



ERZBISTUM  
PADERBORN

# Weihnachten

im Erzbistum Paderborn

## Weihnachten feiern

Ein Hausgottesdienst  
für den Heiligen Abend

Seite 6

## In der Weihnachts- bäckerei

Rezeptideen aus Klöstern  
und Einrichtungen

Seite 12

## Kein Zoff unterm Weih- nachtsbaum

Vorgestellt: die katho-  
lische Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung

Seite 18

# Inhalt

Grußwort des Erzbischofs **3**

Weihnachten trotz(t) Corona **4**

Hausgottesdienst **6**  
für Heiligabend

**8** Weihnachten lädt zum Aufbruch ein

Zeit für die Familie  
Waldweihnacht, Kindersegnung und  
Angebote im Jugendhaus Hardehausen **10**

**12** In der Weihnachtsbäckerei  
Rezepte aus Klöstern und Einrichtungen

Weihnachten für Kinder  
Pfau und Häsin warten auf das Christkind **14**

**16** Geh los! Tu Gutes!  
Warum die Heiligen Drei Könige  
gute Vorbilder sind

Kein Zoff unterm Weihnachtsbaum  
Ein Beitrag der Katholischen Ehe-,

**18** Familien- und Lebensberatung

## IMPRESSUM

### HERAUSGEGEBEN VON

Erzbistum Paderborn  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
vertreten durch den Generalvikar  
Alfons Hardt

Abteilung Kommunikation  
Frau Heike Meyer  
Domplatz 3 | 33098 Paderborn  
Telefon 05251 125-1558  
Telefax 05251 125-1470  
kommunikation@erzbistum-paderborn.de

### REDAKTION

Dirk Lankowski, Dr. Claudia Nieser,  
Cornelius Stiegemann, Tobias Schulte,  
Till Kupitz

Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe:  
Carolin Schnücker, Sabine Heßbrügge,  
Msgr. Dr. Michael Bredeck,  
Msgr. Gregor Tuszyński, Hans Pöllmann,  
Theresa Oesselke

### LAYOUT

Verena Seiger, Mues + Schrewe GmbH,  
www.mues-schrewe.de,  
Judith Bowinkelmann

### DRUCK

Bonifatius GmbH,  
www.bonifatius-druckerei.de

### FOTOS

Titelseite: shutterstock.com

S. 3, 4, 9, 14, 15, 16, 19:  
Besim Mazhiqi

S. 5, 13: Till Kupitz

S. 11: Rico Ködder

S. 12: Matka Wariatka

S. 18: pexels.com

Alle weiteren Bilder:  
shutterstock.com,  
Erzbistum Paderborn

# Grußwort des Erzbischofs

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

haben Sie schon einmal die große Krippe im Hohen Dom zu Paderborn besucht? Ein Besuch lohnt sich! Wer die Krippe zum ersten Mal sieht, ist oft erstaunt, wie groß die Zahl der Figuren ist. Nicht nur Maria, Josef und die Hirten sind dort und blicken auf den neugeborenen Jesus, sondern ganz viele unterschiedliche Frauen und Männer.

## DURCH DAS KIND IN DER KRIPPE SIND ALLE MITEINANDER VERBUNDEN. SIE BILDEN EINE GROSSE GEMEINSCHAFT.

Dieses Bild steht mir vor Augen, wenn ich an die aktuelle Stimmung in unserem Land denke, die mir oft wenig gemeinschaftlich erscheint. Die Pandemie hält immer noch an, und das Gemeinschaftsgefühl, das uns einst getragen hat, scheint inzwischen geschwunden. Die Frage, wie mit dem Coronavirus umzugehen sei, trägt Spaltungen in die Gesellschaft. Der Ton wird rauer.

Trotzdem feiern wir Weihnachten. Wir feiern die Geburt Jesu, die Menschwerdung Gottes. Man bezeichnet Weihnachten gerne als „Fest der Liebe“, und das zu Recht: Wir glauben, dass Gott aus Liebe zu uns Mensch geworden ist. Diese Liebe Gottes gilt allen, auch denjenigen, die man selbst nicht zu lieben vermag. Gott nimmt alles an, was menschlich ist, und seine Einladung, zu ihm und seiner Liebe umzukehren, gilt allen.

Die Weihnachtsbotschaft ist deshalb eine Botschaft gegen jede Spaltung. An Weihnachten stehen wir als gesamte Menschheitsfamilie vor Gott, mit allem, was wir an Gutem und Schlechtem mit uns bringen. Die Krippe im Hohen Dom ist dafür ein schönes Bild.

Ich möchte Sie einladen, ebenfalls zur Krippe zu kommen – egal, ob Sie dies innerlich tun oder ob Sie tatsächlich eine der vielen schönen Krippen im Erzbistum besuchen. Ich wünsche mir sehr, dass das diesjährige Weihnachtsfest und der Blick auf das Kind in der Krippe unserer Gemeinschaft neue Kraft gibt.

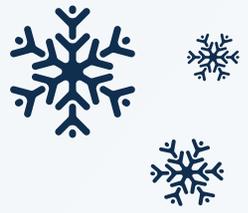
Gesegnete Weihnachten wünscht Ihnen

Ihr

✠ Hans-Josef Becker

Hans-Josef Becker  
Erzbischof von Paderborn





# WEIHNACHTEN TROTZ(T) CORONA

## „ENDLICH WIEDER WIR!“ FONDS UNTERSTÜTZT PROJEKTE

Mit dem Fonds „Endlich wieder WIR!“ unterstützt das Erzbistum Paderborn pastorale Aktivitäten, die Gemeinschaftserlebnisse und Glaubensfreude stärken, einen missionarischen oder karitativen Schwerpunkt haben oder Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Über die Projektanträge haben das Erzbistum viele kreative Ideen erreicht. Drei Beispiele:

An die Außenseite des Paradiesportals von St. Patrokli in Soest werden Sinnsprüche und Bibelworte projiziert – Botschaften von adventlicher und weihnachtlicher Hoffnung. Viele Menschen werden sie sehen, da direkt davor der Soester Weihnachtsmarkt stattfindet.

In Sundern-Westenfeld wird ein asphaltierter Spazierweg zu einem „Adventsweg“. Insgesamt sechs Stationen mit Texten und Impulsen laden Passantinnen und Passanten zum Innehalten ein. Aufgebaut werden die Stationen vom ersten Advent bis Mitte Januar.

In Bad Wünnenberg entsteht eine lebendige Krippe mit echten Tieren. An allen vier Adventssonntagen finden dort verschiedene Angebote statt, von denen vor allem Familien angesprochen werden sollen. Am Heiligen Abend gibt es zusätzlich eine Krippenandacht für Kinder.

## AUSFLUGS- TIPP: SCHATZSUCHE IM MUSEUM

Im Diözesanmuseum Paderborn kann man Kunst aus vielen Jahrhunderten bestaunen. Im Advent und im neuen Jahr gibt es dort auch verschiedene Angebote für Kinder. Mit der Taschenlampe die dunkle Schatzkammer erkunden oder bei Tageslicht einen eigenen Weihnachtsschatz basteln – das ganze Programm finden Kinder und ihre Eltern unter: [dioezesanmuseum-paderborn.de](http://dioezesanmuseum-paderborn.de). Kinder haben freien Eintritt, Erwachsene zahlen 4 Euro, ermäßigt 2 Euro.



