

# **AudioDingens - Menschwerdung -**

**Eine Reiseanleitung durch den Advent  
auf Weihnachten hin und darüber hinaus**



Hello!

Du hältst das Handbuch zu unserem ersten AudioDingens in Händen. Es geht ums Christ-Sein, um Advent und Weihnachten, um Menschwerdung – und das alles zu Coronazeiten im Jahr 2020.

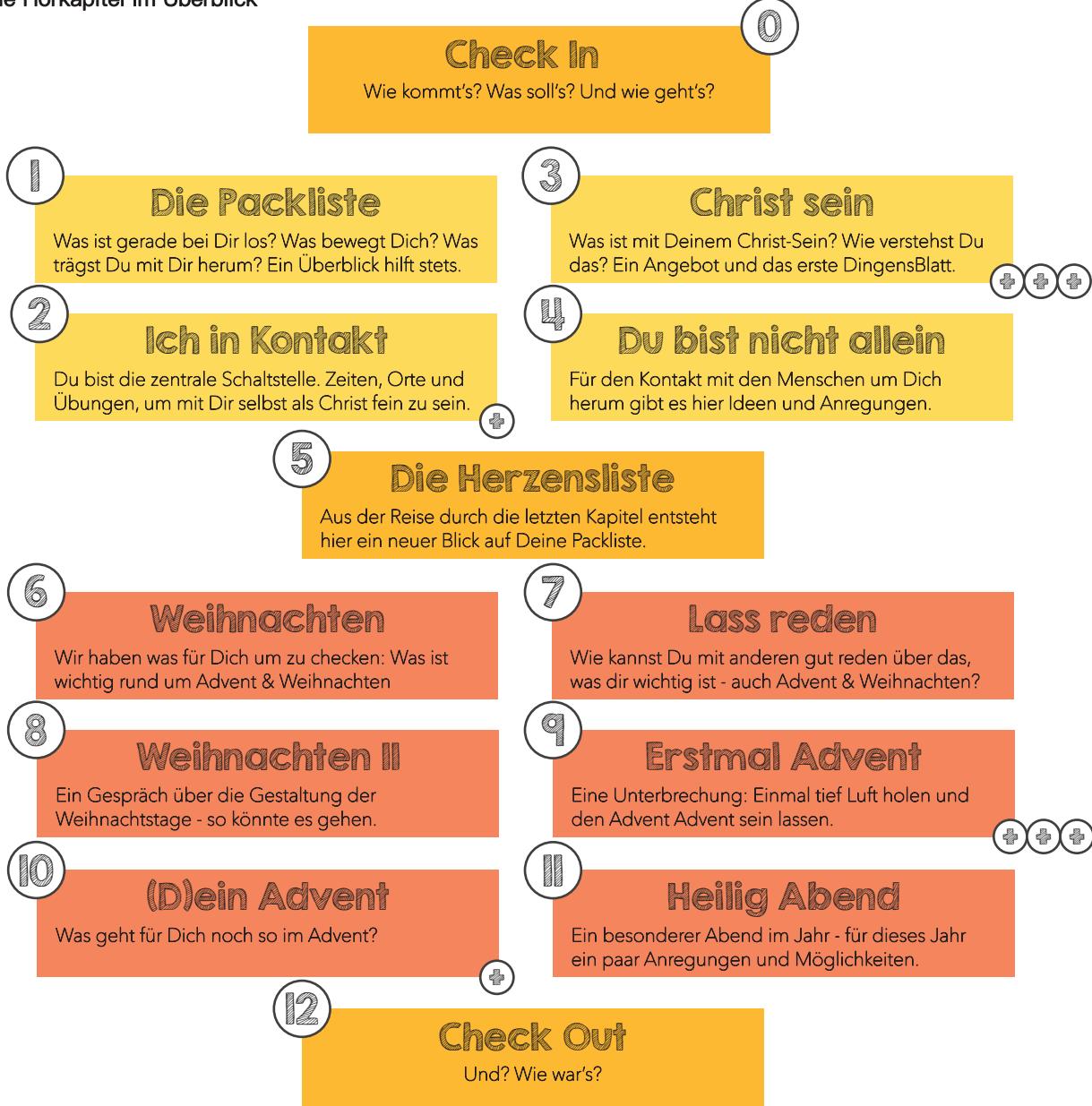
Ein AudioDingens ist irgendetwas zwischen Podcast, Hörbuch, Audio-Training und Reiseanleitung. Wir haben es deshalb mit dem sehr brauchbaren Wort „Dingens“ bezeichnet.

Das AudioDingens besteht aus mehreren Audiofiles, die du mit deinem Smartphone oder auch am PC hören kannst, wann und wo Du willst. Du kannst dabei den Anregungen, Überlegungen und Gedanken lauschen und die konkreten Anleitungen für kleine Übungen direkt in die Tat umsetzen.

Zusätzlich gehört zum AudioDingens dieses Handbuch. Du kannst es digital benutzen oder auch ausdrucken – ganz so wie es für dich hilfreich ist. Du findest hier einige Seiten, die Du passend zu den einzelnen Hör-Kapiteln selbst ausfüllen kannst („DingensBlätter“). Dazu sind alle Texte, die wir Dir zum Hören anbieten, auch abgedruckt. Wir verweisen in den Hör-Kapiteln jeweils darauf.

Die Hör-Kapitel kannst Du in der vorgegebenen Reihenfolge hören oder einfach frei wählen, was Dich gerade interessiert. Wir haben versucht, die Kapitel entsprechend zu gestalten. Es gibt einen roten Faden, aber du kannst auch Deinen eigenen vielleicht grünen oder gelben Faden entdecken.

Die Hörkapitel im Überblick





## DingensBlatt #1 - Deine Packliste

Nimm Dir Zeit! Setz Dich in Ruhe hin und schreibe wirklich alles auf, was Dich zur Zeit beschäftigt: ToDos, Weihnachten, Advent, Corona, Bekannte, Verwandte, Familie, Freude, Wünsche & Wunschzettel, Dank, Sorgen, Ideen, Projekte, Vergangenes, Zukunft, ... Alles soll raus. Du musst Dich nicht auf diese eine Seite beschränkten. Schreib in Sätzen, Stichworten oder in Briefform – ganz es wie es Dir gerade passt. Fang einfach an. Jetzt!



