ADVENTS-KALENDER

24 Days of Go(o)d Vibes

Einleitung

Das vorliegende Impulse ist eine Ideensammlung zur vertieften inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Adventskalender 2026 zum Thema «24 Days of Go(o) Vibrations» im Setting Religionsunterricht, Firmkurs, offene (kirchliche) Jugendarbeit, bei den Minis oder im Jugendverband wie Pfadi oder Jungwacht Blauring (Jubla).

Good Vibrations

Die Adventszeit ist geprägt von gespanntem Warten und Vorfreude, gepaart mit ein bisschen Hektik und Reizüberflutung. Manchmal herrscht auch ein Durcheinander der Gefühle, dicke Luft. Bad Vibes, das wollen wir nicht. Nein, wir wollen für den Advent 24 Days of Go(o)d Vibes. Nun ist es nicht ganz so einfach mit der Stimmung. Je nachdem wie wir gerade drauf sind, empfangen wir die Vibes unterschiedlich.

«ES MACHTE MIR ANGST, DIESES WORT VIBRATIONS.»

Das sagte Brian Wilson einmal. Seine Mutter hatte dem kleinen Brian erklärt, wieso Hunde manche Leute anbellen und andere nicht. Sie sagte: «Hunde spuren Schwingungen, die man nicht sehen oder hören kann. Und zwischen Menschen passiert das genauso.» Und so wollte Brian Wilson die schlechten Schwingungen in gute Schwingungen verwandeln – in Good Vibrations.

Brian Wilson gründete 1961 zusammen mit seinen beiden Brüdern, einem Cousin und einem Schulfreund die Band «The Beach Boys». Im Oktober 1966 erschien der Song «Good Vibrations», der zu einem Nummer-eins-Hit und einer Hymne der Hippies wurde. Bis das Meisterstück fertig war, dauerte es seine Zeit: Sieben Monate lang baute Brian Wilson «Good Vibrations» Stück für Stück in vier Studios zusammen. Geschrieben habe Wilson den Beach-Boys-Klassiker im Sandkasten. Denn entgegen den Assoziationen mit seiner Musik – gute Laune, Strand, Sonne – war Brian Wilson eher depressiv. Er hasste das fröhliche Strandleben und konnte nicht surfen. Wie also kann Brian Wilson Strand- und Surf-Musik schreiben, ohne an den Strand zu gehen? Ganz einfach: Er bestellte sich eine Lastwagen-Ladung Sand, die auf dem Boden des Studios verteilt wurde. In die Mitte wurde das Klavier gestellt und Brian Wilson hat barfuss, in T-Shirt und Shorts die fröhlichen Lieder komponiert. Es müssen die jeweils individuellen Voraussetzungen stimmen, um Good Vibes zu empfangen und verbreiten.

Durch «Good Vibes», Frieden und Liebe sollte die Welt zu einem besseren Ort werden. Heute wissen wir, dass dies nur bedingt geklappt hat. Wer aber auf die Gefühle des Gegenübers Rücksicht nimmt, wer aufmerksam und einfühlsam durch die Welt geht, muss die Vibes spüren. Dabei kann man sich nicht auf Good Vibes only beschränken, denn (ganz ehrlich) Bad Vibes gehören auch zum Leben. Good Vibes, Bad Vibes – Glück und Pech. Das liegt manchmal sehr nahe beisammen und nicht immer ist auf den ersten Blick ersichtlich, ob etwas Glück oder Pech ist. Diese Voraussetzungen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Nicht zuletzt liegt es im Auge des*der Betrachter*in und vor allem kommt es darauf an, was daraus gemacht wird.

Einleitung von Michael Weber, Verband Katholischer Pfadi (VKP)

Good Vibes – Glück

Bei diesem Impuls dreht sich alles ums Glück, denn Good Vibes werden als Glück empfunden und Glück bringt uns Good Vibes. Nicht immer erkennen wir das Glück und manchmal verwandelt sich Glück in Unglück oder – viel besser – Unglück in Glück.

Vom Glück und vom Pech

Es war einmal ein armer Bauer mit seinem Kind. Der Bauer war so arm, er hatte kein Geld für einen Ochsen, also musste er zusammen mit seinem Kind den Pflug über die Felder ziehen.

Die Menschen aus dem Dorf sahen das uns sagten: «Der arme Bauer hat keinen Ochsen, so ein Pech!» Der Bauer sagte nur: «Ob Glück oder Pech wer weiss das schon?»