## WEIHNACHTSGOTTESDIENSTE IM INTERNET UND TV

Die Weihnachtsgottesdienste aus dem Hohen Dom zu Paderborn lassen sich auch in diesem Jahr wieder im Internet via Livestream verfolgen. Alle Livestreams finden Sie auf [www.erzbistum-paderborn.de](http://www.erzbistum-paderborn.de). Die Christmette feiert Erzbischof Hans-Josef Becker an Heiligabend um 22.00 Uhr. Das Pontifikalamt am 1. Weihnachtstag mit dem Erzbischof ist um 10.00 Uhr. Am 2. Weihnachtstag feiert Weihbischof Matthias König um 10.00 Uhr das lateinische Pontifikalamt. Den Jahresabschluss an Silvester feiert Erzbischof Hans-Josef Becker um 18.00 Uhr. Das Pontifikalamt am Neujahrstag ist um 18.00 Uhr mit Weihbischof Matthias König. Eine Übersicht über weitere Gottesdienste aus dem Erzbistum im Livestream finden Sie unter [www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021](http://www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021).

Im Fernsehen überträgt die ARD an Heiligabend um 18.30 Uhr eine Christmette aus Landau. Um 21.30 Uhr sendet der Bayerische Rundfunk die Christmette mit Papst Franziskus aus Rom. Am 1. Weihnachtstag überträgt das ZDF ab 10.45 Uhr einen katholischen Gottesdienst aus Würzburg. Es folgt um 12.00 Uhr der päpstliche Segen Urbi et Orbi aus Rom. Eine ökumenische Jahresabschlussfeier strahlt die ARD an Silvester ab 15.45 Uhr aus. Der Bayerische Rundfunk überträgt am Neujahrstag um 10.00 Uhr einen Gottesdienst aus Rom.

## BACKEN, BASTELN, BESINNLICHKEIT: LIBORITV IM ADVENT

Ganz im Zeichen von Advent, Winter und dem vorweihnachtlichen Leben im Erzbistum Paderborn steht LiboriTV in der Adventszeit. Das beliebte Internet-TV-Format, das christlichen Glauben und den Alltag der Menschen verknüpft, geht auch am vierten Advent nochmals auf Sendung und will damit in Zeiten der Corona-Pandemie hoffnungsvolle Akzente in der Vorweihnachtszeit setzen. Die rund 30 Minuten lange Folge ist am vierten Adventssonntag ab etwa 17.15 Uhr vor der Abendmesse aus dem Paderborner Dom auf [www.libori.tv](http://www.libori.tv) zu sehen.

Unter anderem lädt Pastor Hasselmeyer in die Weihnachtsbäckerei ein. LiboriTV zeigt außerdem das Adventsbasteln in der Kita St. Barbara und präsentiert eine kleine Ode an den Christbaum. Wie fleißige Menschen auch bei weißer Weihnacht für einen sicheren Weg für alle sorgen, zeigt ein Beitrag über das Team vom Schneeräumdienst in Winterberg.

Die Folge von LiboriTV schließt an eine weitere Folge zur Adventszeit an, die bereits seit dem



ersten Advent online auf „libori.tv“ sowie Youtube zu sehen ist. Dabei ist unter anderem zu sehen, wie Rückepferde im Wald bei der winterlichen Holzernte helfen. Impressionen vom spirituellen Advent im Paderborner Pauluskolleg geben vorweihnachtliche Impulse. Der Kinder- und Jugendchor St. Aegidius in Rheda-Wiedenbrück lässt sich beim Singen über die Schulter schauen.

LiboriTV ist erreichbar über [www.libori.tv](http://www.libori.tv) und auch auf Youtube können die Folgen ab der Erstausrahlung dauerhaft abgerufen werden.



## HAUSGOTTESDIENST

FÜR *Heiligabend*

Dieser Hausgottesdienst kann am Heiligen Abend gefeiert werden. Zunächst ist es wichtig, den Ort zu bereiten: Sie können ein Kreuz auf einen Tisch stellen, sich vor die Krippe am Tannenbaum setzen oder den Gottesdienst draußen um ein Feuer in einer Feuerschale feiern. Halten Sie eine Kerze und Streichhölzer bereit. Die Lieder sind dem Gebet- und Gesangbuch „Gotteslob“ (GL) entnommen. Sie können sie singen oder den Liedtext sprechen. Die Gebete und Segensbitten kann eine Person sprechen, zwei im Wechsel oder alle gemeinsam.



Schön, dass wir jetzt hier zusammen sind! Wir feiern Weihnachten. Gott kommt als Mensch in die Welt. Gott will uns Menschen ganz nah sein. Das ist ein Grund zur Hoffnung, besonders in dieser Zeit. Als Zeichen dieser Hoffnung zünden wir eine Kerze an. Sie bringt Licht in unsere Dunkelheit.

*Zünden Sie die Kerze an.*

**LIED:** GL 218 „Macht hoch die Tür“ oder GL 365 „Meine Hoffnung und meine Freude“

Guter Gott,  
wieder ist der Heilige Abend herbeigekommen.  
Wieder und doch anders.  
Nach der Unruhe der letzten Monate und der Tage vor dem Fest, können wir verweilen,  
zur Ruhe kommen und miteinander auf die Botschaft von der Geburt deines Sohnes hören.  
Schenke uns offene Ohren und Herzen für dein Wort.  
Und schenke uns Hoffnung und Zuversicht für unser Leben und diese Welt.  
*Amen.*

**EVANGELIUM:** Die Geschichte von der Geburt Jesu bewegt jedes Jahr unsere Herzen. Es ist die Frohe Botschaft schlechthin. Machen wir unsere Herzen weit, damit sie auch in unserem Leben ankommen mag:

**DIE WEIHNACHTSGESCHICHTE:** *Abrufbar unter [www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst](http://www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst) Wenn der Engel den Hirten vom Kind in der Krippe erzählt hat, kann gesungen werden.*

**LIED:** GL 249 „Stille Nacht“

**IMPULS:** Fürchtet euch nicht!

Das rufen die Engel den Hirten auf dem Felde zu. Weihnachten heißt: Fürchtet euch nicht. Habt keine Angst. Lasst euch nicht erschrecken. Seid mutig! Wir leben in unsicheren Zeiten. Viele Menschen fürchten sich. Die Hirten lassen die Angst hinter sich. Sie gehen nach Bethlehem und sehen das Kind. Auf dem Rückweg, so wird erzählt, seien sie fröhlich gewesen und hätten Gott gelobt. Sie müssen etwas Besonderes gesehen haben. Etwas, das sie von Grund auf verändert hat. Fürchtet euch nicht!

