

# Gutes Leben – Geborgenheit und Licht

30. November bis 24. Dezember 2025



## Im Advent Sterne zum Leuchten bringen

Heuer laden wir Sie ein, in und mit Ihrer Familie in der Advent- und Weihnachtszeit symbolisch vier Sterne zum Leuchten zu bringen. Wenn Sie möchten, können Sie auf der nächsten Seite jeweil die Vorder- und Rückseite von 4 Sterne ausdrucken, ausschneiden und entsprechend zusammenkleben.

Jeder Stern enthält eine kleine Anregung, wie Sie sich als Familie dem Weihnachtsfest annähern können. Wird eine Aufgabe erfüllt, kann der entsprechende Stern an einem gut sichtbaren Ort platziert und/oder am Heiligen Abend an den Christbaum gehängt werden – als sichtbares Zeichen dafür, dass sich Ihre Familie auf die Geburt Jesu vorbereitet hat.

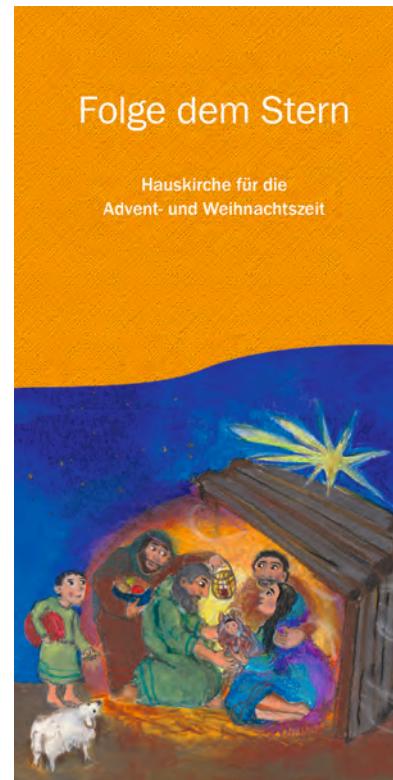
- > Stern 1 leuchtet, wenn wir zu Hause feiern. Wir haben Anregungen für Adventfeiern, die Feier des Heiligen Nikolaus und den Hl. Abend vorbereitet.
- > Stern 2 leuchtet, wenn wir an andere denken. Wir überlegen, wem wir eine Kerze mit Text übergeben wollen.
- > Stern 3 leuchtet, wenn wir gemeinsam beten oder uns segnen – etwa vor dem Schlafengehen oder beim Essen.
- > Stern 4 leuchtet, wenn wir einander (Lebens)Geschichten vorlesen.

Auf den Seiten 3 bis 17 finden Sie alle nötigen Zutaten, um die Sterne zum Leuchten zu bringen.



## Folge dem Stern

Hauskirche für die Advent- und Weihnachtszeit



## „Folge dem Stern“

... so lautet der Titel des Hauskirchenheftes, das wir im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Diözese Innsbruck zur Begleitung der Advents- und Weihnachtszeit erstellt haben. Alle Texte des Heftes finden Sie hier ab Seite 18.

## Aus unserer Schatzkiste

... vergangender Aktionszeiträume haben wir weitere Anregungen zusammengestellt:

- > Advent- und Weihnachtsgeschichten
- > Impulstexte
- > Lieder und Rezepte
- > Brauchtum und adventliche Aktivitäten
- > Ideen zur Bereicherung dieser besonderen Zeit.

## Projekt „Gutes Leben“ per Begleitapp

Mit der App zum Projekt „Gutes Leben“ können wir Sie noch zielgerichteter durch den Advent begleiten. Sie haben alle Anregungen jederzeit zur Hand.



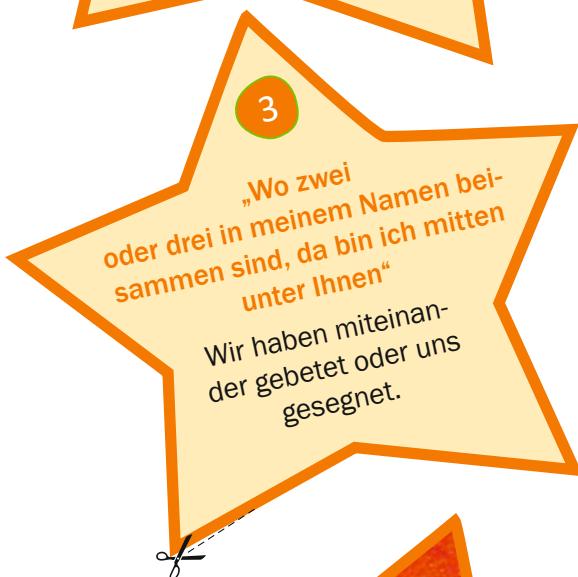
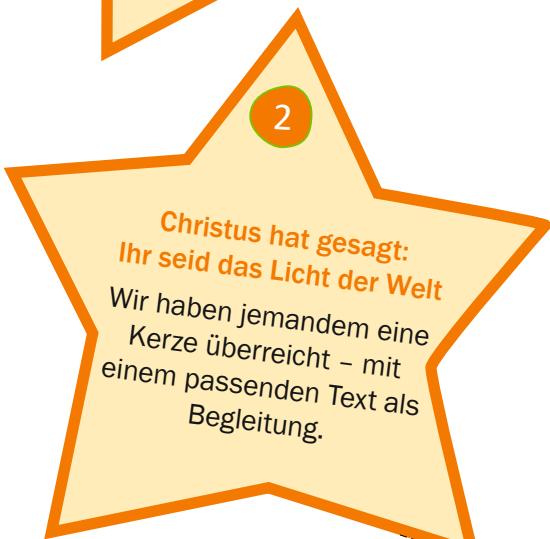
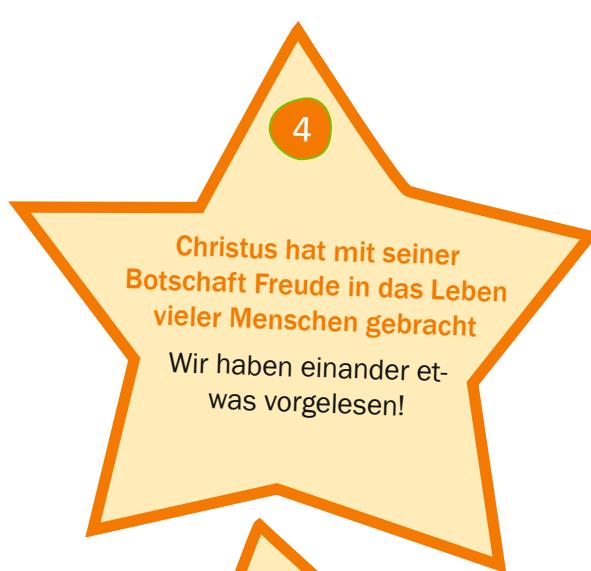
**Download** unter dem Suchbegriff  
„Gutes Leben Familienverband“

I-Phone: Link  
zur App „Gutes Leben“



Android: Link  
zur App „Gutes Leben“





# 1. Adventsonntag, 30. Nov. 2025



## Advent bedeutet Ankunft

Wir warten auf die Ankunft Jesu – und bereiten uns darauf vor. Der Adventkranz begleitet uns in dieser Zeit, jede Woche wird es heller, bis wir das Weihnachtsfest feiern.

Heute zünden wir die erste Kerze an. Sie erinnert uns daran, dass Jesus das Licht der Welt ist. Sein Leben und seine Botschaft bringen Licht in unser Leben – auch in schwierigen Zeiten!

## Lied

„Wir sagen euch an den lieben Advent“ – 1. Strophe

## Gedanken zum heutigen Bibeltext (Mt 24,42–44)

Jeden Sonntag werden in der Messfeier ganz bestimmte Texte aus der Bibel gelesen. Heut kommt darin folgender Satz vor: „Seid wachsam! Denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt“. Jesus lädt uns ein, aufmerksam und wachsam zu leben – wachsam nicht nur im Sinne von „aufpassen“, sondern bereit sein: offen für Gott, offen für die Mitmenschen und offen für das Gute.