Eines Tages fing sein Kind ein Wildpferd. Nun spannten sie das Pferd vor den Pflug und das Pflügen ging ganz einfach.

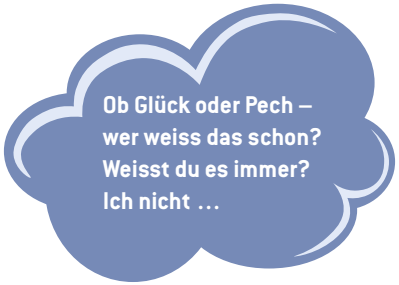
Die Menschen aus dem Dorf sahen das uns sagten: «Der Bauer hat jetzt Pferd. Niemand von uns hat ein Pferd, so ein Glück!» Der Bauer sagte nur: «Ob Glück oder Pech wer weiss das schon?»

Am nächsten Tag wollte das Kind des Bauern auf dem Pferd reiten, stürzte vom Pferd und brach sich den Arm. Jetzt musste der Bauer den Acker allein mit dem Pferd bestellen, was sehr mühsam war.

Die Menschen aus dem Dorf sahen das uns sagten: «Der arme Bauer alles allein machen, so ein Pech!» Der Bauer sagte nur: «Ob Glück oder Pech wer weiss das schon?»

Weil das Kind des Bauern nicht auf dem Feld arbeiten konnte, pflanzte es einen kleinen Kräutergarten an und die Kräuter wuchsen wunderschön. An einem Tag kam der Arzt der Königin, er war auf der Suche nach einem seltenen Kraut gegen die Kopfschmerzen der Königin. Im Kräutergarten des Bauern fand er es und aus Freude bezahlte er dem Bauern 100 Goldstücke.

Und die Menschen aus dem Dorf sagten: «Dass genau bei ihm dieses Kraut wächst! Er hat so ein Glück!»



Glücksbringer

Seit Jahrtausenden setzen sich die Menschen mit dem Glück auseinander, streben danach oder lassen das Glück einen finden. Die Vorstellung von Glück und Glücklichsein

ist je nach Kultur und Zeit unterschiedlich. Glücksbringer können ein Mittel sein, die das Glück etwas näherbringen, wenn man auch daran glaubt.
Glücksbringer können kleine Dinge aus dem Alltag sein, Steine und Holz mit besonderer Farbe und Aussehen, kleine Geschenke von lieben Menschen oder ganz klassische Glücksbringer, die allgemein in verschiedenen Kulturen als Glücksbringer bekannt sind.

Aktivität: Glücksbringer selbst basteln

Aus einer Auswahl von Bastel- und Naturmaterial basteln sich die Jugendlichen einen

persönlichen Glücksbringer für das Lager. Ob als Glücksbringer für die Hosentasche, als Anstecker oder als Anhänger für einen Halsbändel – es gibt unzählige Möglichkeiten.

Aktivität: Glück in der Natur

Im Wald oder in einem Flussbett lassen sich manchmal Gegenstände finden, die irgendwie besonders sind: Ein speziell gefärbter Kieselstein, eine Wurzel mit einer aussergewöhnlichen Form, ein Holzstück, das wie ein Gesicht aussieht oder ein linksgedrehtes Schneckenhaus, was es nur ganz selten gibt. Der Gegenstand wird an einen Lederbändel oder eine Schnur gebunden und umgehängt. Er kann auch in einen kleinen Stoffbeutel eingepackt und in der Hosentasche mitgetragen werden. Ein besonderes und persönliches Schmuckstück, das seinem Finder vielleicht auch Glück bringt – wer weiss!

Der Ursprung einiger Glücksbringer

Vierblättriges Kleeblatt

Ein klassischer Glücksbringer ist das vierblättrige Kleeblatt. Der Besitz eines solchen Kleeblatt soll Glück bringen. Spätestens ab Mitte des 19. Jahrhunderts ist es als Glücksbringer im europäischen Kulturraum und später auch in Nordamerika dokumentiert. Mittlerweile sind vierblättrige Kleeblätter weltweit Glückssymbole. Sie kommen in einem Verhältnis von rund 1:10'000 zu dreiblättrigen Kleeblättern vor. Biologisch entstehen vierblättrige Kleeblätter durch Mutationen in rezessiven Genen und durch Umwelteinflüsse. Die genaue Ursache scheint jedoch noch nicht gefunden zu sein.

