten? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden Kekse gebacken? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stellen Sie eine Krippe auf? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besuchen Sie einen Weihnachtsgottesdienst? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stellen Sie einen Christbaum auf? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird zu Hause das Evangelium gelesen? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird gesungen, musiziert oder werden Texte gelesen? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es ein traditionelles Weihnachtsessen? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird bei Ihnen zu Hause geräuchert? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden zu Weihnachten Verwandte besucht? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erhalten Sie zu Hause Verwandtenbesuche? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbringt die Familie bewusst Zeit miteinander? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Welche Geschenke wünschen Sie sich?

	ja	egal	nein
materielle Geschenke? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
falls ja, Preislimit vereinbaren? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gutschein für eine Tätigkeit? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selbst verfasste Botschaften und Wünsche? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selbstgemachte Geschenke? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bei Geschenken sparen und dafür spenden? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Literatur oder Musik? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Theater-, Konzert-, Kulturereignis? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
etwas „Gutes“ tun und schenken, was gebraucht wird <small>(evtl. Zeit/Freude/Trost/Umarmung/Dank/Lob/Karitatives/Hilfe/Aufmerksamkeit)</small>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie den ausgefüllten Fragebogen anschauen bzw. die ausgefüllten Fragebögen vergleichen, ist vermutlich zu erkennen, wo Änderungen oder Entlastungen gewünscht werden. Auch ohne konkrete Überlastungssituation können hier die 8 Tipps einen guten Ansatz bieten. Zusammengefasst würde das bedeuten:

- ich nehme wahr und gestehe ein, dass etwas nicht passt
- ich erkenne, dass ich daran etwas ändern möchte
- ich spreche die anderen darauf an und fordere gegebenenfalls Hilfe ein
- ich überprüfe die hauseigenen Traditionen und bin bereit, mich von manchen kräfteaubenden Angelegenheiten zu verabschieden
- ich habe dabei ein zweifaches Ziel vor Augen: Belastungen reduzieren, bereichernde Elemente hinzufügen

### Aufgabe für alle, die zu Hause Weihnachten mitfeiern:

Wie müsste ein möglichst einfaches Weihnachtsfest ausschauen, ohne dass es für sämtliche Familienmitglieder an Wert verliert bzw. evtl. sogar an Wert gewinnt?

# Impulse zur häuslichen Weihnachtsfeier

Mit den Inhalten der nächsten Seiten laden wir die ganze Familie zu einer Andacht unter dem Weihnachtsbaum ein. Es wäre schön, wenn sich Mama oder Papa oder ein anderes Familienmitglied die folgenden Seiten durchlesen könnte. Sie enthalten das Weihnachtsevangelium, eine wahre Geschichte mit Herz, Impulse zu dieser Geschichte, Fürbitten, Texte und Lieder. Und wenn Ihnen etwas davon gefällt, könnte man das vor der Übergabe der Geschenke vorlesen. Machen Sie aus der häuslichen Weihnachtsfeier eine Sternstunde für Ihre Familie.

**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.**

## Sternstunden

Die Weisen aus dem Morgenland  
waren weise,  
weil ihr Blick über das Irdische hinausreichte,  
voller Aufmerksamkeit,  
voller Zuversicht,  
voller Hoffnung,  
in himmlische Sphären,  
um nach Zeichen Ausschau zu halten,  
für die Nähe des Heils.  
So erkannten sie den Weihnachtsstern  
als Boten und Wegweiser  
eines besonderen Ereignisses.

Ohne zu zögern brachen sie auf,  
verließen ihre vertraute Umgebung  
und kamen schließlich mit Jesus in Berührung.  
Der Weihnachtsstern zeigt uns,  
dass Gott seine Zeichen setzt,  
für diejenigen, die wirklich Ausschau halten  
nach dem Heil.  
Wer sich auf den Weg macht  
zum Kind in der Krippe,  
sich löst aus vertrauter Umgebung,  
um mit Jesus in Berührung zu kommen,  
dem werden Sternstunden geschenkt.

## Das Weihnachtsevangelium

In jenen Tagen erließ Kaiser Augustus den Befehl, alle Bewohner des Reiches in Steuerlisten einzutragen. Dies geschah zum ersten Mal; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen.