## „Das Licht im Fenster“

Ein kleiner Bub fragte seinen Großvater: „Opa, warum stellst du im Advent immer ein Licht ins Fenster?“ Der Großvater antwortete: „Früher, als es noch keine Handys gab, wussten die Menschen oft nicht genau, wann jemand heimkommt. Das Licht im Fenster war ein Zeichen: Hier bist du richtig, hier bist du willkommen. Wir warten auf dich. In Irland stellt man zu Weihnachten heute noch eine Kerze ans Fenster, damit Maria und Josef symbolisch einen Platz finden.“

„Opa“, meinte darauf der kleine Bub, „du bist bei mir immer willkommen – mit oder ohne Licht im Fenster.“ Er schlang seine Arme ganz fest um den Großvater, worauf dieser ihm ins Ohr flüsterte: „Weißt du, genau das ist es, worum es im Advent wirklich geht – einander zeigen, dass man willkommen ist.“

## Wir möchten uns auf Jesus vorbereiten

und versuchen, für andere Licht zu sein, indem wir

- zuhören
- Zeit schenken
- geduldig sind
- Komplimente machen

## Bitten

- Für alle Menschen, die im Dunkeln leben – in Angst, Sorge oder Krankheit: Schenke ihnen dein Licht.
- Für alle Menschen, die einsam sind oder niemanden haben, der an sie denkt: Schenke ihnen dein Licht.
- Für die Menschen, die ihren Lebensweg verloren haben und nicht mehr weiter wissen: Schenke ihnen dein Licht.
- Für unsere Familie, dass wir aufeinander achtgeben und uns gegenseitig unterstützen: Schenke uns dein Licht.

## Segen

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

# Nikolausfeier

## Liebe Familie!

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



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

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

Ansonsten könnte am Anfang folgendes Gebet vorgelesen werden:

### Gebet zu Beginn

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

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

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

### Lasst uns froh und munter sein

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



### Legende – Rettung aus dem Sturm

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

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

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

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

# Nikolausfeier

## Legende vom Kornwunder

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

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



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

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

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

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

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

## Fürbitten

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

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

## Schlussgebet

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

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

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

# 2. Adventsonntag, 7. Dez. 2025



## Bereitet dem Herrn den Weg

Der Adventkranz wird heller: Heute zünden wir die zweite Kerze an. Advent heißt: Vorbereiten. Nicht nur Geschenke und das Haus, sondern auch uns.

Der Prophet Johannes ruft: „Bereitet dem Herrn den Weg!“ – Das heißt: Räume Hindernisse weg – alles, was uns voneinander oder von Gott trennt. Freundlichkeit, Vergebung, Hilfe für andere – damit bereiten wir den Weg für das Kommen Jesu.

**Lied** – „Wir sagen euch an den lieben Advent“ – 2. Strophe

## Gedanken zum heutigen Bibeltext

In der Bibel hören wir von Johannes. Er lebte zur Zeit Jesu in der Wüste und hat den Menschen geholfen, sich auf Jesus vorzubereiten. Im Fluss Jordan hat er viele getauft – auch Jesus selbst.

In der Bibelstelle des heutigen Tages rief Johannes: „Bereitet dem Herrn den Weg, ebnet ihm die Straßen!“ Er forderte die Menschen auf, ihr Leben zu ändern und Gutes zu tun, damit sie bereit sind, wenn Jesus kommt.

## Ein Wintermorgen im Advent

Leise fiel der Schnee, alles war still. Markus stand am Fenster und schaute hinaus. Drüben, am Waldrand, wohnte seine Großmutter. Heute wollte sie ihn besuchen, doch der schmale Pfad zu ihrem Haus war völlig verschneit. Äste waren unter der Schneelast auf den Weg gefallen, und der Wind hatte kleine Verwehungen aufgetürmt.

„Sie wird sich heute nicht vor das Haus trauen“, dachte Markus. Kurz entschlossen zog er seine dicken Stiefel an, wickelte sich in Schal und Mütze und schnappte sich einen Besen.

Schritt für Schritt räumte er den Weg frei. Er schob Schnee zur Seite, zog Zweige weg und glättete den Boden, so gut er konnte. Seine Finger waren rot vor Kälte, aber sonst wurde ihm bei der anstrengenden Tätigkeit recht warm und er war motiviert: Er bereitete den Weg für jemanden, den er einfach gern hatte.

Als die Dunkelheit hereinbrach, war der Pfad frei – ein klarer, einladender Weg durch den Schnee. Und tatsächlich: Am Abend kam seine Großmutter, vorsichtig, aber sicher den geräumten Pfad entlang. Sie nahm den Buben in den Arm und sagte leise: „Danke“.

## Wir möchten uns auf Jesus vorbereiten,

indem wir Hindernisse, wie Ärger, Streit und Unachtsamkeit wegräumen. So findet Jesus leichter zu uns:

- durch freundliche Worte • durch ein Lächeln • durch Hilfsbereitschaft • durch kleine Gesten der Liebe

## Bitten

- Wir bitten für die Menschen, die sich einsam fühlen: Zeige Ihnen, dass du Mensch geworden bist, um ganz nahe bei ihnen zu sein.
- Wir bitten für die Menschen, die in diesen schwierigen Zeiten die Orientierung verloren haben: Zeige ihnen, dass du Mensch geworden bist, um ihnen Halt zu geben und sie zu begleiten.
- Wir bitten für die Menschen, die sich nach Frieden sehnen: Zeige Ihnen Wege der Versöhnung und hilf ihnen, in ihrer Umgebung Frieden zu stiften.
- Wir bitten für uns: Zeige uns, dass wir helfen können, Einsamkeit zu lindern, Orientierung zu geben und zu einer Gemeinschaft des Friedens beizutragen.

## Segen

*Gott mache uns bereit, füreinander da zu sein,  
damit deine Güte und Menschenliebe durch uns spürbar wird.*

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

# 3. Adventsonntag, 14. Dez. 2025



## Gaudete! „Freut euch!“

Heute ist der 3. Adventssonntag, der Sonntag der Freude – „Gaudete“ heißt das auf Lateinisch. Wir freuen uns, weil Weihnachten immer näher rückt. Freude trägt – auch durch dunkle Tage. Sie lässt uns aufblühen, selbst wenn wir müde sind. Sie verbindet uns mit anderen, schenkt Gemeinschaft, stärkt den Blick für das Gute. Freude ist ein Geschenk, das wächst, wenn wir es weitergeben.

## Lied „Wir sagen euch an den lieben Advent“ – 3. Strophe

### Lesung (nach Jes 35,1–6)

Die Wüste wird blühen, das dürre Land wird fröhlich sein. Gott selbst kommt und macht die Blinden sehend, die Lahmen springen, die Tauben hören, die Stummen singen. Alle werden jubeln, weil Gott ihnen hilft.

## Eine ganz besondere Freude

Martina und Paula wollten ihrer Mama eine besondere Freude machen. Eines Abends, kurz vor dem Einschlafen, flüsterten sie sich im Bett ihre Ideen zu – bis sie plötzlich ganz genau wussten, was zu tun war.

Am nächsten Morgen standen sie extra früh auf und legten mit bunten Papierpfeilen einen geheimen Weg durchs Haus. Vom Schlafzimmer der Eltern führten die Pfeile zuerst ins Badezimmer. Dort hatten die beiden eine duftende Seife mit einem goldbeschrifteten Zettel bereitgelegt: „Damit dein Tag gut startet.“

Weiter ging es in die Küche. Im Backofen – hinter der Glastür – wartete ein liebevoll gerahmtes Foto der beiden Schwestern, geschmückt mit einem Herz und der Aufschrift: „So hast du uns immer um dich!“

Der Weg endete bei Papa, der bereits eingeweiht war. Er nahm Mama in den Arm und drückte ihr den letzten „Pfeil“ in die Hand. Darauf stand ein kleines Gedicht:

*Wir mögen dich so gern,  
für uns bist du ein Stern,  
machst unser Leben hell,  
schau nun unters Wäsche gestell.*

Dort entdeckte Mama eine große Kerze. Daneben lag der letzte Zettel: „Guten Morgen, Mama. Heute ist dein Tag – mit ganz viel Liebe von uns.“ Am Abend möchten wir mit dir singen und feiern.“ Mama strahlte.