## DingensBlatt #2 - Eins, Zwei, Drei...

Drei Felder stehen zur Verfügung. Fülle alle drei zu dem jeweiligen Begriff (Gott, Jesus, Heiliger Geist). Wenn man es genau nimmt, müsste es Gott Vater, Jesus Christus und Heiliger Geist heißen. Du entscheidest, wie genau es zur Zeit sein soll. Die Füllung kann Sprache, Farbe, Struktur, Bildhaftes oder was auch immer sein. Atme tief ein und leg los.

The form consists of three large, empty rectangular boxes arranged vertically. To the right of the top box is the word "Gott" in a stylized, hand-drawn font. To the right of the middle box is the word "Jesus" in the same style. To the left of the bottom box is the word "Heiliger Geist" in the same style. A horizontal line connects the "Heiliger Geist" box to the "Jesus" box, and another horizontal line connects the "Heiliger Geist" box to the bottom box.



## DingensBlatt #3 - Zeit mit Gott...

Dieses Gebet eignet sich hervorragend als Abendgebet. Du findest es auch in der Trackliste, damit du es immer wieder hören kannst. Eine weitere Variante dieses Gebet in den Alltag zu integrieren ist die App XRCS, die die Landeskirche Hannover herausgebracht hat. Kannst sie Dir ja einmal anschauen und ausprobieren. Bei den Exerzitien findest du eine Variante dieses Gebets für den Alltag. (Link bei #11) Wichtig ist: Zeit nehmen, Ort suchen, Setting einrichten, zur Ruhe kommen – Platz für Gott..

### „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Wie bei jeder Gebetszeit beginnst Du damit, Dich vor Gott einzufinden. Du nimmst Dich wahr, wie Du bist und stellst Dir vor, dass Gottes Gegenwart Dich einhüllt. Dann beginnst Du mit dem Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Herr, am Ende dieses Tages trete ich noch einmal vor dich. Du bist der Ursprung, der tragende Grund und das Ziel aller Wirklichkeit. Du bist auch der Herr meines Lebens. Darum ist es gut für mich, vor dir dazusein. Und es ist gut, dir zu danken für die vielen Zeichen deiner Liebe, mit der du mich auch heute wieder umgeben hast. Manches, was dieser Tag brachte, ist mir noch rätselhaft. Ohne dich bleibt mir diese Wirklichkeit verschlossen. So möchte ich nun an deiner Hand auf mein eigenes Leben eingehen. Hilf mir, die Wirklichkeit dieses Tages ans Licht kommen zu lassen. Lass sie mich mit liebender Aufmerksamkeit anschauen, ohne gleich zu werten und zu beurteilen, was sein darf und was nicht. Hilf mir, zu sehen und gelten zu lassen, was heute war: in mir, durch mich und um mich.

Du lässt den Tag an Dir vorbeiziehen (du kannst auch, wenn Du magst, Deinen Kalender benutzen): Stunde für Stunde oder Ort um Ort oder Begegnung nach Begegnung. Manches betrachtest Du wie in Zeitlupe, anderes zieht im Zeitraffertempo an Dir vorbei. Wichtig ist nicht die Vollständigkeit, sondern ein Verweilen bei dem, "was sich anbietet". Empfindungen, z.B. Sinneswahrnehmungen bzw. Gefühle wie Freude, Ärger, Angst oder auch Gedanken, die Du in einzelnen Situationen hattest, können wieder aufsteigen – andere melden sich vielleicht jetzt neu.

Aus dem Abstand heraus, den Du in dieser Abendstunde hast, kannst Du dann auch Stellung nehmen zu dem, was heute war.

Versuche wahrzunehmen, wie es Dir jetzt damit geht.

Mit der so erfahrenen Wirklichkeit wendest Du Dich nun wieder Gott zu, im Vertrauen, dass er Dich so annimmt, wie Du wirklich bist. – Je nachdem, was Du erkannt hast und wie Du Dich heute erlebt hast, wird nun dein persönliches, freies, stilles Gebet mehr von Freude und Dankbarkeit oder von Reue und Hoffnung bestimmt sein.

Nun gilt es noch, auf den kommenden Tag zuzugehen: Was bewegt Dich schon jetzt im Blick auf den morgigen Tag?

Pläne – Ereignisse – Begegnungen – Hoffnungen – Befürchtungen – lege sie in Gottes Hand und bitte um Vertrauen und Zuversicht, um Entschiedenheit für das, was jetzt gerade wichtig für Dich ist, wohin Dich Deine Sehnsucht zieht.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Inspiriert durch: Ignatius von Loyola



## DingensBlatt #4 - Viertelstunde mit Jesus...

Es ist nicht nötig, viel zu wissen, um mir nachzufolgen genügt es, dass du mich sehr liebst.  
Sprich hier also einfach mit mir, wie du mit deinem engsten Freund sprechen würdest.

### Musst du mich für jemanden um etwas bitten?

Nenne mir seinen Namen und sage mir dann, was du möchtest, das ich jetzt für ihn tun soll.  
Erbitte viel! Zögere nicht, zu bitten. Sprich zu mir auch einfach und aufrichtig von den Menschen, die du trösten willst; von den Kranken, die du leiden siehst, von deinen Mitmenschen, die in Not sind, die suchen und nicht finden. Sag mir für alle wenigstens ein Wort.