Diese drei Worte zeigen uns, dass unser Leben unter einem guten Stern steht. Unsere weihnachtliche Furchtlosigkeit hat einen Grund: Gott hat sich auf den Weg gemacht zu uns. Gott fürchtet sich nicht davor, in diese Welt zu kommen. Lassen wir IHN hinein. Nehmen wir IHN, seine Liebe und Nähe, in unser Leben mit.

**LIED:** GL 238 „O du fröhliche“ oder GL 262 „Seht ihr unsern Stern“

**Frohe Weihnachten!**

*Die Kerze, die zu Beginn entzündet wurde, wird herumgereicht, dabei wird einer der folgenden Wünsche gesprochen.*

Ich wünsche dir frohe Weihnachten.  
 Ich wünsche dir Licht und Freude!  
 Ich wünsche dir frohe Weihnachten.  
 Ich wünsche dir Hoffnung und Liebe!  
 Ich wünsche dir frohe Weihnachten.  
 Ich wünsche dir Geborgenheit!  
 Ich wünsche dir frohe Weihnachten.  
 Ich wünsche dir Segen!

Mit dem Vaterunser wollen wir an alle denken, die krank sind. An alle, die in Sorge leben und Angst vor der Zukunft haben.  
 An alle, die unter Krieg und Gewalt leiden.  
 An alle, die heute nicht mit uns feiern können.  
 Als Kinder Gottes beten wir für unsere Welt und sprechen gemeinsam:

Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. *Amen.*

**SEGEN:** Am Ende des Gottesdienstes bitten wir um Segen für uns, für die Menschen, die uns wichtig sind, und für die ganze Welt.

Seid alle gesegnet mit dem Licht der Weihnacht!

Es leuchte hinein in unser Leben, in unsere Sorgen und Ängste.  
 Es leuchte hinein in unsere Sehnsüchte und Hoffnungen.  
 Es leuchte hinein in unsere Freude.  
 Es leuchte in unsere Herzen.

Darum bitten wir um Segen für uns und alle, die wir in unseren Herzen tragen: im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. *Amen.*

**LIED ZUM ABSCHLUSS:** GL 241 „Nun freut euch“ oder GL 261 „Stern über Bethlehem“



## Tipps

### FÜR'S FEST

- 1** Eltern und ihre Kinder finden eine kindgerecht erzählte Weihnachtsgeschichte unter [www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst](http://www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst) oder über den QR-Code.
- 2** Sie können den Hausgottesdienst auch draußen feiern, etwa indem Sie im Garten ein Hirtenfeuer in einer Feuerschale entfachen.
- 3** Wer Heiligabend allein feiert, kann die Weihnachtswünsche und Segensbitten als Brief oder Postkarte an Nachbarn, Freunde und Verwandte senden.
- 4** Vor dem Essen am Heiligen Abend und den weiteren Weihnachtstagen kann ein Tischgebet gesprochen werden. Ein Beispiel finden Sie unter [www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst](http://www.erzbistum-paderborn.de/hausgottesdienst) oder über den QR-Code.
- 5** In den Tagen nach Weihnachten können Sie die Krippen in den umliegenden Kirchen besuchen.

# WEIHNACHTEN LÄDT ZUM **AUFBRUCH** EIN

**I**st das schon alles gewesen? Diese Frage stellen sich viele Menschen im Verlauf ihres Lebens. Plötzlich kommt sie auf: Soll ich nicht doch noch den Aufbruch wagen? Soll ich etwas im eigenen Leben ändern? Es gibt im Leben Situationen, in denen Unzufriedenheit wächst und mit ihr die Unruhe. Zum Beispiel Träume oder zumindest Ideen, die ich nicht verwirklicht habe. Ziele, die ich nicht erreicht habe. Und meistens bleibt in solchen Situationen die Frage: Habe ich die Kraft und den Mut zur Veränderung?

In der bekannten Weihnachtserzählung des Lukasevangeliums wird eine Erfahrung berichtet, die auch ich selbst mir in solchen Situationen wünsche: die Erfahrung der Hirten vor den Toren von Bethlehem. Leider erfährt man nur wenig über diese biblischen Personen. Deshalb kann ich nur vermuten, wie es ihnen ging, als sie auf den Feldern Wache hielten – allein, mitten in der Nacht, noch nicht wissend, dass in ihrer unmittelbaren Nähe gerade Jesus geboren worden war.

Ich kann mir vorstellen, dass auch sie sich diese Frage stellten: „Ist das schon alles gewesen?“ Denn Hirten führten damals ein hartes und armes Leben. Vielleicht überlegten sie, ob es nicht einen anderen Weg für sie geben könnte. Falls sie so dachten, dürften ihre Hoffnungen wohl nicht allzu hoch gewesen sein.

Doch dann brach in der Weihnachtsnacht etwas Unfassbares in ihr Leben ein. Der Evangelist Lukas schildert es so:

„**DA TRAT EIN ENGEL DES HERRN ZU IHNEN UND DIE HERRLICHKEIT DES HERRN UMSTRAHLTE SIE UND SIE FÜRCHTETEN SICH SEHR. DER ENGEL SAGTE ZU IHNEN: 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.**“ (Lk 2,9–11)

Lukas erzählt weiter, dass die Hirten daraufhin zu dem Stall eilten, den der Engel ihnen beschrieben hatte. Sie erblickten den neugeborenen Jesus in der Krippe. Dann kehrten sie aufs Feld zurück und rühmten und priesen Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten (Lk 2,20).



# 2030+

## ERZBISTUM PADERBORN

Gott vertrauen.  
Glauben leben.  
Zukunft gestalten.

### AUFBRUCH IM ERZBISTUM PADERBORN DIÖZESANER WEG UND ZIELBILD 2030+

Auch das Erzbistum Paderborn befindet sich mitten in einem Aufbruch. Sein Name: Diözesaner Weg 2030+. Sein Ziel: die Weichen für die Kirche der Zukunft neu zu stellen. Dies ist notwendig, denn alle Prognosen gehen davon aus, dass die Kirche spätestens im Jahr 2030 grundlegend anders aussehen wird als heute: Sie wird keine Volkskirche mehr sein, katholische Gläubige werden sich in der Minderheit befinden, personelle und finanzielle Ressourcen sind geringer. Mit dem Diözesanen Weg will sich das Erzbistum Paderborn auf diese Zukunft vorbereiten. Wie genau dies geschehen soll, darüber gibt das Zielbild 2030+ Auskunft, das zum Diözesanen Forum 2021 veröffentlicht wurde.

Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.dioezesaner-weg.de](http://www.dioezesaner-weg.de)



Wie ihr Leben dann weiter verlaufen ist, wissen wir wiederum nicht. Vermutlich war es nie wieder so wie bis dahin – unabhängig davon, ob sie nun weiter Hirten blieben oder nicht. Denn im Stall zu Bethlehem haben sie Jesus gesehen, „Christus, den Herrn“, den Retter, den Mensch gewordenen Gott. Sie waren Gott durch ihren Besuch an der Krippe sehr nahe gekommen. Ich bin ziemlich sicher, dass diese Erfahrung ihr Leben völlig verändert hat.

