

Gemeinsam durch die Adventszeit

Die Adventszeit ist meist eine Zeit voll Hektik und Stress. Viele Menschen haben im Dezember die meisten Termine im ganzen Jahr und eine Adventsfeier jagt die andere. Dann noch Geschenke besorgen, Kekse backen, in der Schule oder bei der Arbeit noch schnell Projekte abschließen, bevor das neue Jahr beginnt...

Dabei wünschen sich viele nichts sehnlicher, als die Adventszeit als eine Zeit zu nutzen, in der man zur Ruhe kommen und sich einmal mehr auf das Wesentliche im Leben besinnen kann.

Damit euch dies gelingen mag, haben wir hier Vorschläge (insgesamt fünf Gruppenstunden) für euch und eure Gruppe, wie ihr gemeinsam „besinnlich“ durch die Adventszeit kommen könnt.

Adventseinstimmung vor dem 1. Advent Unser Adventskranz

Du brauchst:

- grünes Tuch
- braunes Tuch
- Tannenzweige in einem großen Korb (ein Zweig je Teilnehmer)
- Laterne mit einer Kerze
- Steine
- CD mit Meditationsmusik
- CD-Player
- Material, um gemeinsam einen großen Adventskranz zu binden/zu gestalten
- vier Kerzen

Vorbereitung:

In die Mitte des Gruppenraumes ein grünes Tuch legen (Symbol für den Wald). Auf das grüne Tuch wird ein langes, braunes Tuch gelegt (Symbol für den Weg, den jeder Teilnehmer in seiner Phantasie gehen soll). Zusätzlich Tannenzweige, Steine und eine Laterne mit Kerze auf das grüne Tuch stellen.

So geht's:

Meditationsmusik zur Begrüßung

Wenn alle Jugendlichen angekommen sind, wird der folgende Meditationstext vom Gruppenleiter langsam vorgelesen:

Meditation

Ich möchte euch nun eine kurze Geschichte vorlesen. Wer möchte darf gerne seine Augen schließen.

Wir machen uns auf einen Weg in die Natur.

Stell dir deinen Weg so vor, wie du ihn gerne haben möchtest.

Breit, eng, gewunden, holprig oder gerade, so wie er dir gefällt.

Jetzt möchte ich, dass du deinen Weg entlang gehst.

Wenn Steine, Äste oder andere Hindernisse auftauchen, dann halte an und schiebe sie behutsam zur Seite.

Geh nun weiter bis du zu einem Wald kommst.

Hier kannst du viele unterschiedliche Bäume sehen.

Gehe nun weiter, bis du zu einem Baum kommst, der dir gefällt.

Wie sieht dein Baum aus?
Ist er groß und breit oder ist er klein und schmal?
Wie fühlt sich seine Rinde an?
Ist sie rau oder glatt, kalt oder warm oder hat sie andere Merkmale, die du fühlen kannst?
Riechst du den harzigen Duft der Rinde?
Bevor wir den Rückweg antreten nimmt jeder von uns einen kleinen Tannenzweig aus dem Wald mit...

Jeder Jugendliche kann sich nun einen Tannenzweig aus dem Korb, der herumgegeben wird, nehmen.
Der Gruppenleiter gibt folgende Impulse:
Ihr haltet einen Tannenzweig in eurer Hand. Wie sieht er aus? Schaut ihn euch genau an.
Wie fühlt er sich an? Streicht mit eurer Hand über den Zweig. Wir fühlen die Nadeln – das Holz.
Wie riecht er? (nach Wald – nach Harz)
An was erinnert er euch? (Adventskranz, Weihnachtsbaum)

Mit den Tannenzweigen gestalten anschließend alle Jugendlichen gemeinsam einen großen Adventskranz.
Wenn ihr lieber einen „modernen“ Adventskranz habt, könnt ihr natürlich zum Beispiel auch eine längliche Schale besorgen, diese mit weihnachtlichen Gewürzen (Zimtstangen, Orangenschalen, Sternanis, ...) füllen, die Tannenzweige rundherum legen und dann vier Kerzen nebeneinander hineinstellen.