## Wie freuen uns!

- Wir freuen uns, dass wir heute miteinander feiern.
- Wir freuen uns, dass der Heilige Abend schon so nahe ist.
- Herr, wir freuen uns, dass du in unsere Mitte bist.
- Herr, lass uns Freude schenken, wo wir können.

## Segen

Im Advent machen wir uns auf den Weg zu Gott und den Menschen. Wir bitten Gott, dass er diesen Weg mit seinem Segen begleitet:

*Gott segne unsere Wege im Advent.  
Er erfülle unser Herz mit Freude,  
unsere Augen mit Licht,  
unsere Hände mit Güte  
und unsere Schritte mit Mut.  
Er schenke uns offene Ohren  
und ein liebevolles Herz für die Menschen um uns.  
So segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.*

# 4. Adventsonntag, 21. Dez. 2025



## Ja sagen wie Maria

Heute brennen alle vier Kerzen am Adventkranz. Weihnachten ist schon ganz nah. Wir hören heute von Maria, der Mutter von Jesus. Der Engel Gabriel sagt ihr, dass sie Jesus, den Sohn Gottes, zur Welt bringen soll. Maria sagt „Ja“ – sie vertraut Gott, auch wenn sie noch nicht alles versteht. Auch wir sind eingeladen, ja zu sagen zu Jesus und ihm und seiner Botschaft Raum in unserem Leben zu geben und ihn Willkommen zu heißen.

## Lied

„Wir sagen euch an den lieben Advent“ – 4. Strophe

## Evangelium (nach Mt 1,18–24)

Ein Engel erscheint Josef im Traum und sagt: „Fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen. Das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Du sollst ihm den Namen Jesus geben.“ Josef hörte auf den Engel und tat, was Gott ihm sagte.

## Der leere Platz

In der Familie Berger gab es einen alten Sessel, der nie benutzt wurde. Eines Tages fragte die 11-jährige Paula ihre Oma: „Warum sitzt da nie jemand?“ Die Großmutter antwortete: „Früher haben wir gesagt: Dieser Platz ist für einen Gast oder für jemanden, der Hilfe braucht. Oder auch für Jesus, wenn er zu uns kommt.“

Ich habe gehört, dass es in Polen immer noch eine sehr verbreitete Tradition ist, am Heiligabend einen zusätzlichen Stuhl herzurichten - samt Teller, Besteck und Stuhl. Der Platz wird symbolisch bereitgehalten für unerwartet Gäste oder in Gedenken an verstorbene Angehörige oder auch für Familienmitglieder, die nicht anwesend sein können.“

„Das gefällt mir“, rief das Kind, „dann kann ich in Gedanken jeden darauf setzen, den ich will, auch meine Freundin Klara. Es überlegte kurz und stellte dann eine Tasse Kakao auf den Tisch vor den leeren Stuhl. „Vielleicht kommt ja heute jemand.“

Oma schmunzelte und meinte, „sollte Jesus kommen, bin ich mir nicht sicher ob der einen Kakao trinkt.“

**Wir möchten uns auf Jesus vorbereiten** und auf ihn vertrauen, auch wenn wir nicht alles verstehen, indem wir

- Miteinander beten
- Einander segnen
- Manchmal über den Glauben sprechen

## Bitten

- Für alle, die Schwierigkeiten haben, an dich zu glauben: Lass sie erfahren, dass du sie liebst und ihnen nahe bist.
- Für alle Christinnen und Christen, dass ihr Glaube nicht nur in Worten bestehen bleibt, sondern in Taten lebendig wird und sich in gelebter Nächstenliebe zeigt.
- Für alle jungen Menschen: Stärke in ihnen die Hoffnung und das Vertrauen, dass ihr Leben wertvoll ist und sie Gutes bewirken können.
- Für uns selbst: Stärke in uns das Vertrauen, dass du unser Leben begleitest, und lass uns immer wieder „Ja“ zu dir sagen.

## Segen

Jesus, wenn wir hier gemeinsam feiern und beten,  
wissen wir uns mit dir und allen Christen verbunden.

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

# Heiliger Abend



## Gott kommt zu uns – manchmal ganz unerwartet

Heute ist Heiliger Abend. Wir feiern, dass Gott in die Welt kommt – als Kind in der Krippe. Gott kommt also ganz nah zu uns, klein und verletzlich und doch mit einer großen Botschaft: Frieden, Liebe und Hoffnung für alle. Nicht laut und groß, sondern leise, liebevoll und überraschend macht sich Gott auch heute noch bei uns Menschen bemerkbar.

## Lied

„Stille Nacht, heilige Nacht“ – alle Strophen

## Evangelium (nach Lk 2,1–20)

Maria und Josef reisen nach Bethlehem. Dort kommt Jesus, der Sohn Gottes, in einem Stall zur Welt. Die Engel verkünden den Hirten die frohe Botschaft:

„Fürchtet euch nicht! Euch ist heute der Retter geboren!“ Die Hirten machen sich auf den Weg zur Krippe und finden das Kind, das in Windeln gewickelt in einer Krippe liegt.

## Die Weihnachtsspinne

In der Ukraine gibt es einen besonderen Weihnachtsbrauch: Manche Familien schmücken ihren Christbaum mit künstlichen Spinnennetzen und kleinen Spinnenfiguren. Das klingt seltsam – aber dahinter steckt eine wunderschöne Legende:

Es war einmal eine arme Witwe, die mit ihren Kindern in einer einfachen Hütte lebte. Eines Tages wuchs aus einem vergessenen Tannenzapfen in einer Ecke der Hütte ein kleiner Tannenbaum. Die Kinder waren überglücklich und hegten und pflegten das Bäumchen liebevoll – in der Hoffnung, zu Weihnachten einen eigenen Baum zu haben. Doch als das Fest näher rückte, wurde ihnen bewusst, dass sie keinen Schmuck besaßen, um den Baum zu dekorieren.

In der Nacht vor Weihnachten – so berichtet die Legende – bemerkten einige Spinnen den kahlen Baum. Sie krochen auf die Zweige und webten feine Netze – ganz zart und kunstvoll.

Als am Weihnachtsmorgen das erste Sonnenlicht durch das Fenster fiel, verwandelten sich die Netze in Silber und Gold. Der Baum glitzerte wie ein Wunder, und die Familie konnte doch ein festliches Weihnachtsfest feiern.

Bis heute erinnert der Brauch der Weihnachtsspinne in der Ukraine daran, dass selbst das Kleinste Großes bewirken kann – und dass wahre Wunder oft in stillen Momenten geschehen.

## Wir wollen Jesus bei uns willkommen heißen indem wir ...

- miteinander singen, beten und feiern
- an kleinen Wundern mitwirken und wie die Spinnen für jemanden ein Glitzern und Funkeln ins Leben bringen
- xxx

## Fürbitten

- Jesus, wir danken dir, dass du zu uns gekommen bist. Lass uns deine Nähe spüren.
- Jesus, schenke allen, die traurig, einsam oder auf der Flucht sind, Trost, Hoffnung und neue Zuversicht.
- Jesus, öffne unsere Augen für die kleinen Zeichen deiner Liebe in unserem Alltag.
- Herr, segne unsere Familien, und erfülle unsere Häuser mit Wärme, Geborgenheit und weihnachtlichem Frieden.

## Segen

*Jesus, du bist das Licht in der Dunkelheit.*

*Du bist bei uns – im Gebet, in der Krippe, im Alltag, in der Stille, im Segen.*

*So segne uns in dieser Heiligen Nacht der gütige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.*

# Licht- und Kerzenmeditation

## Wir können Licht sein

In der dunklen Zeit vor Weihnachten  
zünden wir Kerzen an.  
Eine einzige kleine Flamme vertreibt die Dunkelheit.  
Das Licht der Kerze ist warm und freundlich.  
Es macht unser Zuhause gemütlich,  
es wärmt, es tröstet, es schenkt Hoffnung.  
Kerzenlicht im Advent ist mehr als Dekoration.  
Es sagt uns: Bald kommt Weihnachten.  
Bald kommt Jesus – das Licht der Welt.