Seit der Geburt Jesu sind inzwischen 2.000 Jahre vergangen. Was bleibt, ist die christliche Hoffnung, dass Gott auch heute in das Leben konkreter Menschen treten kann – wie damals in das Leben der Hirten. Und dass diese Erfahrung, diese erlebte Nähe Gottes, das eigene Leben verändert und Kraft zu neuen Aufbrüchen gibt.

Ich bin überzeugt davon, dass Gott mit einem liebenden Blick auf alle Menschen schaut, auf Sie und mich. Auch die bisher nicht erfüllten Träume oder die nicht erreichten Ziele sind bei ihm gut aufgehoben. Er braucht keine unaufhörlichen Erfolgsgeschichten. Weihnachten zeigt: Wer sich so von Gott angenommen fühlt, dem fällt es leichter, Kraft und Mut für einen Neuaufbruch zu finden. Diese weihnachtliche Erfahrung wünsche ich Ihnen von Herzen.

Gesegnete Weihnachten Ihnen und allen Menschen, die mit Ihnen verbunden sind!

Ihr

Msgr. Dr. Michael Bredeck

### ZUR PERSON

Monsignore Dr. Michael Bredeck wurde 1970 in Dortmund geboren. Nach Schule und Studium war er unter anderem als Seelsorger in Dortmund und Schwerte aktiv, später leitete er das Projekt Bistumsentwicklung. Seit 1. April 2021 ist Michael Bredeck Leiter des Bereiches Pastorale Dienste im Erzbischöflichen Generalvikariat.





# Wald-Weihnacht

NICHT NOCH EIN WEIHNACHTEN OHNE FREUNDE ODER FAMILIE

**N**icht noch ein Weihnachten ohne Freunde oder gar Familie! Wenn wir uns nicht drinnen treffen können, dann eben draußen – und das machen wir zu einem unvergesslichen Erlebnis: Wir feiern Weihnachten im Wald!

## VORBEREITUNGEN – EIN PAAR TAGE VORHER

- Einen Tag, eine Uhrzeit (in der Dämmerung) und einen Treffpunkt (z. B. Waldparkplatz) überlegen und liebe Menschen dorthin einladen
- Einen schönen Tannenbaum in der Nähe des Treffpunkts finden
- Taschenlampen-Stern basteln (Anleitung auf den Kinderseiten)
- Weihnachtliches Gedicht raussuchen (z. B. „Weihnacht, Weihnacht“ auf den Kinderseiten)
- Fürbitten schreiben: Schreibt kurze Sätze auf, an wen ihr an Weihnachten besonders denkt und was ihr diesen Menschen wünscht
- Weihnachtsmusik aufs Handy runterladen
- Batteriebetriebene Lichterkette raussuchen
- Für Kinderpunsch oder Gewürzkakao einkaufen

## AM TAG DER EINLADUNG

- Plätzchen in eine große Dose packen
- Kinderpunsch oder Gewürzkakao kochen und in Thermoskannen füllen
- Bibel einpacken mit Lesezeichen bei Lukas 2,1–21
- Warme Decken und Tassen einpacken
- Falls vorhanden: Bluetooth-Box einpacken
- Alle vorbereiteten Sachen einpacken

## ES GEHT LOS!

Ihr solltet etwa eine halbe Stunde vor euren Gästen am Treffpunkt ankommen, denn ihr schmückt erst noch „euren“ Wald-Weihnachtsbaum mit der Lichterkette! Ein Teil der Vorbereitenden warten dort, die anderen gehen mit Taschenlampen zum Treffpunkt und holen die Gäste ab: Dabei ist eine Taschenlampe der „Stern von Bethlehem“ und leuchtet den Weg zur Wald-Weihnacht.

Und dann geht die Feier los: Jemand liest die Weihnachtsgeschichte vor (Lukas 2,1–21), lest eure Fürbitten vor, betet das Vaterunser, ihr hört und singt zusammen Weihnachtslieder, jemand trägt ein Gedicht vor und es gibt Plätzchen und heiße Getränke für alle. Zum Abschied alles wieder aufräumen, einpacken und eventuellen Müll einsammeln. Wenn das mal kein Weihnachten ist, an das man sich immer erinnert!

## EIN GUTER ANLASS ZUM SEGNETEN

**M**it dem Leben in der Familie verbinden wir meistens die Sehnsucht nach Schutz und Geborgenheit für die Kinder, sodass sie gesund und zufrieden heranwachsen und sich entfalten können. Das Fest der Heiligen Familie am Sonntag nach Heiligabend (26. Dezember) ist eine gute Gelegenheit, dass sich Kinder oder die Eltern mit ihren Kindern in besonderer Weise unter den Segen Gottes stellen. In vielen Pfarreien findet am Fest der Heiligen Familie oder an einem anderen Tag in der Weihnachtszeit eine Kindersegnung statt. Jesus selbst hat die Kinder zu sich gerufen und

sie gesegnet. So geht dieser Brauch, Kinder zu segnen, auf das Beispiel Jesu zurück. Dazu gibt es in vielen Kirchengemeinden im Erzbistum Paderborn Angebote. Schaut auf den Internetseiten oder in den Pfarrnachrichten eurer Kirchengemeinde, ob es ein solches Angebot gibt oder sprecht eure Seelsorgerinnen und Seelsorger vor Ort an.

Mehr Ideen zur Gestaltung der Advents- und der Weihnachtszeit finden Sie unter: [www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021](http://www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021)

# ABENTEUER

## IM JUGENDHAUS HARDEHAUSEN ERLEBEN

**K**ennt ihr schon das Jugendhaus in Hardehausen? Nein? Dann schaut mal auf [www.jugendhaus-hdh.de](http://www.jugendhaus-hdh.de) rein und klickt euch durch die vielen Angebote, Aktionen und Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien. Das Jugendhaus Hardehausen befindet sich in der Nähe von Warburg. An den Samstagen und Sonntagen gibt es dort für euch kreative und erlebnisreiche Tagesangebote. Ihr arbeitet auf dem Jugendbauernhof mit, löst Escape-Games und erlebt viele andere spannende Dinge. Außerdem könnt ihr bei Familienwochenenden mit eurer ganzen Familie gemeinsame Zeit im Jugendhaus verbringen.

### DER NÄCHSTE SOMMER KOMMT BESTIMMT

Ihr denkt jetzt schon an die Sommerferien und wisst noch nicht, was ihr machen möchtet? Im Jugendhaus Hardehausen gibt es coole Ferienfreizeiten: vom 27. Juni bis 1. Juli 2022 die Scha(r)fen Ferien auf dem Jugendbauernhof, vom 4. bis

8. Juli 2022 das Kara-Te Camp und vom 1. bis 5. August 2022 das Summerdance-Camp.

### FAMILIENWOCHENENDEN IM JUGENDHAUS

Ein Familienwochenende der ganz anderen Art könnt ihr mit euren Eltern im Jugendhaus Hardehausen verbringen. Während die Erwachsenen in Kursen Lebens- und Glaubenthemen diskutieren, könnt ihr drinnen und draußen kreativ sein. Natürlich gibt es auch ganz viele Gemeinschaftsaktionen.