Zum ersten Advent Zur Ruhe kommen

Ein Jugendlicher entzündet die erste Kerze am gemeinsam gebastelten Adventskranz.

Die Jugendlichen setzen sich - in einer für sie gemütlichen Position - irgendwo im Gruppenraum nieder.
Der Gruppenleiter liest als Impuls zu Beginn den folgenden Text vor. Toll wäre es, wenn ihr im Hintergrund eine ruhige (Meditations-)Musik gehen lassen könnt. Dann kommt der Text besser zur Geltung.

Seelenfrieden

Vorhin
Ich war spazieren
Mit dem Hund in der nahen Umgebung:
Da war es wieder...

Diese Mischung aus
Gefühl, Ahnung und Gewissheit:
Alles ist gut. So wie es ist.

Ich nenne es – versuchsweise –
Seelenfrieden und
Es gibt keinen festen Platz dafür
und keine feste Zeit.

Einmal war es in der Natur und
einmal beim Aufräumen meines Zimmers.
Einmal war es mitten in einem Gespräch und
einmal in den Armen meiner Freundin.
Einmal war es in der Ruhe einer alten Kirche und
einmal im Getümmel eines Festes.

Mit einem Mal spür ich:
Ich bin mit allem verbunden
und alles mit mir.
Ich bin Teil des großen Ganzen.
Wertvoll, einzigartig und persönlich gemeint.
Und alle anderen sind es auch.

aus: „Störenfriede“, Wernauer Adventskalender 2004, Bischöfliches Jugendamt Diözese Rottenburg Stuttgart und Verlag
Katholisches Bibelwerk

Nach dem Vorlesen lässt der Gruppenleiter allen Zeit, um den Text kurz auf sich wirken zu lassen.
Anschließend erhält jedes Gruppenmitglied ein kleines Plakat und einen Stift. Auf dieses schreibt jeder
groß in die Mitte das Wort „Seelenfrieden“. Der Gruppenleiter gibt die folgenden Impulse:

- Was bedeutet für mich persönlich „Seelenfrieden“?
- Wann/In welchen Situationen ruhe ich in mir selbst?
- Was stört meinen inneren Frieden? Wie heißen meine „Störenfriede“?
- Wie fühle ich mich in der vorweihnachtlichen Zeit? Kann ich innerlich zur Ruhe kommen oder bin ich total gestresst? Warum ist das so und wie könnte ich das vielleicht ändern?
- Meine Wünsche für die kommende Adventszeit...

Die Antworten werden in Stichworten oder Bildern auf dem Plakat festgehalten.

Die Fragen sollen nur eine kleine Hilfe sein. Es müssen natürlich nicht von jedem Jugendlichen alle
Fragen beantwortet werden.

Abschließend treffen sich alle wieder im Plenum und Jugendliche, die möchten, können ihr Plakat den
anderen vorstellen.

Entweder hängt ihr dann die Plakate im Gruppenraum auf oder jedes Gruppenmitglied nimmt es mit
nach Hause. Auf keinen Fall sollten sie weggeworfen werden!

Zum Abschluss ein lustiges Spiel:

Pullover-Rallye

Dauer: ca. 5 min

Gruppengröße: ganze Gruppe; je mehr, umso lustiger

Du brauchst:

- einen alten, großen Pullover

So geht's:

Die erste Person zieht auf Kommando den Pullover an und fasst die Hände des nächsten
Gruppenmitgliedes. Die restlichen Gruppenmitglieder helfen nun den Pullover der ersten Person

abzustreifen und der nächsten Person überzustreifen ohne dass beide die Hände loslassen. Wie lange benötigt die Mannschaft, so dass auch das letzte Mannschaftsmitglied den Pullover angezogen bekam?

Wertung

Eventuell kann die Zeit gestoppt werden.