So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Als sie dort waren, kam für Maria die Zeit ihrer Niederkunft, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.

In jener Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen:  
Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden

soll: 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. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Verherrlicht ist Gott in der Höhe und auf Erden ist Friede bei den Menschen seiner Gnade.

**Mit der Geburt von Christus hat nicht nur eine neue Zeitrechnung begonnen, die Begegnung mit ihm ermöglicht Zeiten des Friedens und des Heils.**

# Gedanken unter dem Weihnachtsbaum

## Eine weihnachtliche Begebenheit

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 „Schwangeren-

bauch“. 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.

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

## Macht hoch die Tür, die Tor' macht weit

Im Eingangssatz in der Geschichte oberhalb lesen wir, dass im Elisabethinum Kinder mit körperlicher und mehrfacher Behinderung betreut werden. Und gerade hier hören wir die natürlichste Antwort auf menschliche Not: „Kemmts eina“!

Das ist ein wunderbares adventliches Programm: Menschen in unser Leben einzulassen, die es nötig haben. Nicht alle, aber so viel wir eben Platz haben – oder auch Platz schaffen.

Das funktioniert bei uns allerdings nicht so spontan, wie beim Wirt in unserer Geschichte. Denn die Vernunft warnt uns, der Zeithorizont ist sowieso begrenzt und es gibt noch so viel wichtiges zu tun.

Deshalb sollten wir uns innerlich auf Begegnungen vorbereiten, auf geplante und ungeplante. Wie wollen wir Familienangehörigen, Verwandten, NachbarInnen, ArbeitskollegInnen wirklich begegnen und wie den Menschen, die in Not sind und am Rand stehen?

Können die Leute an unserer Ausstrahlung erkennen, dass sie willkommen sind, dass wir sie einlassen in unser Leben. Lassen wir sie spüren, dass sie uns nicht egal sind, dass wir ihnen gut gesinnt sind?

Einem Menschen echte Anteilnahme zu zeigen ist nie falsch. Dieser Moment der Aufmerksamkeit, der

Nähe, des Mitgefühls, des Mit-Leidens, der Nächstenliebe – macht uns zu Menschen. Das ist das Band, das uns Menschen miteinander verbindet und formt. Es nimmt uns auch in die Verantwortung, über den Augenblick hinauszudenken.

In der Apostelgeschichte wird von Paulus und Silas berichtet (Apg. 16,25f) die mit ihren Gebeten und Lobliedern die Türen des Gefängnisses zum Aufspringen bringen. Auch wir können mit „Lobliedern“ Türen öffnen, wenn wir die guten Seiten des Gegenübers beachten und auch benennen.

Jeder Mensch ist eine Botschaft Gottes an uns. Nicht immer sofort erkennbar, aber es lohnt sich, die Botschaft zu entschlüsseln. Dann dürfen wir über die Auswirkungen dieser Sichtweise staunen.

Der Advent ist immer auch eine Einladung, die Tür zu unserem Innersten zu öffnen und dem Leben Tiefe zu verleihen.

Was brauchen wir für ein erfülltes Leben? Wie ernst meinen wir es mit dem christlichen Glauben? Wird Christus in unseren Begegnungen sichtbar und spürbar? Öffnen wir mit unserer Lebensweise Türen zum Glauben?

# Eine Weihnachtsgeschichte

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 pff, 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 und diese innige Begegnung würden sie niemals vergessen. Das Kind hatte die Herzen der Hirten berührt, so dass sie sich einig waren, es auf dem weiteren Lebensweg mit ihren guten Wünschen, Gedanken und Gebeten zu begleiten.



## Das schönste Geschenk

Wir sind heute beisammen, um miteinander das Weihnachtsfest zu feiern. Ganz so wie die Hirten haben wir uns um schöne, praktische oder persönliche Geschenke bemüht, um uns gegenseitig unsere Zuneigung zu zeigen.

Die Hirten haben sich aufgemacht, um Jesus nahe zu kommen. Auch wir wollen Jesus heute nahe sein. Denn seine Geburt, seine Menschwerdung kann für uns zum schönsten Geschenk werden. Es ist eine Einladung, die eigene Menschwerdung entlang von Glauben, Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit zu entfalten.