### JUGENDHAUS IM NETZ

Ihr wollt nichts aus dem Jugendhaus Hardehausen verpassen? Dann folgt [@jugendhaushardehausen](https://www.facebook.com/jugendhaushardehausen) auf Facebook und Instagram. Gerne könnt ihr euch auch per Mail über Neuigkeiten informieren lassen. Schickt uns dazu eine E-Mail an: [info@jugendhaus-hdh.de](mailto:info@jugendhaus-hdh.de) Natürlich findet ihr alle Angebote auch im Netz unter: [www.jugendhaus-hdh.de](http://www.jugendhaus-hdh.de)



# IN DER WEIHNACHTS- Bäckerei

*Lebkuchen, Plätzchen, Gewürzkuchen – so etwas gibt es vor allem in der Advents- und Weihnachtszeit. Schon im Mittelalter wurde in der Adventszeit gebacken – genascht wurde aber erst später, denn der Advent war eine Fastenzeit. Auch in den Klöstern und Einrichtungen im Erzbistum Paderborn gibt es einige klassische Rezepte, eine kleine Auswahl dokumentieren wir hier.*

## • APFELSINENSTÄBCHEN •

### ZUTATEN

175 g Butter  
75 g Zucker  
3 EL Apfelsinensaft  
1 Eigelb  
200 g Mehl  
75 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
Abgeriebene Orangenschale  
200 g Puderzucker  
4 EL Apfelsinensaft

*Mitten in Meschede, im Schatten der Stiftskirche St. Walburga, liegt das Caritas-Seniorenzentrum St. Elisabeth. Hier werden im Advent Apfelsinenstäbchen gebacken.*

**REZEPT:** Stellen Sie einen Rührteig her und füllen Sie ihn anschließend in einen Spritzbeutel. Spritzen Sie nun mit dem Beutel ca. 4 cm lange Stäbchen auf ein eingefettetes Backblech und backen Sie die Stäbchen bei ca. 200 °C ca. 10 bis 15 Minuten. Für den Guss verrühren Sie den Puderzucker mit dem Apfelsinensaft und bestreichen Sie damit die noch warmen Stäbchen.



## • MANDELBROT •

### ZUTATEN

1 Ei  
1 Eigelb  
200 g Zucker  
400 g Butter  
650 g Mehl  
2 Tütchen Vanillezucker  
1 TL Salz  
400 g gehackte Mandeln  
Instantkaffeepulver für  
2 Tassen Kaffee (ca. 12–16 g)

*In der Benediktinerinnen-Abtei Varenell bei Rietberg im Kreis Gütersloh wird gerne Mandelbrot gebacken.*

**REZEPT:** Kaffee mit etwas heißem Wasser zu einer Paste verrühren. Mandeln rösten und auskühlen lassen. Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker und Salz glatt rühren, dann den Kaffee untermischen. Zum Schluss die gehackten Mandeln unterkneten. Den Teig zu rechteckigen Balken formen, in Folie wickeln und über Nacht kalt stellen. Balken in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Ca. 12 Minuten bei 150 °C backen (Umluft).





## • TRINITATEN •

*Pastor Tobias Hasselmeyer backt im Advent im Videoformat „libori.tv“ mit seinen Gästen. In diesem Jahr hat er Trinitaten hergestellt.*

### ZUTATEN MÜRBEIG

150 g Zucker  
300 g kalte Butter  
450 g Mehl  
1 Eigelb  
1 Vanillestange  
1 Pr. Salz  
Schale von 1/2 Zitrone  
50 g Mohnsamen  
ggf. einige EL kaltes Wasser

### ZUTATEN MARZIPANFÜLLUNG

100 g Marzipanrohmasse  
100 g getr. Aprikosen  
etw. Cointreau od.  
Orangensaft  
ggf. Zimt oder Anis

Außerdem Puderzucker  
zum Bestäuben

**REZEPT:** Zucker, Mehl, Mark der Vanillestange, Salz und Mohnsamen mischen. Die kalte Butter in Flocken darauf verteilen und das Eigelb dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn er nicht recht glatt werden will, etwas kaltes Wasser dazugeben. In Frischhaltefolie platt einwickeln und kühl stellen. In einer Schüssel die Marzipanrohmasse nach und nach mit der Flüssigkeit verkneten, bis eine cremige Masse entsteht. Geht am besten mit den Fingern oder mit einer Gabel. Die Aprikosen in winzige Würfel schneiden und untermischen. Wer mag, kann die Mischung noch mit Zimt oder Anis abschmecken. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Geht am besten mit einem Kreisausstecher oder einem Glas. Etwas von der Marzipanfällung in die Mitte geben und den Teig von drei Seiten her über der Fällung zuführen und andrücken. Auf Backpapier im Ofen bei 200 °C 10 bis 15 Minuten backen, bis die Plätzchen schön goldgelb sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



## • GEWÜRZKUCHEN •

*Die Abtei vom Heiligen Kreuz in Herstelle, einem Stadtteil von Beverungen im Kreis Höxter, ist eine Benediktinerinnen-Abtei in Ostwestfalen. Traditionell wird dort Gewürzkuchen gebacken.*

### ZUTATEN

500 g Mehl  
250 g Butter  
600 g Zucker  
1 Prise Salz  
6 Eier  
60 g Kakao  
1 Päckchen Backpulver  
1/8 l Milch  
3 Tropfen Bittermandel  
1 Messerspitze Muskat  
1 Messerspitze Nelken  
1 Teelöffel Zimt  
Backform kranzförmig 28er

**REZEPT:** Backofen auf 165 °C vorheizen. Backform einfetten und mit wenig Kakao bestäuben. Schlagen Sie die Eier mit dem Zucker schaumig und verquirlen Sie die Milch und das Öl. Vermischen Sie die trockenen Zutaten. Geben Sie die Tropfen Bittermandel zu den trockenen Zutaten und mischen Sie die trockenen Zutaten abwechselnd mit dem Milch- und Öl-Gemisch unter das Ei. Rühren Sie alles kräftig, aber nicht zu lange durch. 50 bis 60 Minuten backen.

**TIPP FÜR VEGANER:** Auf dem Bild sehen Sie den Gewürzkuchen in der veganen Variante. Dazu können Sie ganz einfach die Milch durch Hafermilch oder eine andere vegane Alternative ersetzen. Pro Ei nutzen Sie einfach ca. 60 bis 80 g Apfelmus. Der Apfelgeschmack geht beim Backen komplett verloren. Wenn Sie gerne Bananen essen, können Sie pro Ei auch eine halbe, zerdrückte Banane nutzen. Der Bananengeschmack bleibt nach dem Backen etwas vorhanden. Die regionale und nachhaltigere Lösung ist und bleibt aber das Apfelmus.





PFAU UND HÄSIN WARTEN AUF

# Weihnachten

Es ist der vierte Advent. Pfau zählt die offenen Türchen am Adventskalender. 19. „Dann sind es ja immer noch fünf Tage! Weihnachten, wann kommst du endlich?!“, ruft er und schlägt seine Schwanzfedern ungeduldig zu einem Rad, sodass fast die Kerzen auf dem Adventskranz ausgehen. „He, nun mach mal nicht so einen Wind!“, meint Häsin und schützt die zitternden Flammen mit ihren langen Ohren. „Weißt du denn nicht, dass man Warten für Weihnachten

braucht wie Schnee für einen Schneemann?“ Das wusste Pfau bisher wirklich noch nicht.