### Und für dich, brauchst du für dich nicht irgendeine Gnade?

Sage mir offen, wann du vielleicht stolz, selbstsüchtig, unbeständig, nachlässig, arrogant, faul, unehrlich gewesen bist ... und bitte mich, dir zu Hilfe zu kommen bei den wenigen oder vielen Anstrengungen, die du machst, um das zu ändern. Schäme dich nicht!  
Es gibt viele Gerechte, viele Heilige im Himmel, die genau die gleichen Fehler hatten. Aber sie baten demütig ... und nach und nach sahen sie sich frei davon.  
Und zögere auch nicht, um Gesundheit sowie einen glücklichen Ausgang deiner Aktivitäten, des Lernens und Weiterkommens zu bitten. All das kann ich dir geben und gebe ich dir.  
Achte aber darauf, dass deine Dinge sich nicht gegen das Gute richten, sondern es begünstigt und unterstützt. Prüfe gewissenhaft was gut für dich und die anderen ist.  
Und was brauchst du gerade heute? Was kann ich für dich tun? Wenn du wüsstest, wie sehr ich wünsche, dir zu helfen.

### Trägst du gerade einen Plan mit dir?

Erzähle ihn mir. Was beschäftigt dich? Was denkst du? Was wünschst du? Was kann ich für deinen Bruder tun, was für deine Schwester, deine Freunde, deine Familie? Was möchtest du für sie tun?

Und was mich angeht: Hast du nicht den Wunsch, mir nachzufolgen? Bist du bereit Zeugnis für mich und meine Botschaft abzulegen? Stehst du zu mir?

Sage mir: Was erweckt heute besonders deine Aufmerksamkeit? Was wünschst du ganz sehnlich? Über welches Mittel verfügst du, um es zu erreichen? Sage es mir, wenn dir ein Vorhaben schlecht gelingt.

### Fühlst du dich vielleicht traurig oder schlecht gestimmt?

Erzähle mir in allen Einzelheiten, was dich traurig macht. Wer hat dich verletzt? Wer hat deine Selbstliebe beleidigt? Wer hat dich verachtet? Teile mir alles mit, und bald wirst du soweit kommen, dass du mir sagst, dass du nach meinem Beispiel verzeihst.

Hast du vielleicht Angst? Spürst du in deiner Seele jene unbestimmte Schwermut, die zwar unberechtigt ist, aber trotzdem nicht aufhört, dir das Herz zu zerreißen?

Ich bin bei dir, an deiner Seite. Ich sehe alles, höre alles, und nicht einen Augenblick lasse ich dich im Stich.

Wie läuft es mit den Beziehungen in deinem Umfeld. Gibt es Veränderungen? Welche Menschen tun dir gut? Welche weniger?



**Und hast du mir nicht vielleicht irgendeine Freude mitzuteilen?**

Warum lässt du mich nicht daran teilnehmen, da ich doch dein Freund bin? Erzähle mir, was seit dem letzten Besuch bei mir dein Herz getröstet und dich zum Lächeln gebracht hat. Vielleicht hast du angenehme Überraschungen erlebt; vielleicht hast du glückliche Nachrichten erhalten, ein Zeichen der Zuneigung; vielleicht hast du eine Schwierigkeit überwunden, bist aus einer ausweglosen Lage herausgekommen. Ich war dabei und freue mich mit dir. Ein wichtiges Wort ist immer gut: Danke! Wem hast du es gesagt?

**Willst du mir nichts versprechen?**

Ich lese in der Tiefe deines Herzens. Menschen kann man leicht täuschen, Gott aber nicht. Sprich also ganz aufrichtig zu mir. Bist du fest entschlossen auf dem Weg der frohen Botschaft weiter zu gehen, dran zu bleiben? Mit der Liebe zu Gott, zu Dir selbst und zu deinem Nächsten ernst zu machen?

Nun gut, gehe jetzt wieder an deine gewohnte Beschäftigung zurück. Zu deiner Arbeit, deiner Familie, deinem Studium. Aber vergiss die Viertelstunde nicht, die wir beide hier verbracht haben. Bewahre, soweit du kannst, Schweigen, Bescheidenheit, innere Sammlung, Liebe zum Nächsten.

**Und komme wieder mit einem Herzen, das noch mehr von Liebe erfüllt, noch mehr von meinem Geist bewegt ist. Dann wirst du jeden Tag neue Liebe, neue Zuwendung, neue Tröstung finden.**

Inspiriert durch/zitiert nach: Pater Claret (1807–1870), später Erzbischof von Kuba, gründete die Missionsgemeinschaft der Söhne des Unbefleckten Mariens – der Claretiner.



## DingensBlatt #5 - Heiliger Geist & Heilige Schrift...

Wer als Christ leben will, kommt nicht an der frohen Botschaft Jesu in der Bibel vorbei. Im Kopf hat man ja so manches zu dieser Botschaft: Nächstenliebe, Weihnachtsgeschichte, ein paar Wunder vielleicht, Leidensweg von Gründonnerstag bis ans Kreuz und natürlich die Auferstehung.

Aber welche frohe Botschaft will jetzt in dein Leben kommen? Wie kannst du dein Leben, dich selbst, deine Erfahrungen, deinen Alltag als Christ deuten bzw. ihm Bedeutung verleihen?

Die ignatianische Schriftbetrachtung ist, vereinfacht gesagt, so etwas wie Kopfkino mit biblischen Geschichten.

Leichter "lernt" sich die ignatianische Schriftmeditation unter Anleitung. Im Folgenden beschreibe ich den Ablauf. Wir probieren in dieser Variante mal die Ich-Form .

1. Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme eine Haltung ein, in der ich gut eine Stunde konzentriert dasein kann; ein paar Minuten Aufmerksamkeit für meinen Leib, die Wahrnehmung meines Atems helfen mir, im Hier und Jetzt anzukommen. Bedrängende Gedanken und Gefühle kann ich kommen lassen und für diese Zeit beiseite legen – später können sie wieder Raum haben.

Nun bitte ich Gott, dass er mir hilfe, meine Gedanken und Wünsche auf ihn hin auszurichten und hören zu können, was er mir sagen will.

2. Ich lese die Geschichte – langsam, vielleicht auch laut, und bitte um das, was ich "zuinnerst wünsche und begehre": eine Begegnung, Berührung, Erfahrung, Klärung, Ausrichtung...