Zum zweiten Advent Konsum zu Weihnachten

Ein Jugendlicher entzündet die zweite Kerze am gemeinsam gebastelten Adventskranz.

Als Einstieg ins Thema soll der folgende Text dienen.
Der Gruppenleiter liest den Text laut vor.

Geschenke schenken

Weihnachten ist für mich die Zeit des Schenkens und des Aneinanderdenkens. Doch in diesem vorweihnachtlichen Kommerz passiert es mir sehr schnell, dass ich das Aneinanderdenken vergesse. Geht es dir nicht manchmal auch so?

Heutzutage ist das Weihnachtsangebot fast unendlich. In jedem Geschäft Weihnachtsartikel – wo du nur hinsiehst. Wenn ich mich aufmache, um Geschenke zu besorgen, bekomme ich oft das Gefühl, vom Angebot erdrückt zu werden. Weihnachten bedeutet für viele Geschäfte hohe Einnahmen – die höchsten während des ganzen Jahres.

Schenken macht Spaß

Wenn es ums Schenken geht, ist dies für viele eine Pflicht. Doch dabei geht es beim Schenken eigentlich nicht ums Materielle, sondern um die Tat.

Versuch doch mal, das Schenken als Zeichen zu betrachten. Als Zeichen für: „Ich denk an dich“, „Ich hab dich nicht vergessen“, „Ich mag dich“. Oder um jemandem „Danke“ zu sagen für eine bestimmte Situation oder dafür, dass jemand immer für dich da ist. Bekommt das Schenken so nicht eine andere Bedeutung? Fällt dir so das Schenken einfacher? Mir persönlich macht das Schenken so viel mehr Spaß!

Parfum oder Zeit?

Vorhin habe ich schon bemerkt, dass es ums Schenken und nicht ums Geschenk geht. Nun frage ich mich: Gibt es nicht auch Geschenke, die keinen materiellen Wert haben? Ich könnte ja jemandem etwas Zeit schenken. Zeit, die ich mit dieser Person verbringe, in der wir etwas unternehmen und Spass haben können. Haben wir nicht beide mehr davon, als wenn ich ein Parfum verschenke? Denn der Duft des Parfums verschwindet mit der Zeit, die Erinnerung an ein schönes Erlebnis kann jedoch ein Leben lang andauern.

Oder wie wärs mit einem Gespräch? Es fällt doch viel leichter, sich mit einer Person auszutauschen, um Rat zu fragen, als wenn man mit dem Geschenk sprechen muss, das man erhalten hat. Ein materielles Geschenk spricht nicht mit dir und kann dir auch keine Tipps geben.

Fremden etwas schenken

Muss man immer nur den Menschen, die man gut kennt, etwas schenken? Geht es uns allen nicht schon gut genug und könnten wir nicht alle gut auf Materielles verzichten? Wie wärs denn damit: Ich verschenke in meinem Bekanntenkreis dieses Jahr einfach mal viel Zeit, gute Gespräche und liebevolle Umarmungen. Und das Geld spende ich Menschen, die es nötig haben, um überhaupt überleben zu können. Dadurch würde ich auch armen Menschen ein frohes und weniger beschwerliches Weihnachtsfest ermöglichen. Ist dies nicht auch ein schönes Schenken?

Nicole Sager

aus: „Impuls – Weihnachtsspecial“, Thurgauische Jugendzeitschrift, 2008, S.6

Überlegt euch, wem ihr in der folgenden Adventswoche Zeit, ein Gespräch oder eine Umarmung schenken könntet. Für wen habt ihr euch in den letzten Wochen viel zu wenig Zeit genommen, obwohl euch sehr viel an ihm liegt? Wem habt ihr schon lange nicht mehr gesagt, wie sehr ihr ihn mögt? Das sind nur kleine Gesten, die aber eine große Wirkung zeigen und direkt im Herzen des anderen ankommen. Eine Umarmung, die von Herzen kommt zählt mehr als 1000 Worte und teure Geschenke.