Häsin erklärt es ihm: „Vor Weihnachten kommt immer erst der Advent. Und Advent, das bedeutet ‚Ankunft‘. Wir warten darauf, dass das Jesuskind auf der Erde ankommt. Denn das feiern wir ja an Weihnachten: dass Jesus geboren wird und zu uns Menschen kommt!“ „Das weiß ich doch“, sagt Pfau. „Aber warum müssen wir dafür denn warten? Das ist so langweilig!“ Häsin schüttelt den Kopf: „Das ist gar nicht langweilig – das ist wunderschön! Sonst hätten wir ja gar keine Zeit, um all die Weihnachtslieder zu singen, jede Woche eine weitere Kerze anzuzünden, Plätzchen zu backen und den Baum zu schmücken! Nur, wer nicht weiß, dass etwas Schönes bevorsteht, muss nicht warten.“

Pfau denkt lange nach. Langsam sagt er: „Also gibt es den Advent nur, weil wir wissen, dass wir auf Jesu Geburt warten?“ „Ja, genau“, sagt Häsin. Pfau ist plötzlich ganz aufgeregt: „Und ohne Advent würden wir nicht warten, und ohne Warten wüssten wir nicht, wann Weihnachten ist! Das wäre ja furchtbar! Oh Häsin, zum Glück warten wir so geduldig!“, ruft Pfau glücklich, setzt sich neben seine Freundin und schaut zufrieden auf die vier brennenden Kerzen.

Pfau und Häsin

## NOCH NIE GEHÖRT?

Für die katholische Kirche im Erzbistum Paderborn sind diese beiden nicht unwichtig. Sie sind so etwas wie die Maskottchen, denn in der Geschichte spielen sie eine Rolle. Vielleicht dürft ihr mit euren Eltern mal nach ihnen im Internet suchen.

Viele weitere Ideen, Geschichten und Tipps für Kinder rund um die Weihnachtszeit finden Sie im Adventsspecial: [www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021](http://www.erzbistum-paderborn.de/weihnachten2021)

## Weihnacht, Weihnacht

Weihnacht, Weihnacht, Kinderlachen  
Lichter, Plätzchen, Glitzersachen  
Kerzen, Kränze, Tannenbäume  
Weihnacht, Weihnacht, Kinderträume

Weihnacht, Weihnacht, Nikolaus  
Engel, Rentier, Knusperhaus  
Stiefel, Ruten, weißer Bart  
Weihnacht, Weihnacht, Schlittenfahrt

Weihnacht, Weihnacht, Abendstern  
Äpfel, Nüsse, Mandelkern  
Gänsebraten, Zuckerstangen  
Weihnacht, Weihnacht, rote Wangen

Weihnacht, Weihnacht, Christuskind  
Der Stall, die Krippe, Esel, Rind  
Drei König', Hirten, Sternspracht  
Weihnacht, Weihnacht, Heilig' Nacht

Weihnacht, Weihnacht, Nächstenliebe  
Glaube, Hoffnung und auch Friede  
alle Menschen groß und klein  
Soll'n an Weihnacht glücklich sein

*Ein Gedicht von  
Eva-Maria Herrmann*

# WEIHNACHTSBAUM- Schmuck AUS NATRON

Vermischt das Natron mit der Speisestärke und gebt das Wasser dazu. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen lassen und den Teig so lange erhitzen, bis er die Konsistenz von Apfelmus hat. Anschließend den Teig flach drücken und in eine Schüssel geben. Diese mit Frischhaltefolie abdecken, bis der Teig gut abgekühlt ist. Rollt den Teig anschließend auf einem Backpapier oder einer Backmatte aus, und nun könnt ihr eure Lieblingsmotive ausstechen. Mit einem Zahnstocher pikst ihr ein Loch in das Motiv,

sodass ihr es gut auffädeln könnt. Besonders schön werden die ausgestochenen Anhänger, wenn ihr sie mit getrockneten Blüten, Zweigen oder Blättern verziert. Die Anhänger sollten zwei Tage getrocknet werden, am besten geht das auf der Heizung. Dreht sie dabei immer wieder um. Wenn ihr eure Anhänger im Backofen trocknet, können sie sich ganz leicht verfärben. Weihnachtsschmuck aus Natron ist nicht essbar.

**Kleiner Tipp:** Mit ein bisschen Wasser könnt ihr kleine Dellen leicht ausbessern.

### DAS BRAUCHT IHR

250 g Natron  
70 g Speisestärke  
180 ml Wasser  
Band zum Auffädeln  
Zahnstocher oder Schaschlikspieß  
Keks-Ausstechformen  
getrocknete Blüten oder Blätter



# GEH LOS! TU GUTES!

WARUM DIE HEILIGEN DREI KÖNIGE GUTE VORBILDER SIND

Es ist wieder Aktion Dreikönigssingen. In der Woche rund um den 6. Januar bringen wieder Tausende Mädchen und Jungen als Heilige Drei Könige verkleidet den Segen zu den Menschen im Erzbistum Paderborn. Unter den Möglichkeiten, die die Corona-Pandemie zulassen wird.

YOUPAX-Redakteur Tobias Schulte war als junger Erwachsener dabei oft am Start. Er entdeckt, was ihn die Zeit als Sternsinger lehrt. Außerdem erzählt Theologie-Studentin Theresa Oesselke, was sie von den biblischen Figuren der Heiligen Drei Könige lernen kann.

## AKTION DREIKÖNIGSSINGEN IN ZAHLEN

Zum 64. Mal wird im Jahr 2022 die Aktion Dreikönigssingen in Deutschland stattfinden – diesmal unter dem Motto „Gesund werden – gesund bleiben. Ein Kinderrecht weltweit“. **1.428** Projekte in **96** Ländern konnten die Sternsinger 2020 weltweit unterstützen.

**300.000** Kinder und Jugendliche setzen sich laut Kindermissionswerk jährlich bei der Aktion Dreikönigssingen in Deutschland ein. Sie ist damit die größte Solidaritätsaktion von Kindern für Kinder.

**2.033.567,38** Euro – so viele Spenden haben die Sternsinger im Jahr 2021 gesammelt. Deutschlandweit waren es **38,2 Mio.** Euro.

## TSCHÜSS, BEQUEMLICHKEIT!

Tobias Schulte, verantwortlicher Redakteur von [www.youpax.de](http://www.youpax.de)



Muss das sein? In meiner Heimatpfarrei St. Maria Welper steht immer am Ende der Weihnachtsferien die Aktion Dreikönigssingen an. In unserer Pfarrei mit 17 Dörfern heißt das: von Haus zu Haus gehen, um möglichst vielen Menschen den Segen zu bringen. Von morgens bis abends. Durch die Kälte.