3. Ich lasse vor meinem inneren Auge die Szenerie entstehen: die Landschaft, das Dorf, Wüste oder See, was kann ich hier sehen, hören, riechen, wahrnehmen? Hitze, Staub, Blumenduft, eine Menschenmenge, Stimmen...

Ich habe die Menschen dieser Geschichte vor Augen und identifiziere mich mit einer Person, zu der es mich hinzieht. Vielleicht bin ich aber auch nur Beobachter dieser Szene.

4. Ich fühle mich hinein in diesen Platz und erlebe von hier aus mit, was passiert. Welche Gedanken oder Gefühle löst das Geschehen in mir aus? Was wird in mir angerührt? Fühle ich mich angezogen oder verwirrt oder herausgefordert? Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit bei dem, was mich besonders anruft.

5. Ich spreche mit Gott über das, was ich erlebe; ich erzähle ihm, was in mir vorgeht. Alles ist Teil meiner Beziehung zu ihm. Ganz zum Schluss nehme ich mir ein paar Minuten Zeit, um zurückzuschauen und wahrzunehmen, was ich erlebt habe, und um vielleicht ein paar Notizen zu machen.

Inspiriert durch/zitiert nach: Dr. Stefan Kiechle SJ in: Ignatius von Loyola, Herder Spektrum 2003, und Größer als unser Herz. Biblische Meditationen – Exerzitien im Alltag, Herder 2003



## DingensBlatt #6 - Beziehungsfelder

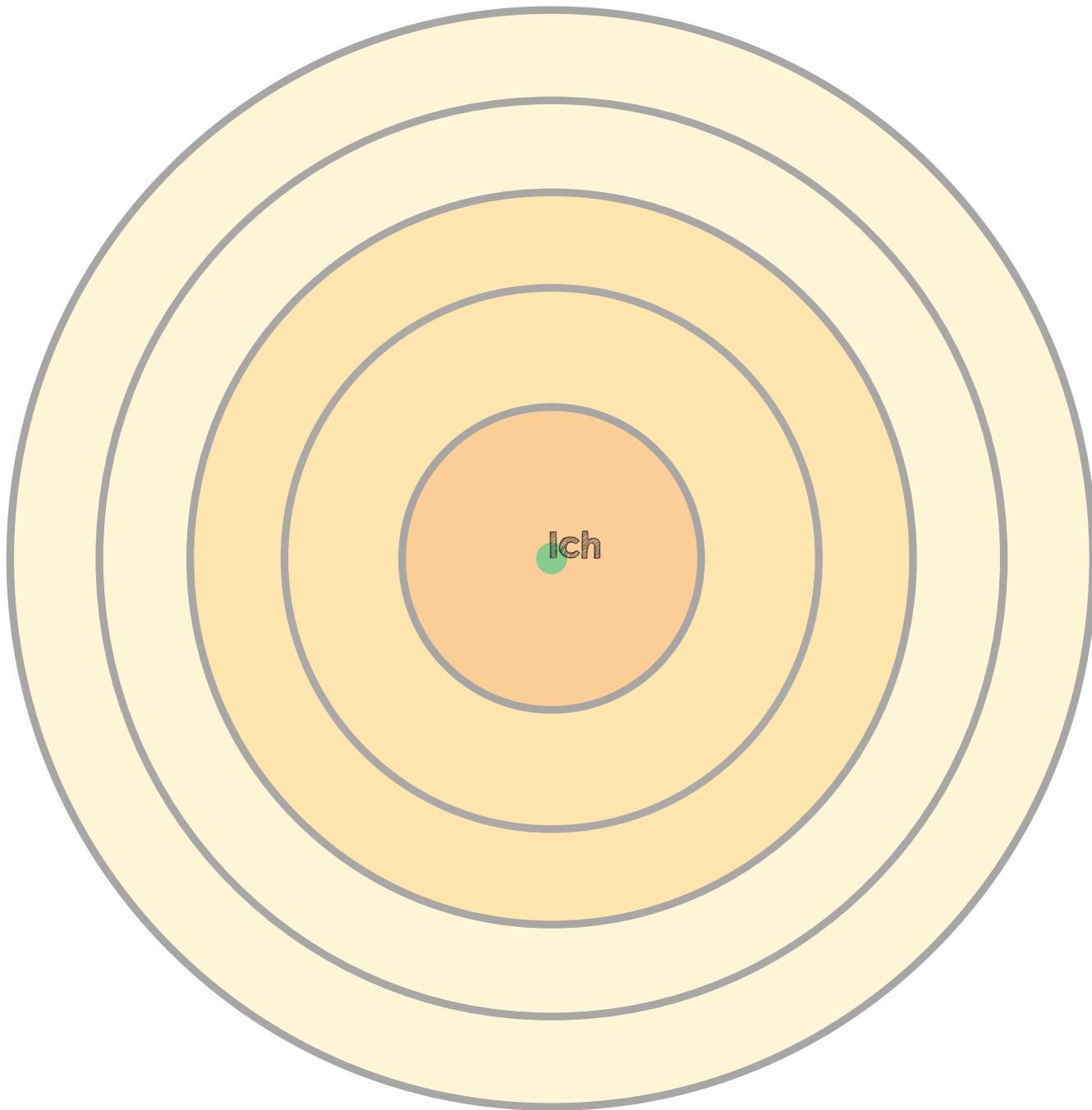
Du hast wahrscheinlich viele Beziehungen. Mehr oder weniger intensive, manche, die gegeben sind, manche, die Du Dir ausgesucht hast... Trage alle Beziehungspartnerinnen und –partner mit kleinen Kreisen in die Beziehungsfelder ein. Die Nähe zu Dir als Mittelpunkt beschreibt auch die persönliche Nähe. Schreibe ruhig alles an Beziehungen auf, was Dir einfällt, ob nah ob fern, ob locker, ob mehr oder weniger vertraut.

Fragen zur Unterscheidung könnten sein:

Du strandest auf einer einsamen Insel. Hättest Du diesen Menschen gern bei Dir?