Das Kerzenlicht erinnert uns daran:  
Auch wir können ein Licht sein.  
Wenn wir Menschen zuhören,  
wenn wir freundlich sind,  
wenn wir jemanden trösten,  
wenn wir anderen helfen,  
dann wird es heller  
bei den Menschen um uns herum.  
und auch in uns

## Betrachtung

Das Licht einer Kerze  
durchdringt die finstere Finsternis  
und strahlt mit seiner milden Wärme  
auch in die hintersten Winkel unserer Herzen.

Das Licht einer Kerze macht lebendig,  
es zaubert ein Leuchten in unsere Augen  
und lässt die Schatten tanzen.

Das Licht einer Kerze schenkt Liebe und Trost,  
es knüpft ein wunderbares Band  
zwischen uns Menschen,  
und baut eine Brücke zu Gott.

Dabei verschenkt sich die Kerze,  
sie gibt sich her, wird weniger,  
doch hunderte andere Lichter  
können an ihr entzündet werden.

Je mehr Licht wir Menschen verbreiten,  
je mehr wir von uns hergeben,  
umso heller und lichter wird es in uns selbst.  
Wenn wir uns „hergeben“, so werden wir mehr.

## zum Überreichen einer Kerze



Vor dem Überreichen dieser Kerze  
haben wir an dich gedacht und für dich gebetet.  
  
Dabei sind uns viele schöne Erinnerungen  
und Gedanken an dich gekommen.  
Wir sind dankbar für gemeinsam verbrachte Zeiten  
und möchten mit dieser Kerze  
ein Zeichen unserer Verbundenheit schenken.  
  
Wir wünschen dir, dass du Gott spürst!  
Wie das Licht dieser Kerze  
schenke er dir Wärme, wenn dir kalt ist,  
Hoffnung, wenn du traurig bist,  
und Freude, wenn du dich alleine fühlst.  
Auch wir möchten für dich da sein.  
  
Gott behüte dich,  
er begleite dich mit seinem Licht  
auf all deinen Wegen.

## Meditation

Die erste Kerze anzünden.  
Schweigen.  
Durchatmen.  
Zur Ruhe kommen.

Verabschieden,  
was mich bedrückt.  
Loslassen,  
was mich fesselt.

Frei werden,  
um diesen Augenblick  
mit allen Sinnen  
bewusst zu erleben.

In die Flamme der Kerze schauen,  
ihrem Lichtkreis folgen,  
ihre Wärme spüren,  
ihren Duft einatmen.

Zulassen, dass die Gedanken  
kommen und gehen.  
Weihnachtlicher Vorfreude  
in mir Raum geben

Gisela Baltes

# Geschichten

## Kikeriki, Kikeriki! Christus ist hier!

Viele Sagen erzählen davon, dass die Tiere in der Heiligen Nacht mit menschlicher Stimme reden. Warum das so ist, schildert eine Überlieferung aus der Steiermark.

Das, was da in der Heiligen Nacht geschehen ist im Stall zu Bethlehem, hat sich herumgesprochen wie ein Lauffeuer. Bald haben alle Geschöpfe gewusst von der frohen Botschaft - die Tiere auf dem Feld und die im Wald, aber auch die in Haus und Hof. Alle jubelten und waren voller Freude.

Laut erzählten sie einander das große Geschehnis. Der Hahn schlug mit den Flügeln, streckte sich, so lang er war, und rief: „Kikeriki, Kikeriki! - Christus ist hier!“

Der Hund fragte drauf bellend: „Wo? Wo? Wo?“

Die Ziege wusste es schon genau. Meckernd belehrte sie ihn: „In Bethlehem, in Bethlehem.“

Ein Lämmchen setzte noch hinzu: „Meeecht' auch hingeeehn!“

Und der Esel sagte nur knapp: „1 - ah! I - ah!“

Die Henne aber reckte den Hals, machte sich schleunigst auf den Weg und forderte die anwesenden Tiere auf, gleich mitzukommen: „Geht nur gleich hin, geht nur gleich hin!“, gackerte sie.

So hat es eins dem andern zugerufen, und gleich hat es die ganze Welt gewusst: Christus, der Heiland der Welt, ist geboren!

Den Tieren aber blieb zum Dank und zum Gedächtnis an diese Stunde die Gabe, dass sie sich in der Christnacht unterhalten können wie die Menschen. Und wer's nicht glauben will, der muss nur in der

Weihnachtsnacht um zwölf die Ohren spitzen. Da reden sie miteinander, die Tiere. Allerdings müssen sie ungestört sein - und ganz unter sich. Das, was sie dann zu sagen haben, so heißt es, das ist mitunter kaum zu glauben.



aus: Das Geschenk der zwölf Monate: von Ursula, Heidemarie und Helmut Wittmann, illustriert von Agnes Ofner, Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

## Vom Wunder der Heiligen Nacht

Diese Legende taucht in ganz Europa auf - von Sizilien bis Schweden. Selma Lagerlöf schreibt in den Erinnerungen an ihre Kindheit, dass ihr ihre Großmutter eine Variante dieser Geschichte erzählte.

In der Nacht, in der das göttliche Kind das Licht der Welt erblickte, war es kalt, bitterkalt. Es heißt, das neugeborene Jesuskind zitterte und bebte wie ein kleines nacktes Vögelchen. Die Gottesmutter Maria konnte es gar nicht genug wärmen.

Ihre Hände waren ja auch kalt. So steckte sie sie in das Brusttuch und unter die Achseln, um sie ein klein wenig zu wärmen. Josef konnte das nicht mitansehen. Gleich schnappte er seinen Kapuzenmantel und lief los: Er musste etwas besorgen, womit sie sich wärmen könnten. Sie brauchten Feuer!

Jetzt aber, mitten in der Nacht, machte in Bethlehem dem fremden Mann draußen vor dem Tor kein Mensch auf. Da konnte er klopfen und rufen, was

er wollte. Draußen am Feld sah Josef weit weg ein Licht. Das mussten Hirten sein, die rund um ein Feuer lagerten. Also nichts wie dorthin. Kaum aber, dass er in die Nähe der Herde kam, witterten ihn die Hirtenhunde. Die waren so groß wie Kälber und dazu da, die Herde zu beschützen. Gleich sprangen sie auf und stürmten dem Fremden entgegen, um ihn zu verjagen.

Die Hirten sahen im Mondschein nur die Umrisse einer Gestalt. Gleich wer es war: Der hatte hier bei der Herde nichts verloren. Die Hunde würden ihn schon vertreiben.

Doch es war eigenartig: So sehr die Hunde auch bellen wollten, sie brachten keinen Ton heraus. Im Gegenteil: Schließlich tänzelten sie freundlich um den Fremden herum und wedelten mit den Schwänzen. Und der Fremde? - Der ging einfach weiter. Wegen der Kälte lagen die Schafe dicht an dicht.

# Geschichten

Da war kein Weg dazwischen. Der Fremde überlegte nicht lange. Er ging einfach über die Schafe drüber, schritt auf ihnen dahin wie über einen Teppich. Sonderbar! - Die Hirten rieben sich verwundert die Augen. Was wollte der Mann? -

Einer der Hirten war ein besonders grobschlächtiger Kerl. Das Leben war hart zu ihm gewesen und er war dadurch bitter geworden. Einer wie er wollte seine Ruhe. Also fort mit dem Fremden! Gleich packte er den Hirtenstab und schleuderte ihn dem Fremden entgegen. Der Stab flog genau auf Josef zu - und machte vor ihm einen Bogen.