Wie oft dachte ich in den Tagen vor der Sternsingeraktion: Muss das sein? Wäre es nicht schöner, das Wochenende auf der Couch zu verbringen? Leichter wäre es auf jeden Fall gewesen. Doch heute denke ich: Es ist gut, nicht immer den leichten Weg zu nehmen. Gutes zu tun kostet manchmal Überwindung und Kraft.

**HALT DURCH!** Ich sehe mich als Jugendlicher am späten Samstagnachmittag mit zwei Freunden durch Welper ziehen. Krone, Umhang, Spendenboxe und Stern sind am Start. Es ist bereits dunkel, unsere Kraft und Lust neigt sich dem Ende zu. Doch wir sind fest entschlossen, noch

zu den Häusern zu gehen, die auf unserer Route liegen. Die Gemeinschaft und das Gefühl, das Richtige zu tun, spornen uns an.

Meine innere Stimme sagt: „Siehst du? Es lohnt sich, die Bequemlichkeit zu überwinden. Halt durch, wenn der Weg mal hart ist.“

**SPUREN DES GUTEN – OFT UNSICHTBAR.** Ein Tag als Sternsinger endet meist damit, dass ich mit Tüten voller Süßigkeiten nach Hause zurückkehre. Schokolade, Gummibärchen und Mandarinen. In rauen Mengen. Ein beeindruckendes Bild.

Doch was nicht sichtbar ist und mir selbst sogar verborgen bleibt: Wie viel Gutes ich durch die Begegnungen an den Haustüren, den Segen und die gesammelten Spenden getan habe. Die Spuren des Guten, die ich hinterlasse, sind oft schwer zu erkennen. Doch sie sind da.

# HAST DU DEN STERN GEFUNDEN?

Theresa Oesselke, Theologie-Studentin an der Theologischen Fakultät Paderborn



Die Geschichte der Heiligen Drei Könige kennt wohl jeder. Gold, Weihrauch und Myrrhe – alles klar?! Doch: Was soll das mit den Gaben? Und was kann ich heute von den Sterndeutern lernen? Um diese Fragen zu beantworten, tauche ich in die Geschichte im Matthäusevangelium (Mt 2,1–12) ein.

**SIE BRECHEN AUF.** Ich lese, dass die Weisen einen Stern gesehen haben. Sie machen sich auf den Weg. Doch sie landen in Jerusalem statt Bethlehem. Sie erkundigen sich bei König Herodes, wo sie Jesus finden können und ziehen wieder los. Die Sterndeuter brechen erneut auf, um an ihr Ziel zu gelangen. Sie geben nicht auf.

In Bethlehem angekommen finden die Heiligen Drei Könige, wen sie gesucht haben: Jesus Christus. Den König der Juden. Ein Neugeborenes in den Armen seiner Mutter. Es ist eine spannungsgeladene Szenerie. Der Evangelist Matthäus überliefert kein einziges Wort, das die Protagonisten miteinander wechseln. Die Sterndeuter lassen sich vom Anblick des neugeborenen Kindes anrühren – und machen sich vor ihm klein.

**DAS SCHÖNE, GÖTTLICHE UND TRAGISCHE.** Ihre Gaben kann man symbolisch deuten. Der italienische Pater Ermes Ronchi schreibt dazu: „Gold bringen sie mit: Gold, etwas ganz Kostbares, kostbar wie das Hören auf Gott. Und Weihrauch, etwas Erhabenes, ein Symbol der Anbetung. Und Myrrhe, etwas Herbes, Bitteres,

bitter wie unsere Ängste und Enttäuschungen. Das Kostbare, das Erhabene, das Bittere – alles kann zu diesem Kind gebracht werden. Denn bei ihm ist Platz für alles: für das Schöne und Edle, für das Göttliche, für das Tragische.“

Wenn ich an der Krippe stehe, frage ich mich manchmal: Wie gehe ich auf Jesus zu? Was bringe ich ihm dar? Ich nehme mir dann einen Moment Zeit zum Beten. Um Jesus das darzubringen, was mich gerade in meinem Leben bewegt. Wofür ich dankbar bin, aber auch, was mir schwer fällt. Es ist, wie wenn ich mit einem guten Freund spreche.

**NEUE WEGE FINDEN.** Schließlich machen sich die Sterndeuter auf den Rückweg. Sie kehren in ihren Alltag zurück. Irgendwo im Morgenland verliert sich ihre Spur, aber sie selbst verlieren sich nicht mehr. Die Begegnung mit Jesus hat sie verändert.

Vielleicht kann ich von den Heiligen Drei Königen für meinen Glaubensweg drei Dinge lernen. Unterwegs zu bleiben, immer weiter auf der Suche zu sein und neu aufzubrechen. Die Begegnung mit dem Herrn zu suchen und mich von ihm anrühren zu lassen. Und schließlich aus dem Glauben heraus neue Wege für mein Leben zu finden. Letztlich stellt sich für jeden gläubigen Menschen die Frage: Hast du das Kind, das Ziel, den „Stern“ schon gefunden?

## YOUPAX

Mehr von Tobias Schulte könnt ihr jede Woche hören. Im PAXCAST spricht er mit seinem Kollegen Thomas Kuhr darüber, was sie beschäftigt und wie sie den Glauben mitten im Alltag leben.

YOUPAX ist das junge Glaubensportal im Erzbistum Paderborn. Auf der Homepage [youpax.de](http://youpax.de), auf Instagram und Youtube kommen hier jede Woche neue Artikel, Storys und Videos, die euch inspirieren können.



# Kein ZOFF

## UNTERM WEIHNACHTS- BAUM

**RUND UM DIE WEIHNACHTSZEIT  
WENDEN SICH BESONDERS VIELE HILFE-  
SUCHENDE AN DIE KATHOLISCHE EHE-  
FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG (EFL)**

Das ganze Jahr über steht die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Paderborn Menschen in schwierigen Lebenssituationen zur Seite. Thematisch geht es um alles, was das Erwachsenenleben auszeichnet und besonders schwierig macht: Krankheit, Trennung, Scheidung, Sexualität, Einsamkeit, Mobbing oder Ausgrenzung. „Es gibt nichts, wofür wir nicht ansprechbar wären“, erklärt Christiane Beel, Leiterin der EFL im Erzbistum Paderborn. „Wir haben für alle Menschen in allen Lebenssituationen ein offenes Ohr. Besonders oft kommen die Menschen aber mit Beziehungsproblemen zu uns.“

Die EFL unterhält in Süd- und Ostwestfalen sowie dem Östlichen Ruhrgebiet 22 Beratungsstellen, verteilt auf 7 Hauptorte und 15 Außenstellen. Hinzu kommt als virtueller Beratungsort die Onlineberatung per Mail und Chat. Das Angebot wird immer gut angenommen, doch gerade zur Weihnachtszeit häufen sich die Anfragen. In den Wochen vor dem Fest melden sich Menschen, die sich nicht richtig auf Weihnachten freuen können. Die einen leben vielleicht in Trennung, müssen ihr erstes Fest ohne Partner und Kinder irgendwie durchstehen. Andere haben einen geliebten Menschen verloren und ihre Trauer schlägt im Lichterschein der Christbaumkerzen besonders hart zu. „Nach Weihnachten kommen dann all diejenigen, bei denen es am Fest geknallt hat“, berichtet Christine Beel aus der Praxis. „Unter dem Weihnachtsbaum wird leider auch viel gestritten.“

Damit Konflikte gar nicht erst aufkommen oder zumindest nicht eskalieren, hat die Erziehungswissenschaftlerin, Familientherapeutin und approbierte Kinder- und Jugendpsychologin sechs Tipps parat.