Teilt diesen Gedanken auch mit anderen Mitmenschen. Viele sind in der Adventszeit so gestresst, dass sie von alleine nicht mehr aus diesem Trott ausbrechen können. Verteilt kleine Zettel mit dem Satz

„Sich Zeit füreinander zu nehmen,
einem Freund zu sagen, wie viel er einem bedeutet
oder einen geliebten Menschen zu umarmen...
... zählt mehr als teure Geschenke.“

nach einem Gottesdienst an der Kirchentür oder vielleicht auch vor dem Supermarkt. Euch fällt sicherlich ein geeigneter Platz ein, an dem ihr möglichst viele Menschen erreichen könnt. Druckt den Satz auf buntes Papier, schneidet die einzelnen Sätze aus, wickelt sie zu einer kleinen Rolle zusammen und bindet eine schöne Schleife drumherum.

Abschluss:

Zum dritten Advent wird gebastelt.

Besprecht in der Gruppe, was ihr basteln wollt. Ein paar Vorschläge findet ihr im Folgenden. Sicherlich habt ihr aber auch selbst tolle Ideen!

Ihr müsst vereinbaren, wer was vorbereiten, organisieren und einkaufen muss. Hierfür schreibt ihr am Besten eine kleine Liste, damit auch nichts vergessen wird.

Zum dritten Advent Geschenke – eine kleine Geste

Ein Jugendlicher entzündet die dritte Kerze am gemeinsam gebastelten Adventskranz.

Zum Einstieg liest der Gruppenleiter den folgenden Text vor:

Ein vielbeschäftigtes Ehepaar spurtet kurz vor Weihnachten in ein Spielwarengeschäft, um für seine kleine Tochter ein Geschenk zu kaufen. Sie sind bereit, viel Geld dafür auszugeben und erklären der Verkäuferin: „Wir sind den ganzen Tag beruflich von zu Hause weg. Wir suchen etwas, was die Kleine erfreut, lange beschäftigt und ihr das Gefühl des Alleinseins nimmt.“ „Tut mir leid“, sagt die Verkäuferin freundlich lächelnd, „Eltern gibt's bei uns nicht zu kaufen.“

Autor unbekannt

Es geht an Weihnachten nicht darum, möglichst große und teure Geschenke zu machen. Die wirklich besten Geschenke sind sowieso nicht mit Geld zu bezahlen: Zeit füreinander haben, einander zuzuhören, miteinander lachen, uvm.

Möchtet ihr aber dennoch nicht ganz mit leeren Händen kommen, dann könnt ihr auch mit kleinen, selbstgemachten Geschenken anderen eine Freude machen und damit ausdrücken, wie gern ihr den Anderen habt. Probiert doch einfach einmal gemeinsam das Rezept für selbstgemachte (faire!) Schokolade aus.

Vielleicht fällt euch in diesem Jahr jemand ein, dem ihr die Süßigkeit schenken wollt, an den ihr bisher noch gar nicht gedacht habt (zum Beispiel einer Krankenschwester, die an Heilig Abend arbeiten muss)...

Hier findet ihr ein paar Vorschläge für Geschenke, die von Herzen kommen und ohne allzu viel Aufwand in einer Gruppenstunde gemeinsam gebastelt werden können.

Zimtgesteck

Du brauchst:

- kleiner Blumentopf
- Goldfarbe
- Zimtstangen
- rote Kugelkerze
- rotes Band

So geht's:

Zuerst wird der Blumentopf mit Goldfarbe besprüht oder bemalt. Dann werden die Zimtstangen kreisförmig hineingestellt. Anschließend kommt eine rote Kugelkerze in die Mitte. Zuletzt wird das Band in Schlangenlinien durch die Zimtstangen gefädelt und zu einer Schleife gebunden.