Jetzt staunten die Hirten noch mehr. Josef aber ging unabirrt weiter, bis er vor den Hirten stand. »Was willst du?«, fragte der, der den Stab geworfen hatte, unwirsch. »Ich bitte euch: Gebt mir ein wenig von eurem Feuer! Etwas Glut genügt. Meine Frau hat entbunden. Sie und das Kind sind vor lauter Kälte am Erfrieren.« »Glut will er!«, lachte einer der Hirten. »Und womit willst du sie tragen?«, fragte ein anderer höhnisch. »Da hinein«, sagte Josef und hielt ihnen die Kapuze von seinem Rock hin. Da lachten die Hirten, als ob Tontöpfe zersprungen wären. »Na dann«, rief einer, »nimm dir!«

Josef ließ sich das nicht zweimal sagen und griff gleich zu. Mit bloßen Händen schaufelte er Glutstücke in die Kapuze, als ob es Erdäpfel wären. Das Lachen erstarb. Fassungslos schauten die Hirten zu bei dem, was da vor ihren Augen geschah. »Jetzt sag einmal«, meinte einer, »was ist das für eine Nacht?«



- Ja, was ist das für eine Nacht, in der dir unsere Hunde, die doch sonst so wild und unbändig sind, nichts tun? Und was ist das für eine Nacht, in der die Schafe zulassen, dass du auf ihnen gehst wie auf einem Teppich?

Und was ist das für eine Nacht, in der der Hirtenstab, der genau auf dich zufliegt, vor dir einen

Bogen macht?

Und was ist das für eine Nacht, wo dich nicht einmal das Feuer verbrennt? Ja, wo es sogar deine Kapuze verschont?«

Was soll ich euch sagen, wenn ihr es nicht seht?«, sagte Josef bedächtig. Jetzt waren die Hirten umso mehr verwundert. Was meinte der Fremde denn damit? Josef aber machte sich mit der Kapuze voller Glut wieder auf den Rückweg. Wo wollte er denn hin?

Neugierig zogen die Hirten hinter ihm her. Die Herde war in der Obhut der Hunde. Da fehlte nichts. So kam Josef mit den Hirten im Gefolge wieder zum Stall. Bald flackerte dort ein munteres Feuer. In seinem lichten Schein sahen die Hirten, was da war. Eine Frau hatte in dem unwirtlichen Stall ein Kind geboren. Das lag nackt und bloß in einer Krippe am Stroh.

Der Anblick war armselig. Der rührte selbst das Herz des Hirten, der gar so verbittert war. Er griff in die Tasche, die er umgehängt hatte, und nestelte ein Lammfell heraus. »Da nimm!«, sagte er zu Maria. »Damit das Kind nicht erfriert!« Auch die anderen suchten und kramten nach etwas, was sie geben konnten. Maria schaute den Hirten dankbar an, dann auch die anderen, und lachte. »Ich danke euch!«, sagte sie. Ihre Augen strahlten.

Und in diesem Moment geschah etwas, mit dem sie alle nie und nimmer gerechnet hatten. Als die Gottesmutter die Hirten anlachte, da ging einem jeden das Herz auf. Der Stall, der gerade noch so abweisend, kalt und dreckig gewesen war, glänzte in überirdischer Pracht. Engel waren da zu sehen, die sangen laut und priesen Gott. »Hosianna!«, sangen sie, »Christus, der Heiland der Welt ist geboren! Gelobt sei Gott im Himmel, und Friede den Menschen auf Erden, die guten Willens sind!«

Jetzt verstanden die Hirten, was Josef gemeint hatte, als er sagte: »Was soll ich euch sagen, wenn ihr es nicht seht!« Weil sie sich erbarmt hatten, weil sie etwas gegeben und in der Not geholfen hatten, drum waren ihnen ihre Herzen aufgegangen. Jetzt sahen sie viel mehr, als ihre Augen je sehen konnten.

Es heißt: Mit den Augen sehen wir den lichten Schein der Welt. Die wirklich wichtigen Dinge aber, die unsere Welt im Innersten zusammenhalten, die können wir nur mit dem Herzen erkennen.

aus: Das Geschenk der zwölf Monate: von Ursula, Heidemarie und Helmut Wittmann, illustriert von Agnes Ofner, Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

## Eine ganz besondere Krippe

Es war ein kalter Dezembermorgen, als Ferdinand, das rostrote Eichhörnchen und seine beste Freundin Mara, die flinke Waldmaus, beschlossen, einen Streifzug durch den winterlichen Wald zu machen. Die Bäume waren kahl, und eine dünne Schicht Schnee bedeckte den Waldboden.

Nach einer Weile kamen sie an einem uralten Baum vorbei, dessen Wurzeln sich weit verzweigten. Aufgeregt stupste Mara Ferdinand: „Siehst du dort hinten nicht auch etwas zwischen den Wurzeln herausleuchten.“ Sie gingen näher hin und entdeckten eine kleine Krippe! In einer „Wurzelhöhle“ saß Maria neben der Krippe mit dem Jesuskind, daneben stand Josef und im Hintergrund schauten Ochs und Esel dem Geschehen zu. Mara legte ihren Kopf schief und fragte neugierig: „Ferdinand, weißt du, warum Ochs und Esel in der Krippe sind und nicht zum Beispiel ein Eichhörnchen und eine Waldmaus wie wir?“ Ferdinand zuckte nur ratlos mit den Schultern. „Keine Ahnung, Mara. Aber weißt du was? Lass uns die Eule fragen, die weiß bestimmt Bescheid.“

So machten sich die beiden auf den Weg zur klugen Eule, die oben in einer alten Buche wohnte. „Liebe Eule“, begann Ferdinand, „wir haben eine Krippe im Wald entdeckt. Warum stehen da eigentlich Ochs und Esel an der Krippe?“ Die Eule blinzelte mit ihren großen, weisen Augen und sagte: „Das ist eine sehr schwierige Frage! Wisst ihr, die Menschen stellen Krippen auf, weil der heilige Franziskus von Assisi im Jahr 1223 das erste Mal Weihnachten in Greccio – einem Ort in Italien – in einem echten Stall mit Ochs und Esel gefeiert hat. Er wollte den Menschen zeigen, wie es in Bethlehem gewesen sein könnte. Es heißt sogar, dass das Jesuskind damals tatsächlich in der Krippe erschienen sein soll.“

„Das ist eine schöne Geschichte!“, rief Mara. Doch dann fügte sie hinzu: „Aber warum waren Ochs und Esel in der Krippe? Was ist mit den anderen Tieren?“

Die Eule grübelte: „Ehrlich gesagt weiß ich das nicht. Vielleicht waren diese Tiere damals einfach im Stall. Aber wisst ihr was? Heute ist der 24. Dezember, ihr könnt ja die Weihnachtsgeschichte mit euren Freundinnen und Freunden hier im Wald nachstellen!“ Ferdinand war Feuer und Flamme! „Das ist eine Wahnsinnsidee! Komm, Mara, wir trommeln alle anderen Tiere zusammen!“

Die beiden machten sich sofort auf den Weg und erzählten den anderen Waldtieren von ihrem Plan. Alle waren begeistert. Gemeinsam suchten sie nach einem passenden Platz und fanden schließlich eine gemütliche Höhle hinter einem Felsen. Sie begannen, ihre eigene Krippe zu gestalten. Josef und

Maria banden sie aus Reisig zusammen. Josef bekam ein Stück Rinde als Hut und Maria einen selbstgemachten Heiligenschein aus Weidenruten. Als Jesuskind diente eine alte Puppe, die der schlaue Fuchs letztes Jahr im Wald gefunden hatte. Die Tiere schichteten Erde zu einem Bett auf, legten Stroh darauf undbetteten die Puppe ganz vorsichtig hinein.

„Aber wir haben keinen Ochs und keinen Esel“, bemerkte der alte Uhu.

Ferdinand überlegte kurz und sagte dann: „Kein Problem! Mara und ich werden einfach die Rollen übernehmen. Ich kann das Jesuskind mit meinem flauschigen Fell wärmen, und Mara kann ihm ein schönes Lied pfeifen.“ Doch da meldeten sich sofort die anderen Tiere zu Wort. „Moment mal“, rief der Wolf. „Ich kann das Kind beschützen, ich stehe Wache!“ Die Ameisen krabbelten herbei und sagten stolz: „Wir kümmern uns um die Sauberkeit!“ Der Dachs trommelte mit seinen Pfoten und bot an: „Ich erzähle dem Jesuskind eine Geschichte, damit es gut einschläft.“

Bald standen alle Tiere des Waldes in der Höhle bereit: Der Wolf hielt Wache am Eingang, die Ameisen putzten eifrig den Boden, Ferdinand kuschelte sich als wärmende Decke um die Puppe, und Mara pfiff leise ein fröhliches Lied. Der Dachs begann eine wunderbare Geschichte über den Wald zu erzählen, während der Fuchs noch ein wenig die Höhle schmückte. Alle waren glücklich und spürten, wie eine festliche Stimmung in der Höhle aufkam. Plötzlich jedoch verstummten alle. Sie schauten voller Schrecken zur Krippe, denn das Jesuskind begann sich zu bewegen! Ganz langsam hob es einen Arm. War das etwa ein Wunder? Wie damals beim Hl. Franziskus?