Glücksschwein

Das Schwein ist ein weitverbreiteter Glücksbringer im deutschsprachigen, englischsprachigen und chinesischen Kulturraum – weniger als Tier, sondern mehr als Plüschtier, Marzipanfigur, Sparschwein und auf Glückwunschkarten. Im deutschen Sprachraum ist «Schwein gehabt» bekannt als Sprichwort für eine glückliche Fügung. Im englischsprachigen Raum wird eine als Schwein verzierte Zitrone als Neujahrsgruss übergeben. Den Ursprung könnte die Glücksfunktion im Mittelalter haben, wo bei Wettkämpfen dem Verlierer als Trostpreis ein Ferkel überreicht wurde.

Marienkäfer

Der Marienkäfer wird seit Jahrhunderten wegen seines grossen Hungers auf Läuse geschätzt. Im Mittelalter glaubten die Bauern, der Marienkäfer sei ein Geschenk der Muttergottes und benannten ihn danach. Im Schwedischen wurde der Käfer mit der Jungfrau Maria in Verbindung gebracht, die nach der Tradition die Schlüssel zum Himmel besass. Der Käfer heisst daher auf Schwedisch auch «Himmlische Schlüssel». Glück bringt der Marienkäfer auf Glückwunschkarten oder in Form eines Schokoladenkäfers. Heiratswillige Frauen setzen einen Käfer auf den Zeigefinger und zählen die Sekunden bis zum Abflug. Pro Sekunde müssen sie ein Jahr warten bis zur Hochzeit. Der einheimische Marienkäfer hat sieben Punkte und Sieben ist eine weitere Glückszahl.

Hufeisen

Ein gefundenes gebrauchtes Hufeisen bringt der*dem Finder*in Glück. Oft wird es über oder neben Türen von Häusern und Ställen an die Wand genagelt. Der Ursprung dieses Glückssymbols wird in Europa vermutet und datiert auf eine Zeit, als Pferde noch als Arbeitstiere und Verkehrsmittel eingesetzt wurden. Das Hufeisen wird weltweit als Glücksbringer gesehen, wo Pferde mit Hufeisen vorkommen. Je nach Region muss das Hufeisen mit der Öffnung nach oben aufgehängt werden, damit es das Glück einfängt, beispielsweise in England. An anderen Orten hängt es mit der Öffnung nach unten an Türen, so in grossen Teilen Europas, im Mittleren Osten und in Lateinamerika. Da es immer weniger Pferde gibt, geht auch das Glück durch Hufeisenfunde zurück.

Einräppler

Wer stets einen Einräppler im Geldsack hat, hat immer etwas Geld – damit Glück. So der Volksmund. Viele in der Schweiz konnten von diesem Glücksbringer profitieren. Seit dem 1. Januar 2007 wird der Einräppler nicht mehr als Zahlungsmittel akzeptiert. Glück hat, wer noch einen Einräppler besitzt. Im deutsch- und englischsprachigen Kulturraum bringt der Fund eines Pfennigs bzw. Pennys für einen ganzen Tag Glück. Doppeltes Glück gibt die Kombination von Einräppler mit einer Marienkäferfigur drauf.

Die Beschriebe der verschiedenen Glücksbringer stammen von David Joller, KOMPASS Glück (4/2025)

Zitate

Über das Glück haben sich schon sehr viele Menschen Gedanken gemacht, denn eigentlich stellen sich die Menschen schon immer die Frage: Was ist Glück und wie erreiche ich Glück?

«Das Glück des Lebens besteht nicht darin, wenig oder keine Schwierigkeiten zu haben, sondern sie alle siegreich und glorreich zu überwinden.»
Carl Hilty

«Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.»
Mutter Teresa

«Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.»
Wilhelm Busch

«Die wahren Lebenskünstler sind bereits glücklich, wenn sie nicht unglücklich sind.»
Jean Anouilh

«Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt und doch wie kein anderer zu sein.»
Simone de Beauvoir

«Wenn man glücklich ist, soll man nicht noch glücklicher sein wollen.»
Theodor Fontane

«Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.»
André Gide

«Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das grosse vergebens warten.»
Pearl S. Buck

«Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.»
Abraham Lincoln

«Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.»
Erasmus von Rotterdam

«Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.»
Mutter Teresa

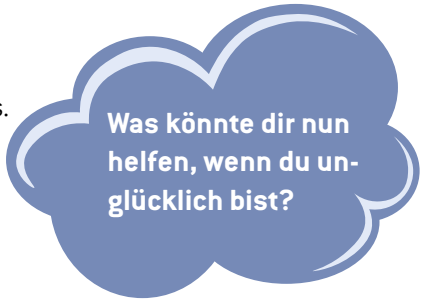
«Glück ist das Einzige, was wir anderen geben können, ohne es selbst zu haben.»
Carmen Sylva

«Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.»
Søren Kierkegaard

Hast du nun eine bessere Vorstellung gewonnen, was Glück für dich sein könnte? Falls nicht, findest du hier noch mehr Inspiration.