Kerzen gießen

Du brauchst:

- hübsche Trinkgläser
- Kerzenwachs (alte oder neue Kerzen)
- Docht (z.B. aus Kerzen)
- Blechdosen

So geht's:

Wenn man beim Kerzen gießen billige, fertige Kerzen einschmelzt, kann man den Docht in den Kerzen gleich weiter nutzen, nämlich für die neuen Kerzen. Entweder den Docht vor dem Schmelzen aus den Kerzen schneiden, oder die Kerzen schmelzen und den Docht rausangeln. Zum Trocknen auf ein Stück Backpapier legen. Der Vorteil dabei ist, dass die Dochte gleich hart werden und man sie gut ins Glas „stellen“ kann.

Wichtig: Die Form des Glases darf nicht bauchig sein, weil man sonst die Kerze nicht wieder aus dem Glas bekommt. Der Rand muss gleich breit oder breiter als der Rest sein!

Das Wachs kommt in die Blechdose. In einem Topf etwas Wasser heiß machen und die Blechdose da hinein stellen, damit das Wachs schmelzen kann.

Den Docht in das Glas stellen, festhalten (man kann den Docht auch an einem Zahnstocher festbinden und auf den Glasrand legen) und mit dem Wachs aufgießen. Beim Docht immer auf die korrekte Brennrichtung achten!

Wenn die Kerze bunt werden soll, gießt man nur wenig Wachs in das Glas und lässt es erhitzen, bevor man die nächste Farbe darauf gießt.

Wenn die Gläser komplett aufgefüllt sind, muss das Wachs gut abkühlen. Danach werden die Kerzen vorsichtig aus dem Glas gelöst. Sollten die Kerzen nicht freiwillig aus dem Glas rutschen, was sie meistens nicht tun, muss man sie kurz in warmes Wasser halten und mit einem flachen, warmen Messer das Wachs vom Glasrand lösen.

Christbaumkugeln

Du brauchst:

- kleine Wasserbomben
- Tapetenkleister
- Wasser
- farbige Wolle (am Besten in silber, rot oder gold)
- Stecknadel

So geht's:

Kleine Wasserbomben werden aufgeblasen und mit Tapetenkleister bestrichen. Mit farbiger Wolle werden die Ballons nun umwickelt. Nachdem sie getrocknet sind wird der Ballon zerstoßen und die Reste zwischen den Lücken rausgezogen.

Nelken-Orange

Du brauchst:

- eine Orange
- Stricknadel
- kleine Gewürznelken
- ein dekoratives Band zum Aufhängen

So geht's:

Man nimmt eine frische Orange, in die man mit einer Stricknadel einige Löcher bohrt.

Wer mag, kann richtige Muster stechen.

In die Löcher steckt man hinterher kleine Gewürznelken, bindet die Orange an ein Band und hängt sie im Zimmer auf, worauf sie einen himmlisch weihnachtlichen Duft verbreitet.

Schokolade – selbst gemacht!

Du brauchst:

- 300g getrocknete und gereinigte Kakaobohnen (fair!)
- 150g Kakaobutter
- 350g Zucker
- flache Pfanne
- Mörser oder Kaffeemühle
- kleine Förmchen

So geht's:

Als Erstes muss die Kakaomasse hergestellt werden. Dazu müsst ihr die Kakaobohnen in einer flachen Pfanne so lange erhitzen, bis die Schale anfängt spröde zu werden und die Kerne sich von der Schale lösen. Die Pfanne zwischendurch immer mal wieder schwenken, um die Bohnen in Bewegung zu halten. Sobald die Bohnen ein knackendes Geräusch von sich geben, kann der Kern von der Schale getrennt werden. Aber Vorsicht: Heiss!

Als Nächstes müssen die Kerne im Mörser oder in einer kleinen Kaffeemühle sehr fein zermahlen werden. Je feiner ihr die Kerne mahlt, desto besser wird am Ende die Schokolade.

Die gemahlene Kakaomasse zusammen mit der Butter und dem Zucker in eine Bratpfanne geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine pastenartige Masse entsteht. Achtung: Die Pfanne darf nicht zu heiss sein, da die Masse sonst anfängt zu verklumpen. Durch Zugabe von Kakaobutter kann die Masse wieder etwas gelockert werden.