Doch dann hörten sie ein lautes Schnaufen aus dem Stroh. Eine kleine, schwarze Schnauze schob sich nach oben, gefolgt von einem Paar winziger Augen. Es war der Maulwurf, der durch den Trubel aus seinem Schlaf erwacht war. „Was ist denn hier los?“, fragte er verschlafen und gähnte herhaft.

Die Tiere lachten erleichtert. „Oh, Maulwurf! Du hast uns ganz schön erschreckt!“. Nachdem wieder Ruhe eingekehrt war, sangen alle Tiere gemeinsam „Still, still, still, weils Kindlein schlafen will“ – und da schien es tatsächlich so, als würde ihnen die Puppe zulächeln. So feierten die Tiere des Waldes gemeinsam ein ganz besonderes Weihnachtsfest und alle waren sich einig: Es war das schönste Fest, das sie je erlebt hatten!

R. Kleissner

## Aufregung um einen Lebkuchen

In einem Brief aus Russland erzählt ein 80jähriger Mann die schönste Weihnachtserinnerung seines Lebens:

„Wir waren eine arme Bauersfamilie. Wir wohnten im Wald in Nordkarelien. Damals, am Anfang des Jahrhunderts, litten wir unter der Armut. Die wirtschaftliche Lage unter der Dorfbevölkerung unserer Gegend war sehr schlecht. Weihnachtsgeschenke waren bei uns unbekannt. Zu Weihnachten gehörte bei uns eine gründliche Reinigung der Stube, dann die Weihnachtssauna, das Singen der Weihnachtslieder und das Lesen der Weihnachtsgeschichte. Und dann gehörte auch der Weihnachtstisch dazu, wo man sich wirklich einmal sattessen konnte.“

Als ich sieben Jahre alt war, erkrankte ich gerade zu Weihnachten. Und dann brachte der Vater uns zum ersten Mal Weihnachtsgeschenke. Ich und mein Bruder erhielten zum ersten Mal einen mit Zuckerornamenten geschmückten Lebkuchen. Es war für mich etwas so Gewaltiges, als hielte ich das Beste in der ganzen Welt in meiner Hand.“

Gewiß konnte und wollte ich den Kuchen auch nicht gleich aufessen, sondern legte meinen Schatz neben mein Krankenbett auf ein Schränkchen hin. Meine Aufregung war sehr groß, daß ich auch nachts nicht einschlafen konnte. So hörte ich mitten in der Nacht, wie mein Bruder aufstand und leise, ganz leise zu meinem Lebkuchen schllich. Ich wurde starr vor Schreck, daß mein Bruder so etwas tut! Als er wieder zurückgeschlichen war, tastete ich nach meinem Lebkuchen – und da lagen zwei! Mein Bruder wollte, daß ich einen Kuchen aufessen und den andern bewundern konnte.

Das ist das schönste Weihnachtsgeschenk meines Lebens geblieben! Auch wir sind heute aufgefordert, unseren Lebkuchen weiterzugeben, besonders an Menschen in Not und Traurigkeit. Möge in der Welt heute, wo die Starken oft das Letzte des Schwachen und Kranken stehlen, sich dieser echte Brudergeist in der Praxis offenbaren. Gerade wenn es Nacht ist, leuchten die Sterne am hellsten. Die Liebe Christi bleibt dennoch die größte Gewalt. Und dies ist auch uns anvertraut!“

Nach „Dein Reich komme“, Mitteilungen des Missionsbundes Licht im Osten, Korntal, 6/1975, S.4

## Zündholz und Kerze

Es kam der Tag, da sagte ein Zündholz zu einer Adventskerze:

„Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden!“ Erschrocken rief die Kerze: „Bitte nicht! Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt und ich schmelze dahin. Dann bin ich bald nur noch ein kümmerlicher Wachsrest. – Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!“

Das Zündholz fragte. „Aber willst du dein Leben lang kalt, hart und stumm dastehen – ohne jemals geleuchtet zu haben?“

Die Kerze zögerte. „Aber... das Brennen tut weh. Es kostet mich Kraft und am Ende bleibe ich nur noch klein und verbraucht zurück.“

„Ja“, sagte das Zündholz, „es tut weh. Doch genau darin liegt das Geheimnis unseres Daseins. Ich bin geschaffen, Feuer zu schenken – und du bist dazu bestimmt, Licht zu verbreiten. Als Adventskerze

sollst du für andere leuchten und Wärme spenden. Wenn ich dich nicht anzünde, verfehle ich meinen Sinn – und wenn du nicht brennst, bleibt die Welt um dich herum dunkel und kalt.“

Nach einer kurzen Pause fuhr das Zündholz fort: „Alles, was du an Schmerzen, Mühsal und Kraft hingibst, wird verwandelt in Wärme und Licht. Du machst die Dunkelheit heller und schenkst anderen Freude. So wird dein Feuer weitergetragen, auch wenn du kleiner wirst. Nur wenn du dich weigerst zu brennen, bleibst du kalt und nutzlos.“

Da richtete die Adventskerze ihren Docht auf, atmete tief ein – und flüsterte mutig:

„Dann tu es. Zünde mich an.“

Und als das Zündholz seine Flamme auf sie übertrug, begann die Kerze still zu leuchten – hell, warm und wunderschön.

# Lebens-Geschichten

## Franz von Assisi (1181/82-1226)

Franz von Assisi war der Sohn eines wohlhabenden Tuchhändlers in Italien. In seiner Jugend genoss er das Leben in vollen Zügen, träumte von Ruhm und wollte Ritter werden. Doch eine Krankheit und ein Gefangenendlager öffneten ihm die Augen. Franz entschied sich, ein einfaches Leben in Armut zu führen, so wie Jesus es getan hatte. Er gab allen Besitz auf, lebte unter Armen, predigte Frieden und ehrte die ganze Schöpfung – Tiere, Pflanzen und Menschen. 1210 gründete er den Franziskanerorden, der bald in ganz Europa verbreitet war. Franz wurde zum Symbol für Nächstenliebe, Demut und Ehrfurcht vor dem Leben. 1226 starb er in Assisi. Zwei Jahre später wurde er heiliggesprochen.

## Der Kuss des Aussätzigen

Franz hatte Angst vor Aussätzigen – wie fast alle Menschen seiner Zeit. Der Gestank, die entstellten Gesichter, die Isolation: Alles daran schreckte ihn ab. Eines Tages ritt er durch die Umgebung von Assisi und begegnete einem dieser Kranken. Am liebsten wäre er davongeritten. Doch Franz stieg ab, ging auf den Mann zu – und umarmte ihn. Dann küsste er ihn auf die Stirn und gab ihm Almosen.

Später sagte Franz, dass dieser Moment sein Herz verändert habe. Was er früher verabscheut hatte, war

## Mutter Teresa (1910-1997)

Mutter Teresa war eine Ordensschwester und Friedensnobelpreisträgerin, die weltweit für ihren Dienst an den Ärmsten der Armen bekannt wurde. Geboren wurde sie als Agnes Gonxha Bojaxhiu im heutigen Nordmazedonien. Schon früh verspürte sie den Wunsch, Missionarin zu werden. Mit 18 Jahren trat sie dem Orden der Loreto-Schwestern bei und reiste nach Indien, wo sie als Lehrerin in Kalkutta arbeitete.