Glück ist für mich ...

- ☐ wenn alles stimmt in der Familie und bei der Schule / Arbeit.
- ☐ wenn alle gesund und munter sind.
- ☐ wenn ich mit meine*r Freund*in eine Velotour mache.
- ☐ wenn ich etwas machen kann, ohne dabei irgendwelche Kompromisse eingehen zu müssen.
- ☐ wenn ich tun kann, was ich mir vorgenommen habe.
- ☐ keine Zeitspanne und schon gar kein Dauerzustand, sondern ein erfüllter Moment.
- ☐ ein Augenblick wahrer Freude, voller Harmonie oder echter Dankbarkeit.
- ☐ tanzen zu können.
- ☐ einen tollen Ausbildungsplatz gefunden zu haben.
- ☐ warmes, sonniges Sommerwetter.
- ☐ Vogelgezwitscher.
- ☐ auf dem Balkon frühstücken zu können.
- ☐ mehr Zeit und Ruhe.
- ☐ eine geruhsame Stunde.
- ☐ eine Reise zu machen und Eindrücke sammeln zu können.
- ☐ das hübsche Mädchen neben mir als Freundin zu haben.
- ☐ den hübschen Jungen neben mir als Freund zu haben.
- ☐ sich selbst jeden Tag eine kleine Freude zu machen.
- ☐ ein Besuch im Café.
- ☐ ein gelungener Höck.
- ☐ strahlende Augen der Pfadis / Jublaner*innen / Minis.
- ☐ ein verregnetes Sommerlager im Schlamm.
- ☐ ein Lichtermeer bei der Waldweihnacht.
- ☐ _____
- ☐ _____



Aktivität: Glücks-Weihnachtsbaum gestalten

Alle schreiben auf kleine Zettel aus festerem Papier Momente, die für sie Glück bedeuten – diese Glücksmomente können auch Good-Vibe-Momente genannt werden! Wenn es hübsch aussehen soll, können die Zettel verschiedene Farben haben und zusätzlich verziert werden. Jede*r sollte mindestens sechs Zettel erstellen. Wenn sie fertig gestaltet sind, wird mit einem Locher ein Loch gestanzt und eine Schnur oder ein Bändeli hindurchgezogen, damit die Zettel aufgehängt werden können. Die Zettel werden unter einen Tannenbaum gelegt. Dieser soll in der folgenden Zeit mit eurem Glück geschmückt werden. Ihr trefft euch regelmässig und schaut die Zettel durch. Immer, wenn jemand in der vergangenen Zeit einen solchen Glücksmoment, wie er auf einem Zettel beschrieben ist, erlebt hat, wird dieser an Weihnachtsbaum gehängt.

Glück als Menschenrecht

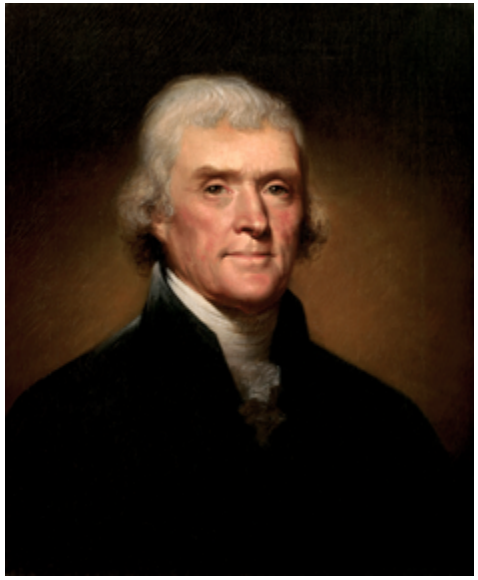
Am 4. Juli 1776 beschlossen die dreizehn amerikanischen Kolonien sich vom Mutterland England zu lösen. In ihrer Unabhängigkeitserklärung verkündeten sie, dass «the pursuit of happiness» (deutsch: «das Streben nach Glück / Glückseligkeit») zu den unveräusserlichen Menschenrechten gehöre. Allerdings galten damals diese Menschenrechte vollumfänglich nur für frei geborene weisse Männer und nur beschränkt für Frauen, Sklaven und freie Schwarze. Nichtsdestotrotz wurde das «Streben nach Glück» zu einer Formel, die Menschen inspirierte, den eigenen Traum zu verwirklichen. Diese öffentliche Erklärung diente damals zugleich dazu, die Unabhängigkeit der Kolonien zu legitimieren: Wenn England die Menschen in Amerika daran hinderte, ein unveräusserliches Menschenrecht auszuüben, war es angemessen, sich zusammenzutun und dieses Recht einzufordern.