Weiß der andere mehr als eines Deiner Geheimnisse – bzw. würdest Du es ihm/ihr anvertrauen?

Auf einer Skala von 1–5: Wie schön ist es, dass Du diesen Menschen kennst?



Wo tauchen Gott, Jesus und der Heilige Geist in diesem Bild auf?



## DingensBlatt #7 - Was braucht die Welt?

Eine Übung, die Du immer wieder – am besten gemeinsam mit jemand anderem – machen kannst, um zu reflektieren, wer Du bist, was dich antreibt und was die Welt von dir braucht. Such Dir also einen Partner, eine Partnerin und nehmt die Grafik auf der nächsten Seite als Ausgangspunkt. Person A führt mit Person B ein kleines Interview mit den folgenden Fragen und notiert die wichtigsten Antworten von Person B (sozusagen als Dienstleistung, damit Person B voll bei sich und im Denken bleiben kann). Das Interview hat eine feste Zeitstruktur. Am Ende der Zeit übernimmt Person B das Interview und stellt Person A die Fragen und notiert die Antworten.

Du kannst das natürlich auch alleine für Dich machen, wenn du gerade keine\*n Interviewpartner\*in zu Hand hast.

Person A fragt: Was tust Du wirklich gerne?

Person B (und auch wirklich nur die!) spricht 5 Minuten zu dieser Frage. Alles was ihr einfällt, assoziativ... einfach reden. Je mehr desto besser. Laut denken ist erwünscht.

Die Gedanken können ruhig unfertig sein.

Person A hört aufmerksam zu und notiert sich ein paar Stichpunkte.

Nach 5 Minuten ist 2 Minuten Zeit über das zu sprechen, was gesagt wurde. Jetzt dürfen natürlich beide sprechen.

Person A fragt: Worin bist du wirklich gut? Was sind deine Stärken? Was kannst du?

Person A hört aufmerksam zu und notiert sich ein paar Stichpunkte.

Wieder spricht nur Person B zu dieser Frage. Nach 5 Minuten sind 2 Minuten Zeit, sich auszutauschen.

Person A fragt: Wofür bekommst du etwas? Was bekommst du für das, was du gerne tust? Für das was du kannst?

Was brauchst du davon?

Person A hört aufmerksam zu und notiert sich ein paar Stichpunkte.

Wieder spricht nur Person B zu dieser Frage. Nach 5 Minuten sind 2 Minuten Zeit, sich auszutauschen.

Person A fragt: Was braucht die Welt (von dir)? Was könntest du tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen? Wofür wären eure Enkel in ein paar Jahrzehnten stolz auf dich?

Person A hört aufmerksam zu und notiert sich ein paar Stichpunkte.

Wieder spricht nur Person B zu dieser Frage. Nach 5 Minuten sind 2 Minuten Zeit, sich auszutauschen.



Inspiriert durch/zitiert nach: Neue Narrative, #02, Seite 96–99 (Magazin für Neues Arbeiten)



## DingensBlatt #8 - Deine Herzensliste

Nimm Dir Zeit! Setz Dich in Ruhe hin und schreibe .... Jetzt!.



## DingensBlatt #9 - „Weihnachtskarten“

Wir haben Karten zum Selbst-Ausschneiden vorbereitet. Auf diesen steht jeweils ein Begriff, der uns zu Weihnachten eingefallen ist. Es gibt auch Blanko-Karten für Begriffe, die dir noch einfallen und dir vielleicht wichtig sind. Da hängt ja auch jeweils von den unterschiedlichen Familientraditionen ab.

Aufgabe: Schneide die Karten aus, beschrifte eventuell Blankokarten. Sortiere dann die Karten nach Wichtigkeit. Was ist Dir an Weihnachten wirklich am Wichtigsten? Was braucht es nicht unbedingt? Was ist ganz nett? Und was kann weg?

Diese Übung kann Dir helfen auch im Blick auf Corona und Weihnachten 2020 das Feld etwas zu sortieren, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und entsprechende Lösungen zu entwickeln, falls sich ein Problem ergibt. Wir haben die Begriffe mit Absicht so weit oben auf die Karte geschrieben, falls Du Notizen dazu machen willst oder vielleicht ein TABU-Kartenspiel daraus kreieren willst oder anders kreativ damit umgehen möchtest.