Ein Ruf in den Slum – eine Lebenswende  
Das prägendste Erlebnis ihres Lebens hatte Mutter Teresa 1946 während einer Zugfahrt in den Himalaya. In einem Moment der Stille und Einkehr erlebte sie nach eigener Aussage einen inneren „Ruf Gottes“. Dieser habe ihr den Auftrag gegeben, „den Ärmsten der Armen zu dienen“. Sie nannte dies später ihre „Berufung in der Berufung“. Mutter Teresa verließ daraufhin ihren Orden und zog in die Slums von Kalkutta. Dort lebte sie unter den Menschen, die niemand sehen wollte: Kranke, Sterbende, Verstoßene. Sie kümmerte sich um sie mit ihren bloßen Händen, wusch Wunden, tröstete und betete.

## Ein Haus für die Sterbenden

Eines ihrer bekanntesten Werke war die Gründung

ihm plötzlich kostbar geworden. Er verstand, dass Liebe größer ist als Angst und dass jeder Mensch – auch der verwundete – ein Ebenbild Gottes ist.

Die erste Weihnachtskrippe von Franziskus

Im Jahr 1223, zwei Jahre vor seinem Tod, wollte Franz von Assisi den Menschen die Geburt Jesu besonders nahbringen. Er war überzeugt, dass viele die Weihnachtsgeschichte nur aus der Bibel kannten, aber das Ereignis selbst nicht richtig fühlen konnten. Deshalb ließ er in dem kleinen Ort Greccio, nahe Assisi, eine lebendige Krippe mit echten Tieren und Menschen aufbauen. Es gab einen Ochsen und einen Esel, die Jesus damals in der Bibel begleitet haben, und Menschen spielten die Rollen von Maria, Josef und den Hirten.

Mit dieser Darstellung wollte Franz die Botschaft von Liebe und Nähe Gottes sichtbar und erlebbar machen. Die Menschen konnten so das Wunder der Geburt Jesu unmittelbar miterleben.

Diese Idee verbreitete sich schnell in ganz Europa und wurde zur Tradition – die lebendige Krippe oder auch Weihnachtskrippe genannt. Bis heute stellen viele Familien und Kirchen in der Weihnachtszeit Krippen auf, um an die Geburt Jesu zu erinnern.



des „Nirmal Hriday“ – des „Hauses des reinen Herzens“. Dort durften Sterbende würdevoll ihre letzten Tage verbringen. Viele der Menschen, die sie dort aufnahm, wären auf der Straße verendet.

Bei der Verleihung des Friedensnobelpreises sagte sie: „Ich vergesse nie, wie ich einst einen Mann von der Straße auflas. Er war mit Maden bedeckt. Sein Gesicht war die einzige Stelle, die sauber war. Ich brachte den Mann ins Heim für Sterbende, und er sagte nur einen Satz: ‚Ich habe wie ein Tier auf der Straße gelebt, aber nun werde ich wie ein Engel sterben, geliebt und umsorgt.‘ Und er starb wunderschön ... ich spürte, er erfreute sich an dieser Liebe, dass er erwünscht war, geliebt, dass er für jemanden jemand war.“

Diese Szene steht sinnbildlich für das Wirken Mutter Teresas: Es ging ihr nie um große politische Forderungen oder Proteste, sondern um einzelne Menschen, um Würde, Nähe und Liebe. Ihre „Revolution“ war leise – aber tiefgreifend.

Mutter Teresa sagte oft: „Nicht Armut ist das schlimmste Leid, sondern das Gefühl, nicht geliebt zu sein.“ Ihre Arbeit weitete sich schnell aus, bald gründete sie den Orden der „Missionarinnen der Nächstenliebe“, der heute in über 100 Ländern aktiv ist.



## Mahatma Gandhi (1869–1948)

Mahatma Gandhi war ein bedeutender politischer und spiritueller Führer. Er stammte aus Indien und studierte Rechtswissenschaften in London.

In Südafrika erlebte er Rassismus – das prägte seinen Einsatz für Gerechtigkeit. Gandhi entwickelte das Prinzip des gewaltfreien Widerstands („Ahimsa“).

Er wurde zur Leitfigur der indischen Unabhängigkeitsbewegung. 1947 wurde Indien unabhängig – ein großer Erfolg seines Einsatzes. Ein Jahr später wurde Gandhi von einem Extremisten ermordet.

### Niemand darf wegen seiner Hautfarbe gedemütigt werden

In den Jahren, in denen Gandhi als junger Rechtsanwalt in Südafrika Karriere machen wollte, fuhr er einmal, gekleidet wie ein englischer Gentleman, mit dem Zug in der ersten Klasse durch das Bergland Südafrikas. Der Schaffner aber, dem er sein gültiges Erste-Klasse-Ticket zeigte, verwies ihn unfreundlich in den Gepäckswagen, denn Gandhi war ja kein Weißer. Als er sich daraufhin weigerte, sein Abteil zu verlassen, wurde er von der Polizei aus dem Zug geworfen. Da saß er nun voll Zorn und Ärger mitten in der Nacht auf dem verlassenen Bahnhof und fror, denn die Nächte in den Bergen Südafrikas waren kalt. Diesen Zwischenfall bezeichnete Gandhi später als den Wendepunkt seines Lebens. Nie mehr, so schwor er sich, wollte er tatenlos zusehen, dass jemand wegen seiner Hautfarbe oder wegen seiner Abstammung gedemütigt wurde, wie das damals in Südafrika alltäglich war.

### Der Salzmarsch

Die Briten besaßen in Indien das Monopol über Produktion und Verkauf von Salz und verdienten Unsummen durch die Salzsteuer.

Arme mussten dafür bis zu drei Tageseinkommen im Jahr aufwenden. Gandhi organisierte eine

große Satyagraha- Kampagne zur Abschaffung der Salzgesetze, diesmal mit gut vorbereiteten Teilnehmenden.

Am 12. März 1930 brach er mit 78 Freunden und Freundinnen zu einem großen Marsch von Ahmedabad zur Küste auf, 388 Kilometer. Er war damals 61 Jahre alt. Immer mehr Leute kamen dazu, bald waren es Tausende. Alle Welt verfolgte den Demonstrationszug zum Meer mit und täglich empfing Gandhi die internationale Presse sowie Politiker und Politikerinnen. Geschickt nahm er diese Einzelheit der britischen Ausbeutung zum Anlass, das Ausmaß der Unterdrückung Indiens publikumswirksam darzustellen.

Nach 24 Tagen erreichten die Menschen die Küste und brachen das Salzgesetz: Sie schöpften Wasser aus dem Meer, ließen es in der Sonne verdunsten und gewannen so die begehrten Salzkristalle. Überall im ganzen Land ließ man nun in Töpfen auf den Dächern Meerwasser verdunsten und verwendete und verkaufte das gewonnene Salz. 60.000 Menschen wurden verhaftet, auch führende Mitglieder der Kongresspartei wie Jawaharlal Nehru, der spätere erste Premierminister des freien Indien. Erst zähe Verhandlungen zwischen Gandhi und dem britischen Vizekönig ergaben: Inder und Inderinnen durften ab nun ihr Salz selbst gewinnen, die Gefangenen wurden freigelassen, dafür wurde die Bewegung des zivilen Ungehorsams eingestellt.

Zu diesen Verhandlungen gibt es eine nette Anekdote: Der Vizekönig, ein schottischer Adeliger, bot Gandhi eine Tasse Tee an, Gandhi zog ein Säckchen Salz hervor, würzte seinen Tee damit und meinte lächelnd: „Selbst gewonnen!“

Anna Melach aus: „... wie aber führt man Frieden? Menschen die die Welt verändern,“, Tyrolia Verlag : Innsbruck-Wien

## Martin Luther King Jr.

war ein US-amerikanischer Bürgerrechtler und Baptistenpastor. Er wurde 1929 in Atlanta, Georgia, geboren. King kämpfte gewaltlos gegen Rassentrennung und soziale Ungerechtigkeit. Berühmt wurde er durch seine „I Have a Dream“-Rede 1963 in Washington. 1968 wurde er in Memphis ermordet.

