

# GEBETE

Gott, voll Freude erwarten wir  
die Geburt Jesu, das Weihnachtsfest.  
Es macht hell, was in unseren Herzen dunkel ist.  
Es tröstet, wo wir traurig sind.  
Lass uns spüren, dass Jesus uns nahe ist.  
Amen

vgl. GOTTESLOB: 25,3

## WEITERE GEBETE

- GL Nr. 675 Erwartung  
(Andacht ggf. in Ausschnitten)
- GL Nr. 900,3 Das Licht der Welt



# BIBELTEXTE

## DIE BOTSCHAFT DES ENGELS

Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr.

Lukas 2,10–11

## WEITERE BIBELSTELLEN

- Jer 29,13–14 Mit dem Herzen suchen
- 1 Sam 16,7 Auf das Herz schauen
- Spr 3,5–6 Herz vor Verstand
- Ez 36,26 Neues Herz



# LIEDER

## GOTTESLOB

- Nr. 249 Stille Nacht
- Nr. 250 Engel auf den Feldern singen
- Nr. 432,2 Schweige und höre
- Nr. 728 Heiligste Nacht

## GOD FOR YOU(TH)

- Nr. 399 Menschen auf dem Weg durch die dunkle Nacht
- Nr. 404 Mache dich auf und werde Licht
- Nr. 406 Das Licht einer Kerze

**Playlist des Erzbistums Paderborn:**  
Advents- und Weihnachtslieder 2023/24  
(über den QR-Code oder auf [spotify.com](https://open.spotify.com))



## ANGABEN

- **GL = Gotteslob:** Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch – Ausgabe für das Erzbistum Paderborn 2013.
- **God for You(th):** God für You(th). Das Benediktbeurer Liederbuch. Don-Bosco-Verlag 2020.

# ÜBUNGEN & MEHR

## STILLE ÜBUNGEN

### HÖREN

- Ich höre auf alles um mich herum.
- Zuerst auf das Laute (z. B. Autos, Verkehr, Geräte, Maschinen, Lärm, Geschrei ...).
- Dann auf das immer Leisere (z. B. Dauergeräusche, Vögel, Wind, Ticken, Summen ...).
- Dann auf das ganz Leise.
- Und am Ende vielleicht meinen eigenen Herzschlag.
- Herzschlag-Tonspur zum Anhören (über den QR-Code oder auf [spotify.com](https://spotify.com))



# ÜBUNGEN & MEHR

## STILLE ÜBUNGEN

### ATMEN

- Nimm an einem ruhigen Ort auf einem Stuhl Platz. Beide Beine berühren den Boden, du sitzt aufrecht, dein Rücken berührt nicht die Rückenlehne.
- Schließe deine Augen. Atme nun tief ein und aus. Freunde dich mit dem Rhythmus deines Atems an: Geht er schnell oder langsam, flach oder tief?
- Versuche nun tief in den Bauch einzuatmen. Spüre mit den Handflächen, wie die Bauchdecke sich dabei hebt und senkt. Konzentriere dich auf deinen Atem.
- Tiefes Durchatmen bewirkt eine Ausdehnung der Lunge, die daraufhin dem Herzen das Signal sendet: Es kann entspannt und ruhig schlagen.
- Wenn wir unseren Atem beobachten, sind wir achtsam im Hier und Jetzt und können eine Verbesserung unseres Wohlbefindens bewirken.



# ÜBUNGEN & MEHR

- Im Dunkeln oder ohne zu sehen: Führen und geführt werden. Worauf vertraue ich? Rufen und gerufen werden. Worauf höre ich?
- Den Text von „Stille Nacht“ bewusst lesen: Was finde ich da? Lautes, Leises, Töne, Wahrnehmungen ...
- Arbeiten mit dem Kartenmotiv: Um das Herz im Zentrum liegen weitere „Kreise“, sie wirken wie ein pulsierendes Herz. Wofür schlägt mein Herz an Weihnachten? Im Herzen sind Weihnachtsmotive abgebildet. Was würde ich in mein Weihnachtsherz malen?
- Give-aways: Herzanhänger (Papier/Holz, wertig) zum Aufhängen oder Beschriften • Kopiervorlage der Karte: das Herz in der Mitte leer, sodass es gestaltet werden kann • Ohrstöpsel (um mal alles „leise“ zu stellen)

## WEITERFÜHRENDES MATERIAL

- Kennst du die Entstehungsgeschichte von „Stille Nacht“? Und die vergessene Strophe? (Über den QR-Code oder auf [www.ndr.de/geschichte/chronologie/Stille-Nacht-Wie-das-bekannteste-Weihnachtslied-entstanden-ist,stille-nacht128.html](http://www.ndr.de/geschichte/chronologie/Stille-Nacht-Wie-das-bekannteste-Weihnachtslied-entstanden-ist,stille-nacht128.html))
- Zahlen und Fakten zum Organ „Herz“: über den QR-Code oder auf [www.kardiologe-bayreuth.de/herz-fakten](http://www.kardiologe-bayreuth.de/herz-fakten)