Zum Abschluss die Masse ein wenig auskühlen lassen und in Formen füllen. Diese in den Kühlschrank stellen. Nach etwa einer Stunde lässt sich die Schokoladenmasse aus der Form lösen.

aus: www.schokolade-und-pralinen.de

Zum vierten Advent Alles zum „Bratapfel“

Ein Jugendlicher entzündet die vierte Kerze am gemeinsam gebastelten Adventskranz.

Die Gruppe schafft eine gemütliche Atmosphäre im Gruppenraum.
Dann begeben sich alle gemeinsam auf eine winterliche Phantasiereise.
(Hinweise zu „Phantasiereisen“ findet ihr in dieser SKJ-Infos-Ausgabe)

Bratapfel

Du machst es dir bequem -
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -
Du bist jetzt ganz ruhig -
Deine Hände und Arme sind ganz schwer -

Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -
Deine Füße und Beine sind ganz schwer -
Dein ganzer Körper ist angenehm warm -
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,
es ist ein gemütlicher Winterabend -
Du sitzt in einem bequemen Sessel
vor einem gusseisernen Kaminofen - -
Der Kaminofen hat eine große Glastür -
Du siehst das Feuer im Ofen lodern -
Du spürst, wie es dich wärmt - -
Draußen ist es bitterkalt -
Aber du sitzt schön im Warmen -
Du bist geschützt vor der Kälte -
Du fühlst dich sicher und geborgen -
Du siehst in den hellen Schein
des lodernenden Feuers -
Dann betrachtest du den Ofen genauer -
Er hat oben ein Fach, das aus zwei Kacheln besteht -
Dort stehen zwei Tonschälchen,
die von der Hitze des Ofens erwärmt werden.
In den Tonschälchen befindet sich jeweils ein Bratäpfel -
Die Bratäpfel sind gefüllt mit Marzipan und Schokolade -
Sie brutzeln auf dem Ofen vor sich hin -
Sie duften verführerisch -
Du atmest den Duft der Bratäpfel tief ein -
du freust dich schon darauf,
sie später genießen zu können -
Du freust dich an dem Duft der Bratäpfel
und träumst noch ein wenig vor dich hin - - -

Du atmest nun tief durch -
Du reckst die Arme -
Und streckst und räkelst dich
wie eine Katze -
Du öffnest langsam die Augen -
Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.

aus: www.phantasiereisen.com

Nach dieser Einstimmung hat jetzt bestimmt jedes Gruppenmitglied Lust auf Bratäpfel bekommen :0).
Gemeinsam werden Bratäpfel gebacken und danach zusammen in gemütlichem Rahmen (gedimmtes
Licht, Kerzen, evtl. weihnachtliche Tischdekoration, usw.) gegessen.

Weihnachts-Bratapfel

Rezept für 6 Portionen

Du brauchst:

- 6 mittelgroße Äpfel
- Zitronensaft
- 100g Mandeln
- 30g Zucker
- 30g Butter
- 125ml Orangensaft
- 125ml Wasser
- 1 EL Honig
- 3 Zimtstangen
- 8 Sternanis
- Schale von einer unbehandelten Orange
- 2 EL kleingehackte Pistazien
- eine ofenfeste Form

So geht's:

Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Nur die obere Hälfte der Äpfel schälen und mit Zitronensaft einreiben. Mandeln mit Zucker und Butter vermengen und die Äpfel damit füllen.

Die Äpfel dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen und mit Orangensaft und Wasser untergießen. Jeden Apfel mit etwas Honig beträufeln und die in Stücke gebrochenen Zimtstangen, Sternanis und geriebene Orangenschale über die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180–200°C ca. 50 Minuten garen und dabei öfters mit der Flüssigkeit übergießen.

Die Bratäpfel mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren.

aus: www.chefkoch.de

Gutes Gelingen und eine stressfreie, besinnliche Adventszeit mit viel Zeit für berührende Gespräche und liebevolle Umarmungen!

Bettina Bristle