Als Martin Luther King 15 Jahre alt war, fuhr er mit

einer Lehrerin in einem Überlandbus von einem Redewettbewerb nach Hause. Vorschriftsmäßig saßen sie auf den für Schwarze bestimmten Plätzen hinten im Bus. Doch bald wurden sie vom Fahrer des Busses aufgefordert, ihre Sitzplätze für einige Weiße zu räumen. Als Martin zögerte, schrie ihm der Busfahrer zu: „Steh sofort auf, du schwarzer Bastard!“ Den Rest der Fahrt, mehrere Stunden lang, mussten sie beide stehen. Martin war wütend, so wütend wie noch zuvor nie in seinem

Leben. Wenige Stunden zuvor hatte er einen Preis bekommen für seine Rede über die Rechte der Schwarzen, wie sie in der Verfassung der Vereinigten Staaten garantiert waren. Und jetzt das! Diesen Vorfall vergaß Martin Luther King niemals.

### Nimm den Gegnern den Wind aus den Segeln - Der Busstreik

Anlass des berühmten Busstreiks in Montgomery war ein kleiner, fast alltäglicher Zwischenfall: Eines Abends fuhr eine Frau namens Rosa Parks, eine schwarze Näherin, nach einem langen Arbeitstag mit dem Bus nach Hause. Als sie aufgefordert wurde, ihren Sitzplatz einem später zugestiegenen Weißen zu überlassen, weigerte sie sich. Ruhig und gelassen blieb sie einfach sitzen, ließ sich von dem Busfahrer beschimpfen und schließlich ich von der Polizei abführen. Der Fall Rosa Parks war ein klarer Fall von ungesetzlicher Rassendiskriminierung. Denn das Gesetz lautete: „Gleich, aber getrennt“. Rosa hatte, sofern sie nicht randalierte, den gleichen Anspruch auf einen Platz im Mittelteil des Busses wie ein Weißer. Auf diesen Vorfall hin organisierte die schwarze Bürgerrechtsbewegung einen Busboykott und Pastor Martin Luther King wurde zum Sprecher der Bewegung gewählt.

Am 4. Dezember begann der große Busstreik in Montgomery und Umgebung. 20.000 Schwarze kamen ohne Bus zur Arbeit. Sie organisierten Fahrgemeinschaften, kamen mit dem Fahrrad oder per Anhalter, auf Maultieren oder zu Fuß, oft viele Kilometer weit. Die Busse fuhren fast leer, und alles blieb ruhig. Am Abend hielt Martin in der Kirche vor 3500 Menschen eine Ansprache, weitere 4000 drängten sich draußen. Er rief zum Widerstand gegen die Unterdrückung auf, doch gleichzeitig warnte er vor der Anwendung von Gewalt: „Wir

dürfen unsere weißen Brüder nicht hassen!“, rief er. „Wir müssen unseren Protest friedvoll, mit christlicher Liebe, fortsetzen, nur dann können wir wirklich etwas verändern!“ Rosa Parks wurde vom Gericht zu zehn Dollar Strafe verurteilt und legte Berufung ein. Der Busboykott ging weiter. Aber die Weißen schlügen zurück. Schmähchriften, Beschimpfungen, sogar Morddrohungen hagelten auf Martin Luther King, seine Freunde und Freundinnen. Und eines Tages explodierte auf der Veranda von Kings Haus eine Bombe. Die ganze Nachbarschaft strömte zusammen und die kleine Gruppe weißer Polizisten, die an den Tatort geeilt war, sah sich einer Menge zorn tobender Menschen gegenüber, die Messer, zerbrochene Flaschen und auch Pistolen in den Händen hielten. Da trat Martin Luther King auf den Balkon seines Hauses. Er hob die Hände und fing an zu sprechen: „Hört mir zu! Meiner Frau und meiner kleinen Tochter ist Gott sei Dank nichts geschehen. Legt eure Waffen weg! Wir können dieses Problem nicht lösen, indem wir mit Gewalt zurückschlagen.“ Die Menschen ließen die Waffen sinken und Martin sprach weiter: „Denkt an die Worte Jesu: Wer das Schwert nimmt, wird durch das Schwert umkommen! Auch wir müssen der Gewalt mit Gewaltlosigkeit begegnen. Jesus ruft uns auch heute noch zu: Liebet eure Feinde! - Diese Botschaft müssen wir verwirklichen: Wir müssen unsere weißen Brüder lieben, was immer sie uns antun!“ Nach diesen Worten fingen viele zu weinen an. „Wenn du die Waffen als Erster weglegst“, erklärte Martin immer wieder, „nimmst du dem Gegner gleichsam den Wind aus den Segeln. Du gibst ihm damit die Chance, gleichfalls die Waffen wegzulegen und auf Gewalt zu verzichten, ohne sein Gesicht zu verlieren oder sich gedemütigt zu fühlen.“

Anna Melach aus: „... wie aber führt man Frieden? Menschen die die Welt verändern, , Tyrolia Verlg : Innsbruck-Wien

## 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.

Seit Gott in Jesus Mensch wurde, begegnet uns  
das HEIL, wo wir heilen,  
die LIEBE, wo wir lieben,  
die FREIHEIT, wo wir befreien,  
die FREUDE, wo wir schenken,  
das LEBEN, wo wir unser Leben einsetzen.  
Ein Stern hat Suchenden den Weg gewiesen,  
zu Ihm, der Weg und Wahrheit ist.  
In der Feier der Weihnacht möge sich uns allen  
der „wegweisende Stern“ neu zeigen.

## 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.

## Segensgebet

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.

# Tischgebete

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



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

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



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



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



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


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



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



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



# Abendgebete



Gott, der du heute mich bewacht,  
beschütze mich auch diese Nacht.  
Du sorgst für alle, groß und klein,  
drum schlaf' ich ohne Sorgen ein.  
Amen.



Bevor ich mich zur Ruh' begebe,  
zu dir, o Gott, mein Herz ich hebe,  
und sage Dank für jede Gabe,  
die ich von dir empfangen habe.  
Amen.



Nun geht der Tag zu Ende,  
ich falte meine Hände  
und freue mich auf morgen.  
Bei Gott bin ich geborgen.  
Amen.



Lieber Gott, ich schlafe ein,  
lass mich ganz geborgen sein.  
Die ich liebe, schütze du.  
Decke allen Kummer zu.  
Kommt der helle Morgenschein,  
lass mich wieder fröhlich sein.



So ein schöner Tag war heute,  
lieber Gott, und so viel Freude  
hast du wieder mir gemacht.  
Dankbar sag' ich gute Nacht.  
Vater, Mutter, alle Lieben,  
seien in dein Herz geschrieben.  
Mit den Menschen hab' Erbarmen,  
denke auch an alle Armen.  
Amen.



Wer hat die Sonne denn gemacht,  
den Mond und all die Sterne?  
Wer hat den Baum hervorgebracht,  
die Blumen, nah und ferne?  
Wer schuf die Tiere, groß und klein?  
Wer gab auch mir das Leben?  
Das tat der liebe Gott allein,  
drum will ich Dank ihm geben.  
Amen.



Schon glänzt der goldne Abendstern,  
gut Nacht, ihr Lieben nah und fern.  
Schlaf ein in Gottes Frieden.  
Die Blume schließt die Äuglein zu,  
der kleine Vogel geht zur Ruh,  
bald schlummern alle Müden.  
Du aber schlafst und schlummerst nicht,  
du treuer Gott im Sternenlicht,  
dir will ich mich vertrauen.  
Hab auf mich, dein Kindlein, Acht,  
lass mich nach einer guten Nacht  
die Sonne fröhlich schauen.  
Amen.



Müde bin ich, geh' zur Ruh',  
schließe meine Äuglein zu.  
Vater, lass die Augen dein  
über meinem Bette sein.  
Alle, die mir sind verwandt,  
Gott, lass ruh'n in deiner Hand.  
Alle Menschen, groß und klein,  
sollen dir empfohlen sein.  
Kranken Herzen sende Ruh,  
nasse Augen schließe zu,  
lass den Mond am Himmel steh'n  
und die weite Welt beseh'n.  
Amen.

# Im Segen erfahren wir Geborgenheit, Schutz und Heil

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

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

Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz und Raum zu geben.

Im Segen sagt uns Gott – in all unseren Lebenssituationen – Gutes zu. Wie er dem Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch wir einander im Segen Gutes zusprechen. Der Segen ist sichtbares Zeichen der Liebe.

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

## Segenszeiten:

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



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

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



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

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



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



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

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

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