## Wie die Hirten

Wie die Hirten  
wollen wir gemeinsam aufbrechen  
und auf Jesus zugehen  
mit unseren Gaben und Talenten.

Wir wollen neugierig sein,  
und das Kind betrachten,  
mit der Botschaft des Engels im Ohr,  
dass der Retter geboren wurde.

Wie die Hirten  
wollen wir uns berühren lassen,  
und die Wärme spüren,  
die von dem Kind ausgeht.  
Wir wollen innige Begegnung zulassen  
und uns verbunden wissen  
mit Gott und den Menschen um uns.

In diesen Momenten der Zuneigung  
können wir vielleicht erahnen,  
wie viel Frieden und Heil  
dieses Kind in der Krippe  
für uns bereit hält.

## Geschenke

Geschenke sind ein Zeichen der Liebe,  
denn schenken heißt:  
Ich habe mich mit dir beschäftigt,  
ich möchte dir eine Freude machen,  
ich fühle mich mit dir verbunden,  
du bist mir etwas wert.

## Bitten

Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause  
ein Ort des Friedens entsteht,  
an dem wir behutsam miteinander umgehen  
und Verzeihung und Versöhnung möglich ist.

Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause  
ein Ort der Geborgenheit entsteht,  
an dem wir gerne zusammen sind  
und uns gegenseitig Wärme und Halt schenken.

Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause  
ein Ort der Nächstenliebe entsteht,  
an dem die Türen für notleidende Menschen  
offen stehen und wir für sie auch unser Herz öffnen.

Herr, hilf uns, dass bei uns zu Hause  
ein christlicher Ort entsteht,  
an dem der Glaube seinen Ausdruck findet,  
wir miteinander beten  
und du jederzeit willkommen bist.

## Segen

Jesus, du willst uns Menschen ganz nahe sein.  
Wir dürfen darauf vertrauen,  
dass du uns und unsere Wege begleitest.  
Wenn wir hier gemeinsam feiern und beten,  
wissen wir uns mit dir  
und allen anderen Christen verbunden.  
Wir bitten dich:  
Segne und behüte uns,  
sei uns Licht und lass uns Licht sein.  
Amen.





# Gedanken unter dem Weihnachtsbaum

## Wünsche und Bitten

- ☞ Jesus, nach der Geburt hat dich Maria in eine Krippe gelegt, weil kein anderer Platz zu finden war. Hilf uns, dass wir unsere Wohnungstür offen halten für Menschen, denen es nicht gut geht, und dass wir in unserer Familie immer wieder darüber nachdenken und reden, wie man anderen Menschen helfen könnte.
- ☞ Jesus, die Engel haben bei deiner Geburt den Frieden verkündet. Hilf uns, so zu leben, dass bei uns zu Hause ein Ort des Friedens, der Geborgenheit und Nestwärme entstehen kann, ein Miteinander, in dem jeder auf den anderen achtet und Verzeihung möglich ist.
- ☞ „Fürchtet euch nicht“ beruhigte der Engel die Hirten. Lass uns spüren, dass du uns nahe bist, dass wir uns vor nichts und niemandem fürchten müssen, weil wir auf dich vertrauen können. Alle Sorgen sind bei dir gut aufgehoben.
- ☞ Jesus, die Hirten haben sich aufgemacht, um dich zu suchen.

Hilf uns, dass wir uns trauen, uns mit den wichtigen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen, dass wir uns auf die Suche machen nach dem, was wirklich wichtig ist.

- ☞ Nach der Begegnung mit dem Jesuskind haben die Hirten Gott gepriesen. Sie haben gespürt, dass hier etwas Wichtiges und Wunderbares passiert ist. Jesus, lass uns spüren, dass Weihnachten etwas ganz Besonderes ist. Es ist eine Möglichkeit, dir zu begegnen. Das kann uns verändern.
- ☞ Jesus, als die Sterndeuter bei dir ankamen, freuten sie sich und fielen als Zeichen der Verehrung vor dir auf die Knie. Dann holten sie die mitgebrachten Schätze hervor. Als sichtbares Zeichen unserer Freude haben wir uns gegenseitig Geschenke mitgebracht. Lass uns darüber nicht vergessen, dass du das größte Geschenk bist. So wollen wir dir jetzt danken, dass du in unsere Mitte gekommen bist.

