

ganz einfach

Hängt eine Lichterkette auf

für Euch



(nicht nur)
im Advent

Guter Gott,
in meinem Leben gibt es helle
und manchmal auch dunkle Tage.
Danke,
dass du mir immer wieder
Menschen schickst,
die wie Licht für mich sind.
Mit ihnen zusammen
fühlt es sich
heller und wärmer an.
Vielleicht bin ja auch ich
manchmal ein Licht für andere.
Danke, dass du uns nicht
im Dunkeln stehen lässt.
Amen.

Heute wird (vor allem in Schweden)
das Fest der Heiligen Lucia gefeiert.
Sie hat im vierten Jahrhundert gelebt
und Menschen geholfen, die in Not
waren. Damit sie ihnen Lebensmittel
und andere Dinge bringen konnte, soll
sie sich einen Kranz aus Kerzen
aufgesetzt habe, damit sie beim Tragen
die Hände frei hatte. So hat sie nicht
nur mit diesen Kerzen Licht gebracht,
sondern auch deren Leben ein
Stückchen heller gemacht.
Nicht immer müssen es so
außergewöhnliche Dinge sein.
Manchmal genügt ein Anruf oder
einfach ein Lächeln für einen anderen
Menschen, das seinen Tag "versüßt".
Fällt Euch ein weiteres Beispiel für so
einen "Lichtblick" ein?

13

ganz einfach



Singt zusammen ein Weihnachtslied

für Euch

(nicht nur)
im Advent

Gott hört mir zu,
das glaube ich.

Ob ich flüstere oder schreie,
ob ich lache oder weine,
ob ich schimpfe oder tröste,
ob ich frag' oder erkläre,
ob ich brumme oder singe.

Ich glaube:
kein Ton ist für Gott
zu schief,
zu laut,
zu leise.

Gott hört mir zu und sagt:
"So schön ist deine Stimme!"
Amen.

Schon gewusst? Singen tut dem Körper und der Seele gut: ganz egal, ob für dich allein, beim Singen mit anderen oder vielleicht auch mehrstimmig im Chor. Das ist sogar in verschiedenen Untersuchungen bestätigt worden. Beim Singen sagt dir dein Körper: "Hey, versuch's mal mit Glücklichkeit und lass den Stress beiseite." Außerdem kann Trällern und Schmettern das Immunsystem stark machen und ist gut für unser Herz, den Kreislauf und unsere Atmung.

Also: keine Angst vor schiefen Tönen – trällert doch einfach mal munter drauf los.

Habt Ihr ein Lieblings-
Weihnachtslied?
Oder ein Familienlied?