## 1 SCHRAUBEN SIE ERWARTUNGEN AUF EIN REALISTISCHES NIVEAU HERUNTER

Hollywood und die omnipräsente Werbung gaukeln uns vor, dass Weihnachten perfekt sein muss. Alles strahlt, alles ist festlich geschmückt und der klitzekleine Rest, der vorher noch unschön und uneben war, wird vom Pulverschnee kaschiert. Anstatt sich immer wieder selbst durch Kleinigkeiten enttäuschen zu lassen, sollten Sie besser den Erwartungsdruck gegenüber sich selbst und gegenüber anderen reduzieren.

## 2 SORGEN SIE FÜR EINE GERECHTE VERTEILUNG DER ARBEIT

Zu Weihnachten werden alle wieder Kind. Das bedeutet auch: Wir lassen uns bedienen. Darunter leiden all diejenigen, die sich die Arbeit gemacht haben. Sorgen Sie dafür, dass die Arbeit erstens anerkannt und zweitens gerecht verteilt wird. Und wenn sich Mutti oder Vattern beim Kochen partout nicht helfen lassen wollen? Dann können die anderen wenigstens die Küche aufräumen!

## 3 WORÜBER WIR REDEN WOLLEN – UND WORÜBER NICHT

Die noch nicht erfolgte Corona-Impfung der Tante, die Bundestagswahl, die alten Geschwisterrivalitäten und dann die Enkelinnen. Während die eine im Job nicht richtig vorankommt, hat die andere bloß ihre Karriere im Kopf. Erkennen Sie sich wieder? Jede Familie hat ihre Reizthemen. Die einfache Regel zur Konfliktvermeidung lautet: Das Weihnachtsfest ist nicht der Ort, um diese Themen zu diskutieren. Das heißt nicht, dass Sie Meinungsverschiedenheiten unter den Teppich kehren sollten. Verabreden Sie sich lieber zu Aussprachen nach dem Fest.

## 4 LADEN SIE GEDANKLICH EINEN FREMDEN ZU SICH EIN

Vor Fremden benehmen wir uns anders – in der Regel zivilisierter. Ein „eingebildeter“ Gast kann helfen, dass in der Festtagsgesellschaft Zwist nicht so schnell eskaliert. Außerdem hat ein unsichtbarer Gast den Effekt, dass wir über uns berichten. Das kann auch innerhalb der Familie nützlich sein. Die Familienmitglieder wännen sich nahe, haben sich aber oft auseinanderentwickelt. Ein gedanklicher Fremder bringt also alle auf einen Wissensstand. Und: Hat sich ein guter Beziehungskontakt entwickelt, können Sie den unsichtbaren Gast wieder heimschicken.

## 5 LADEN SIE EINEN ECHTEN FREMDEN ZU SICH EIN

Sie können auch einen echten Fremden einladen. Vielleicht jemanden, der es gerade nicht so gut hat, der einsam ist oder in einer Krise steckt. Die Einladung sollte nicht das ganze Fest einschließen, ein paar gemeinsame Stunden genügen.

## 6 FEIERN SIE WEIHNACHTEN MIT KINDERN

Erwachsene sehen Weihnachten mit Kinderaugen. Das funktioniert noch viel besser, wenn unter den Gästen Kinder sind. Außerdem sorgen kleine Kinder bereits durch ihre Gegenwart und ihr anarchisches Wesen dafür, dass wir keine überhöhten Erwartungen aufbauen (siehe Tipp 1).



Christiane Beel, Leiterin der EFL im Erzbistum Paderborn

## JEDER MENSCH HAT SEINE GESCHICHTE. DIE EFL PADERBORN HÖRT ZU, WENN SIE IHRE ERZÄHLEN.

Die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung steht allen Menschen in allen Situationen des Lebens offen, unabhängig von Lebenssituation und Religionszugehörigkeit. „Grundlage unserer Tätigkeit ist ein christliches Wertgefüge“, erklärt dazu Christiane Beel, Leiterin der EFL Paderborn. „Wir nehmen den Menschen an, wie er ist.“ Die Beratung ist kostenlos, finanziert werden die 22 Beratungsstellen und Angebote aus Kirchensteuermitteln sowie aus Zuschüssen. Die Beratung erfolgt durch Fachkräfte. Mehr Info und Onlineberatung: [www.paderborn.efl-beratung.de](http://www.paderborn.efl-beratung.de)

## ERWACHE, O MENSCH DES DRITTEN JAHRTAUSENDS!

Zu Weihnachten wird der Allmächtige ein Kind und bittet um Hilfe und Schutz. Seine Art, Gott zu sein, versetzt unsere Art, Mensch zu sein, in Krise; sein Anklopfen an unsere Türen fragt uns an, richtet sich an unsere Freiheit und fordert uns auf, unser Verhältnis und unsere Einstellung zum Leben zu überdenken. Die Neuzeit wird häufig dargestellt als ein Erwachen der Vernunft aus dem Schlaf, als das Ans-Licht-Kommen der Menschheit, die aus dunkler Zeit emporsteigt. Ohne Christus reicht jedoch das Licht der Vernunft nicht aus, um den Menschen und die Welt zu erleuchten. [...]

Moderner Mensch, erwachsen und doch zuweilen kraftlos im Denken und im Wollen, lass dich vom Kind von Bethlehem an die Hand nehmen, fürchte dich nicht, vertraue ihm! Die belebende Kraft seines Lichtes gibt dir Mut, dich für den Aufbau einer neuen Weltordnung einzusetzen, die auf gerechte

ethische und wirtschaftliche Beziehungen gegründet ist. Seine Liebe lenkt die Völker und erleuchtet ihr gemeinsames Bewusstsein, eine „Familie“ zu sein, die berufen ist, Beziehungen des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung aufzubauen. Die geeinte Menschheit wird die vielen und besorgniserregenden aktuellen Probleme in Angriff nehmen können: von der terroristischen Bedrohung bis zu den Bedingungen beschämender Armut, unter denen Millionen von Menschen leben, von der Rüstungszunahme bis zu den Pandemien und der Umweltverschmutzung, die die Zukunft unseres Planeten bedroht. [...]

In der Nacht von Bethlehem wird der Erlöser einer von uns, um auf den verhänglichen Wegen der Geschichte unser Begleiter zu sein. Ergreifen wir die Hand, die er uns entgegenstreckt: Es ist eine Hand, die uns nichts nehmen, sondern nur schenken will.

**PAPST EMERITUS BENEDIKT XVI.**

AUS DER BOTSCHAFT BEIM SEGEN „URBI ET ORBI“,  
WEIHNACHTEN 2005