Weihnachtsbaum

Krippe

Weihnachtslieder

Geschenke

Bescherung

Glöckchen

**Menschwerdung**

**Gottesdienst/  
Christmette**

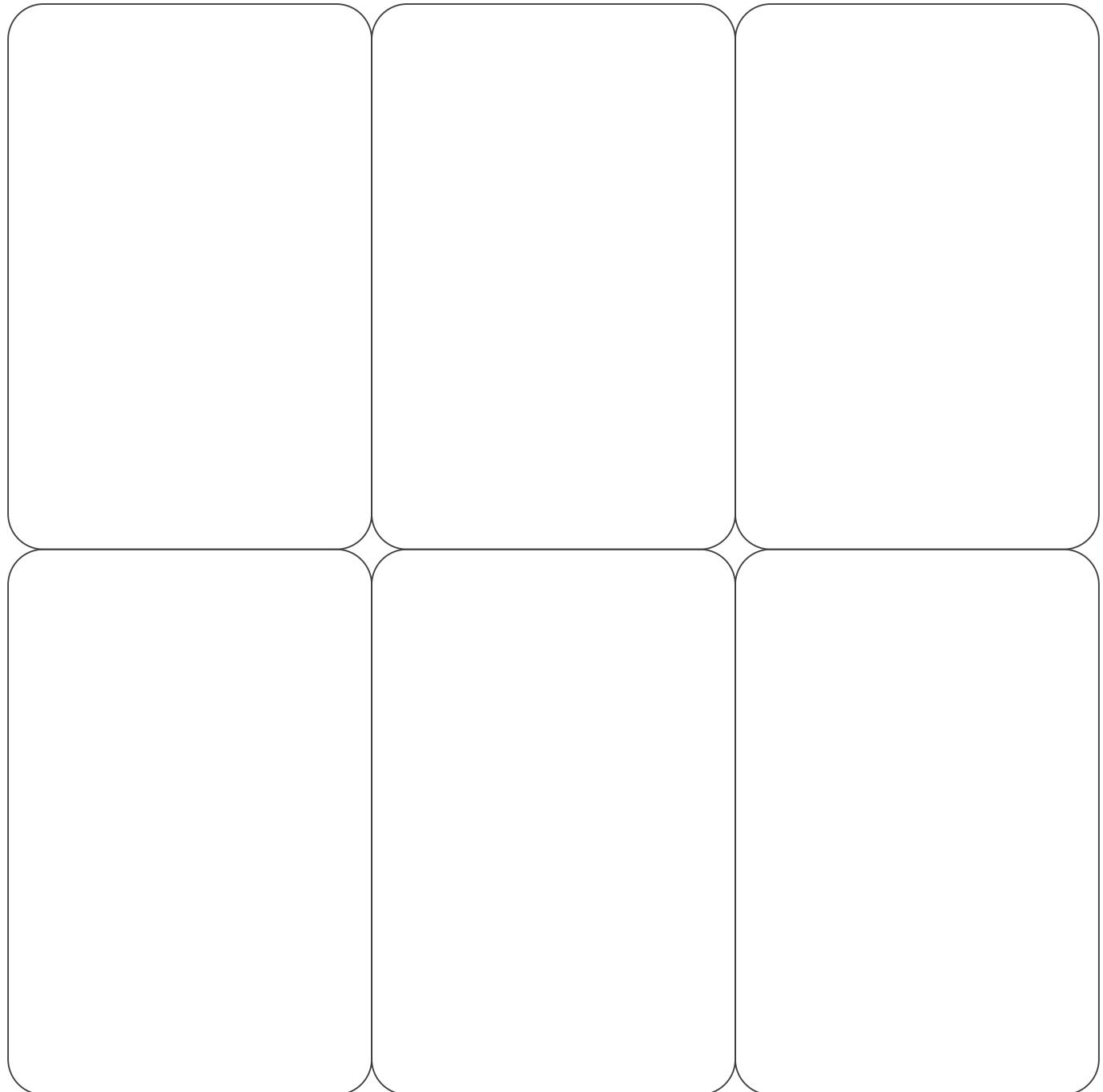
**Festessen**

**Familie**

**Friede**

**Christbaumschmuck**

**Weihnachts-  
botschaft**





## DingensBlatt #10 - Gesprächsregeln

Folgende Übersicht kann helfen.

**Setze einen Gesprächsimpuls**

**Biete ein Gesprächsformat an**

**Nutze ein Redesymbol**

**Ein paar Regeln**



Photo by iMattSmart on Unsplash

- **Sprich von DEINEN Bedürfnissen, Ideen**
- **Sprich in „Ich-Sätzen“**
- **Höre aufmerksam zu, was dem anderen wichtig ist.**
- **Suche eine Verbindung - zu den anderen und zu deren Bedürfnissen**



Photo by Jordan McDonald on Unsplash



## DingensBlatt #II - Hinweise & Literatur

### Literatur

Wir haben daraus vorgelesen:

55 Orte zum Aufatmen, Stephan Sigg, Butzon & Bercker, ISBN 978-3-7666-2595-3

Die beste Bibelübersetzung zur Zeit findet sich (aus unserer Sicht) unter [www.basisbibel.de](http://www.basisbibel.de) – ab Januar 2021 auch komplett (AT+NT)

### Apps

XRCS – Die App für geistliche Übungen (Exerzitien, Wertvollwort, Inspirationsreise, Routinefasten, Kurzmeditation).

Wir finden: ausprobierenswert: <https://xrcs.de>

Für die Lesungen vom Tag finden sich diverse Apps, z.B. Tagesevangelium (iOS und Android)

Im Internet findet sich die Website der Erzabtei Beuron, dort gibt es den Schott, also das Messbuch der katholischen Kirche mit allen Lesungen und Gebeten zum Tag: <https://www.erzabtei-beuron.de>

### Spiel

Im Kapitel 4 haben wir auf das Kartenspiel „vertellis“ hingewiesen. Hier nochmal der Link: <https://vertellis.de> – Es gibt mittlerweile mehrere Editionen.

### Videokonferenz

Über Videokonferenztools hat wahrscheinlich mittlerweile schon jeder etwas geschrieben und daher auch die meisten Menschen schon etwas gelesen.

Wir empfehlen zwei: Das umfangreichere und auch für Gruppen gut geeignete Tool ist aus unserer Sicht Zoom. Für die kleine Videokonferenz mit der Freundin oder anderen Bekannten ist Jitsi Meet eine gute Lösung. Einfach im Browser loslegen, keine Installation und alles recht unaufwändig.

### Mitwirkende

**Christian Jeuck**, Initiator, Texter und Sprecher



**Andreas Mangold**, Co-Produzent und Geschichtenerzähler



**Joscha Wagner**, Produktion Audio & Digitales



**Miriam Piro Noack**, Sound & Music



**Tanja Jeuck**, Traumreisenexpertin



Ein Projekt der Pfarrgruppen

Alzeyer Hügelland & Alzey Land St. Hildegard



## DingensBlatt #12 - „Die Weihnachtsgeschichte“

Die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel kennt fast jedes Kind. Die ursprüngliche Text ist in Griechisch geschrieben. Und es gibt neben der Einheitsübersetzung, die meistens benutzt wird, noch andere Übersetzungen. Wir stellen drei zur Verfügung.

