



Rituale in der  
Advents- und Weihnachtszeit  
für Familien mit Kindern

Advent und Weihnachten finden zu Hause statt.

Im Wohnzimmer, um den Adventskranz, an der Krippe, unter dem Weihnachtsbaum.

Rituale in der Advents- und Weihnachtszeit können kleine Akzente setzen,

damit diese Wochen eine besondere Zeit werden.

Es braucht dafür nur ein bisschen Mut, ein wenig Übung bekommt man schnell.



Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart,

Hauptabteilung IV – Pastorale Konzeption und Stabsstelle Mediale Kommunikation

Rottenburg, 2020

Redaktion: Dr. Christiane Bundschuh-Schramm, Maria Riedl

<https://sinnsucher.plus>

## „Wie ein Adventskranz sein“

(für Familien mit Kindern bis 12 Jahre geeignet, mit älteren Kindern die körperlichen Übungen ohne Worte, aber mit Kraft vollziehen)

Die religiösen Symbole sind immer auch Bilder für das eigene Innere. Sie mit dem Körper nachzuempfinden heißt, ihren tieferen Sinn zu erfassen.

Die Familie stellt sich um den Adventskranz, der auf einem Hocker oder kleinen Tisch steht.

Vater oder Mutter sagt:

*Wir sind wie eine Kerze.*

*Wir stehen fest auf der Erde.*

*Wir strecken uns zum Himmel aus.*

Dabei die Hände und Arme langsam am Körper entlang nach oben führen und weit nach oben ausstrecken.

*Wir sind lebendig und bewegen uns im Wind.*

Dabei die Hände über dem Kopf zusammenlegen und leicht mit dem ganzen Körper schwanken.

Danach die Arme wieder sinken lassen und aufrecht stehen.



*Wir sind wie ein Kranz.*

*Wir bilden einen Kreis.*

Dabei fassen sich alle an den Händen und schieben dann (wenn räumlich möglich) die Arme langsam ineinander, bis die Hände die Oberarme der Nachbarn fassen.

*Wir halten und stärken einander.*

Dabei in gefasster Haltung ein wenig hin und her wiegen. Danach die Handfassung wieder lösen und aufrecht stehen.



*Wir sind wie der Adventskranz.*

*Wir kreisen um eine Mitte.*

Dabei die Hände (oder eine Hand) zur Mitte strecken und in der Mitte aufeinanderlegen.

*Unsere Mitte gibt uns Kraft.*

Dabei zur gleichen Zeit die Hände mit Schwung und evtl. einem Ausruf nach oben strecken und wenn genügend Platz ist, im weiten Bogen wieder an den Körper legen.

*Freundschaft / Liebe / Freude / Gott möge unsere Mitte sein.*

(Verschiedene Namen der Mitte sind möglich.)

Wer seine Phantasie spielen lässt, kann ein ähnliches Ritual auch mit dem Christbaum gestalten, auch wenn man sich vielleicht nicht um ihn herumstellen kann.

## Sternstunden

*(für Familien mit Kindern aller Altersstufen)*

Eine Sternstunde kann im Advent oder in der Weihnachtszeit zu einer beliebigen Zeit des Tages sein. Auf dem Esszimmertisch liegt ein Stern, der die Familie schon beim Frühstück an die Sternstunde des Tages erinnert:

*Gibt es heute eine Sternstunde? Wann machen wir sie?*

Kinder, die sich eine Sternstunde wünschen, halten den Stern in die Luft und fordern so zur Planung heraus.

Sternstunden können sein:

- ★ Wir basteln gemeinsam (z.B. Strohsterne, Fensterbilder, Sternenbilder, Tischlaterne, selbst gemachtes Geschenkpapier).
- ★ Wir dekorieren unsere Wohnung adventlich und weihnachtlich.
- ★ Wir massieren uns gegenseitig (z.B. mit einem Igelball, einem kleinen Ball oder einem Massageroller, eventuell auch mit Massageöl).
- ★ Wir gönnen uns eine Märchenstunde (z.B. „Die Sterntaler“).
- ★ Wir backen Plätzchen und nehmen gleich eine Kostprobe.
- ★ Wir singen und spielen gemeinsam Advents- oder Weihnachtslieder.



- ★ Wir gedenken der Adventsheiligen: 4. Dezember: Barbara-Tag – einen Kirschzweig schneiden und aufhängen; 6. Dezember: Nikolaus – einander eine Freude machen; 11. Dezember: Luzia – die Geschichte (in einem Buch, Kalender oder im Internet aufstöbern und) erzählen.
- ★ Wir lauschen einer Adventsgeschichte oder der Weihnachtsgeschichte.
- ★ Wir verklängen eine Geschichte: Verschiedene „Instrumente“, die man in jedem Haushalt finden kann oder die man selbst gebastelt hat, werden den Personen oder Tieren in der Geschichte zugeordnet. Dann wird die Geschichte erzählt und sobald die Personen oder Tiere genannt werden, ertönt das „Instrument“.

## **Gottes Segen für Advent und Weihnachten**

*(für Familien mit Kindern bis 12 Jahre, für ältere Kinder nur den Adventssegens als Abendsegens verwenden)*

Immer wieder kann eine kleine Segensfeier die Advents- und die Weihnachtszeit gestalten. Diese Segensfeier kann auch mit dem täglichen Abendgebet an der Bettkante verbunden werden.

Einleitung - Vater oder Mutter spricht:

*Im Advent warten wir auf die Geburt Jesu.*

*(bzw. An Weihnachten feiern wir die Geburt Jesu.)*

*Jesus ist ein Mensch wie Du und ich.*



*Jesus ist aber auch Gottes Sohn, so wie wir Gottes Töchter und Söhne sein dürfen.  
Im Advent warten wir darauf, dass Gott in unseren Herzen Wohnung nimmt.  
(bzw. An Weihnachten feiern wir, dass Gott in unseren Herzen Wohnung genommen hat.)  
Gott kommt in unser Haus und in unsere Herzen. Wir sind nie mehr allein.*

Zu den letzten beiden Sätzen kann Vater oder Mutter eine Hand auf das Herz legen.  
Die anderen machen es ebenso. Eine kurze Stille folgt.

Ein anderes Mal fragt Vater oder Mutter:

*Worauf warten wir im Advent?  
bzw. Was feiern wir an Weihnachten?*

Die Kinder geben ihre Antworten.

Sie werden das Gehörte mit dem verbinden,  
was sie selbst denken und fühlen.

Kinder kennen das Geheimnis von Advent  
und Weihnachten intuitiv.



Segen

*Sternenglanz und Kerzenduft  
Weihnachtswunder in der Luft  
Tannenzweig und Dunkelheit  
Stadt und Land im Winterkleid*

*Warten, lauschen, stille sein  
Gott kehrt in die Herzen ein  
wünscht dir Frieden und Segen  
auf allen deinen Wegen*



Danach dürfen alle einander segnen. Sie machen einander ein kleines Kreuz auf die Stirn und sprechen z.B. dazu:

*Frieden und Segen auf allen deinen Wegen*

oder

*Gott segne und beschütze dich*