**Mit der Geburt von Christus hat nicht nur eine neue Zeitrechnung begonnen, die Begegnung mit ihm ermöglicht Zeiten des Friedens und des Heils.**



## 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

## Segen

Der Herr segne und behüte uns. Er lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig. Er schaue auf uns und schenke uns Frieden. Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

# Weihnachtslieder

## Stille Nacht, heilige Nacht

Franz Xaver Gruber, Josef Mohr

- A A E E7 A A7  
 1. Stille Nacht, heilige Nacht! Alles schläft, einsam wacht  
 D A D A  
 nur das traute hochheilige Paar. Holder Knabe im lockigen Haar,  
 E E7 A E7 A  
 schlaf in himmlischer Ruh', schlaf in himmlischer Ruh'!
2. Stille Nacht, heilige Nacht! Gottes Sohn, o wie lacht  
 Lieb aus seinem göttlichen Mund, da uns schlägt die rettende Stund,  
 Christ in deiner Geburt, Christ in deiner Geburt!
3. Stille Nacht, heilige Nacht, Hirten erst kundgemacht!  
 Durch der Engel Halleluja tönt es laut von ferne und nah:  
 Christ, der Retter ist da, Christ, der Retter ist da!

## Still, still, still

Volkslied aus Salzburg

D (C) h (a) e (d) A (G) D (C)  
 1. Still, still, still, weils Kind - lein schla - fen will! Ma -  
 5 A (G) D (C) A (G) D (C)  
 ri - a tut es nie - der - sin - gen, ih - re gro - ße Lieb dar - brin - gen.  
 9 D (C) h (a) e (d) A (G) D (C)  
 Still, still, still, weils Kind - lein schla - fen will!

2. Schlaf, schlaf, schlaf, mein liebes Kindlein schlaf!  
 Die Engel tun schön musizieren, bei dem Kindlein jubilieren. Schlaf, schlaf, ...
3. Groß, groß, groß, die Lieb ist übergroß!  
 Gott hat den Himmelsthron verlassen und muss reisen auf den Straßen. Groß, groß, ...

## O du fröhliche

aus Sizilien, T. Johann Falk

- C F C C F C C G D G C G D7 G  
 1. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
 G G7 C C F C F (C) (d) C G7 C  
 Welt ging verloren, Christ ist geboren: Freue, freue dich, o Christenheit!
2. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
 Christ ist erschienen, uns zu versöhnen: Freue, freue dich, o Christenheit!
3. O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit!  
 Himmlische Heere jauchzen dir Ehre: Freue, freue dich, o Christenheit!

# Weihnachtslieder

## Süßer die Glocken nie klingen

Volkswiese aus Thüringen

1. Sü - ßer die Glo - cken nie klin - gen als zu der Weih - nachts - zeit:  
 Grad' als ob En - ge - lein sin - gen wie - der von Frie - den und Freud'.  
 Wie sie ge - sun - gen in se - li - ger Nacht, wie sie ge - sun - gen in se - li - ger Nacht,  
 Glo - cken mit hei - li - gem Klang, klin - get die Er - de ent - lang!

2. Und wenn die Glocken erklingen,  
 gleich sie das Christkindlein hört,  
 tut sich vom Himmel dann schwingen,  
 eilet hernieder zur Erd'.  
 Segnet den Vater, die Mutter, das Kind,  
 segnet den Vater, die Mutter, das Kind.  
 Glocken mit heiligem Klang,  
 klinget die Erde entlang!

3. Klinget mit lieblichem Klange,  
 über die Meere noch weit,  
 dass sich erfreuen doch alle,  
 selige Weihnachtszeit.  
 Alle dann jauchzen mit frohem Gesang,  
 alle dann jauchzen mit frohem Gesang.  
 Glocken mit heiligem Klang,  
 klinget die Erde entlang!

## Leise rieselt der Schnee

aus Ostpreußen

1. Lei - se rie - selt der Schnee, still und starr ruht der See.  
 Weih - nacht - lich glän - zet der Wald. Freu - e dich, 's Christ - kind kommt bald.

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

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