### Voxbibel

1 In dem Jahr machte der oberste Präsident der Römer ein neues Gesetz. In diesem Gesetz stand, dass sich alle Menschen, die in den von der römischen Armee besetzten Gebieten lebten, bei 'ner staatlichen Behörde melden sollten. Dort mussten sie angeben, wie viel Kohle sie im Monat verdienten, um daraus die neue Steuer zu berechnen.  
2 So eine Steuerschätzung hatte es zu dem Zeitpunkt noch nie gegeben. Quirinius war gerade der Ministerpräsident von einem der besetzten Gebiete, das Syrien hieß.  
3 Alle Menschen mussten in den Ort zurückgehen, in dem sie geboren worden waren, um sich dort in Listen einzutragen.  
4 Weil Josef aus der Familie vom David kam, musste er nach Bethlehem reisen, denn da kam seine Familie ursprünglich her. Er machte sich also von Nazareth (das liegt in Galiläa) dorthin auf den Weg.  
5 Maria, seine Verlobte, nahm er einfach mit. Die hatte da schon einen ziemlich dicken Bauch, sie war nämlich hochschwanger.  
6 In Bethlehem passierte es dann, und sie bekam ihr erstes Kind.  
7 Weil sie in den Hotels und Jugendherbergen im Ort keinen Pennplatz mehr finden konnten, musste Maria das Kind in einer Autogarage zur Welt bringen. Eine alte Ölwanne war das erste Kinderbett.  
**Die Hirten und ein Engel**  
8 In dieser Nacht hatten ein paar Hirten kurz vor dem Dorf ihr Lager aufgeschlagen, um dort auf die Schafe aufzupassen.  
9 Plötzlich war da ein riesengroßes überirdisches Wesen aus dem Himmel, das auf sie zukam. Ein helles weißes Licht war um diesen Engel rum, eine Art von Licht, das nur von Gott kommen konnte, so krass war es. Die Hirten bekamen voll die Panik,  
10 aber der Engel beruhigte sie. „Entspannt euch, ihr braucht keine Angst zu haben! Ich habe gute Nachrichten für euch und auch für alle anderen Menschen!  
11 Heute Nacht ist der Mensch geboren worden, der euch alle aus eurem Dreck rausholen wird! Das ist in der gleichen Stadt passiert, wo auch der ehemalige Präsident David herkommt.  
12 Ich sag euch mal, wo ihr ihn finden könnt: Er liegt in einer alten Ölwanne, unten in einer Tiefgarage, gut eingewickelt in Windeln!“  
13 Plötzlich tauchten neben dem einen Engel noch Tausende anderer Engel auf. Die fingen dort gleich an, zu

### Münchner Neues Testament

1 Es geschah aber in jenen Tagen, ausging eine Anordnung vom Kaiser Augustos, daß aufgezeichnet werde der ganze Erdkreis.  
2 Diese erste Aufzeichnung geschah, als Kyrenios regierte die Syria.  
3 Und es gingen alle, sich aufzeichnen zu lassen, jeder in seine Stadt.  
4 Hinaufging aber auch Joseph von der Galiläa aus der Stadt Nazareth in die Judaia, in die Stadt Davids, welche gerufen wird Bethlehem, weil er war aus dem Haus und Geschlecht Davids,  
5 sich aufzeichnen zu lassen mit Mariam, der ihm verlobten, die schwanger war.  
6 Es geschah aber, als sie dort waren, erfüllten sich die Tage, daß sie gebäre,  
7 und sie gebar ihren Sohn, den erstgeborenen, und sie wickelte ihn und legte ihn nieder in einer Krippe, weil nicht war für sie ein Platz in der Unterkunft.  
8 Und Hirten waren in derselben Gegend im Freien und hielten Nachtwachen bei ihrer Herde.  
9 Und ein Engel des Herrn trat zu ihnen, und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie, und sie fürchteten sich mit großer Furcht.  
10 Und es sprach zu ihnen der Engel: Fürchtet euch nicht; denn siehe, ich verkünde euch große Freude, welche sein wird dem ganzen Volk:  
11 Geboren wurde euch heute ein Retter, der ist der Christos, der Herr, in der Stadt Davids.  
12 Und dies ist euch das Zeichen: Finden werdet ihr einen Säugling, gewickelt und liegend in einer Krippe.  
13 Und plötzlich war mit dem Engel eine Menge des himmlischen Heeres, die Gott lobten und sagten:  
14 Herrlichkeit in den Höhen für Gott und auf der Erde Friede bei den Menschen des Wohlgefällens.  
15 Und es geschah, als weggingen von ihnen in den Himmel die Engel, redeten die Hirten zueinander: Laßt uns doch gehen bis



beten und Gott zu sagen, wie genial er ist:

14 „Der Gott, der im Himmel wohnt, soll groß rauskommen!  
Er hat all den Menschen ein Friedensangebot gemacht, die  
bereit sind, dieses Angebot auch anzunehmen!“

15 Nachdem die Engel wieder verschwunden waren,  
beschlossen die Hirten, der Sache auf den Grund zu gehen:  
„Lasst uns mal nach Bethlehem fahren. Mal sehen, was  
dort jetzt von den Sachen passiert ist, die uns dieser Engel  
gerade erzählt hat.“

16 Sie beeilten sich sehr. Als sie im Dorf ankamen, fanden  
sie tatsächlich Maria, Josef und auch das Baby, das in einer  
Ölwanne lag.

17 Nachdem die Hirten das Kind angesehen hatten,  
erzählten sie von ihrem Treffen mit diesem Engel.

18 Alle, die davon Wind bekamen, staunten nicht schlecht.

19 Maria merkte sich aber alle Einzelheiten genau und  
dachte ständig darüber nach.

20 Anschließend gingen die Hirten wieder zu ihren Schafen  
zurück. Sie freuten sich total über Gott und über das, was  
sie in dieser Nacht erlebt hatten! Alles war genauso  
abgegangen, wie es ihnen vorher angekündigt worden war.

Bethlehem und sehen dieses Geschehnis,  
das gewordene, das der Herr uns kundtat.

16 Und sie kamen eilend, und sie fanden  
sowohl die Mariam und den Joseph und  
den Säugling liegend in der Krippe;

17 es sehend aber gaben sie Kunde über  
das Wort, das zu ihnen geredet wurde über  
dieses Kind.

18 Und alle es Hörenden staunten über das  
von den Hirten zu ihnen Geredete;

19 Mariam aber bewahrte alle diese Worte,  
erwägend sie in ihrem Herzen.

20 Und zurückkehrten die Hirten,  
verherrlichend und lobend Gott wegen  
allem, was sie hörten und sahen, gleichwie  
geredet wurde zu ihnen.

Zitiert nach: <http://lesen.volxbibel.de/>

### Die Geburt Jesu

Das römische Weltreich, zu dem damals auch Israel gehörte, wurde von Kaiser Augustus regiert. Die Verantwortung für die Provinz Syria lag bei Quirinius. Herodes war der von Rom eingesetzte Herrscher in Israel. Eines Tages erließ der Kaiser den Befehl, dass sich alle Menschen in seinem Reich in Steuerlisten eintragen sollten. Dazu musste jeder Mann an den Ort gehen, wo er geboren und aufgewachsen war. Maria lebte mit ihrem Verlobten Josef in der kleinen Bergstadt Nazaret im Norden des Landes. Sie erwartete ein Kind. Josef aber stammte aus der Davidstadt Bethlehem, die in der Nähe von Jerusalem lag, also weit entfernt.

Die Wegstrecke umfasst etwa 150 Kilometer. Ein weiter Weg, wenn man zu Fuß gehen muss: mehr als fünf Tagesreisen.

Sie machten sich gemeinsam auf den Weg. Als Maria und Josef in Bethlehem ankamen, fanden sie keine Unterkunft. In der Herberge war kein Platz mehr für sie. Und ausgerechnet da geschah es, dass das Kind, Marias Erstgeborener, auf die Welt kam. So wickelte sie das Neugeborene in Windeln und legte es in eine einfache Futterkrippe für das Vieh.

Nicht weit davon entfernt lagerten einige Hirten auf einem freien Feld. Sie hielten bei ihren Herden Nachtwache. Doch da: Ein Engel des HERRN trat zu ihnen, von hellstem Licht umstrahlt. Die Hirten erschraken. Der Engel aber sprach: „Nein! Fürchtet euch nicht! Ich verkünde euch eine große Freude. In der Stadt Davids ist heute der Retter geboren: Christus, der Gesalbte, der HERR. Wie ihr ihn erkennt? Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt in einer Krippe liegt.“

Und siehe: Wo eben noch der Engel stand, fand sich plötzlich eine ganze Fülle himmlischer Wesen. Sie lobten Gott und sangen: „Ehre sei Gott in der Höhe! Und Frieden auf Erden für alle Menschen!“ Und so plötzlich wie der Chor erschienen war, verschwand er auch wieder. Da sprachen die Hirten zueinander: „Auf! Gehen wir nach Bethlehem. Lasst uns sehen, ob all das stimmt!“ Eilig machten sie sich auf den Weg. Und tatsächlich: Sie fanden Maria, Josef und das Kind in der Krippe! Die Hirten erzählten, was ihnen über dieses Kind verkündet worden war. Maria bewahrte all diese Worte in ihrem Herzen auf. Die Hirten aber kehrten zu ihren Herden zurück und priesen Gott.

zitiert aus: Die beste Geschichte aller Zeiten, G. Langenhorst und T. Krejtschi, kbw bibelwerk



## DingensBlatt #13 - An Heilig Abend

Alle sind versammelt, die Kerzen am Adventskranz brennen oder eine andere Kerze (z.B. Friedenslicht aus Betlehem, das in einigen Kirchen geholt werden kann). Sonst kein Licht. Wenn möglich singen alle gemeinsam ein Weihnachts- oder Adventslied. Dann gehen die Lichter am Weihnachtsbaum an.

Eine\*r liest das Gebet: Er/Sie kann beginnen mit „Lasst uns beten“:

Gott, du kommst zu uns, du schenkst dich uns. Wir bitten dich, lass unsere Herzen weit werden für dich.  
Lass uns deine Liebe weiterschenken, die du uns geschenkt hast in diesem Kind im Stall von Betlehem.  
Wir danken dir, dass du uns liebst.



Photo by Debby Hudson on Unsplash

Eine\*r liest das Weihnachtsevangelium (siehe DingensBlatt #12 oder eigene Bibel) – oder jede\*r liest einen Abschnitt.

Vorschlag: Zum Weihnachtsevangelium wird eine Kerze entzündet. Diese wird dann danach in der Runde von einem zum nächsten weitergegeben. Eine\*r nimmt die Kerze und sagt, wofür er/sie dieses Jahr an Weihnachten besonders danken will und eine Sache, für die er/sie bitten will. Dann wird die Kerze weitergegeben und der/die nächste ist an der Reihe. So teilen alle ihren Dank und ihre Bitten miteinander und vor Gott.



Photo by Rebecca Peterson-Hall on Unsplash

Das abschließende Segensgebet kann in Abschnitten gelesen werden oder eine/einer betet es für alle.

Gott, der das Leben verheißt und der zum Leben befreit,  
segne uns.  
Er sei mit uns auf dem Weg.  
Er begleite uns  
und trage uns,  
wenn unsere Schritte schwerer werden.  
Er schenke uns Frieden.

Dies gewähre uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Je nach Möglichkeit noch ein gemeinsames Weihnachtslied (O Du Fröhliche oder Stille Nacht, Heilige Nacht) – gesungen oder gemeinsam hören.

Nun sind sicherlich alle auf die Geschenke gespannt.

Vielleicht beginnt der /die Jüngste und bringt einem aus der Familie das erste Geschenk und alle warten, bis dieses Geschenk ausgepackt ist. Dann ist der „Auspacker“ dran und gibt dem nächsten ein Geschenk – so kommen alle der Reihe nach dran. Oder Ihr habt Eure eigene Kultur der Weihnachtsgeschenke.

Viel Freude dabei.



## AudioDingens - Menschwerdung -

Eine Reiseanleitung durch den Advent auf Weihnachten hin und darüber hinaus