Der amerikanische Traum

So wurde das Streben nach Glück zur Keimzelle des amerikanischen Traumes. Das Ideal, dass die Vereinigten Staaten ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten sind und dass alle Menschen, die hart arbeiten und den Willen zum Erfolg haben, sozial aufsteigen können und (wirtschaftlichen) Erfolg haben, ist schon in den Zielen und Hoffnungen der ersten Siedler*innen und Kolonialist*innen begründet. Sie kamen auf den nordamerikanischen Kontinent, um Armut oder Unterdrückung zu entkommen. Während die Idee also schon lange bestand, wurde der Begriff selbst durch Truslow Adams Buch «The Epic of America», das 1931 erschien, geprägt. Adams geht es in erster Linie darum, das Beste aus sich selbst herauszuholen und über die Verhältnisse, in die man geboren worden ist, hinauszuwachsen. Es geht ihm weniger darum, Reichtum und Besitz anzuhäufen. Daher weist er auf die Mängel dieses Lebensstils hin, auf die Gefahren des ungezügelten Kapitalismus und des Massenkonsums. Der amerikanische Traum wird vorwiegend auf wirtschaftlichen Erfolg beschränkt und zeigt sich in der klassischen Geschichte von dem*der Tellerwäscher*in zum*zur Millionär*in. Wie wirkmächtig diese Erzählung ist, zeigt sich noch heute, wenn bei den vielen Selfmade-Millionär*innen ausgeklammert wird, welch grosse «Starthilfen» sie mitbekommen haben, damit ihr wirtschaftlicher Erfolg in das Narrativ passt.

Das eigene Glück und das Glück der anderen

Die Mentalität, dass man selbst und nicht der Staat für das Wohlergehen verantwortlich ist, und eine freiheitliche Grundordnung ermöglichten viel Innovation, die Reichtum brachte. Zudem wurden etliche Wissenschaftler, Flüchtlinge, Hasardeure oder einfach Menschen, die ihren Traum verwirklichen wollten, angezogen. Scheitern ist in Ordnung, es muss einfach selbst geschaut werden, wie man wieder auf die Beine kommt. So entwickelten sich aus zunächst fehlgeschlagenen Erfindungen neue – zufällige – Produkte oder ein Misserfolg für eine Forschungsfrage lieferte entscheidende Erkenntnisse für eine andere. Mit einer freiheitlichen Ordnung gehen weniger staatliche Regulierungen einher. Die Selbstverantwortung und der Markt werden zu Leitbegriffen oder vielleicht sogar Kampfbegriffen. Ein zügelloser Kapitalismus kann in pure Gier umschlagen, Allmachtsfantasien erwecken. Dies war in den ersten Jahrzehnten des 18. Jahrhunderts der Fall und vielleicht erleben wir es gerade wieder. Grundsätzlich ist immer zu beachten: Das eigene Glück und die eigene persönliche Freiheit werden irgendwann das Glück und die Freiheit einer anderen Person beeinträchtigen. Ein Umstand, der mit der US-amerikanischen Verfassung vereinbar scheint: Nicht das Glück, sondern das Streben nach Glück ist das verankerte Recht.



Thomas Jefferson war einer der Verfasser der Unabhängigkeitserklärung.

Fähigkeiten entwickeln und frei handeln

Um überhaupt nach Glück streben zu können, müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt sein. Und dies ist bei Weitem nicht überall der Fall. Gemäss dem Harvard-Ökonomen Amartya Sen ist das grösste Problem der Armen auf dieser Welt weniger das geringe Einkommen (selbstredend kann die prekäre finanzielle Lage ein Teil des Problems sein), sondern vielmehr die mangelnde Chance, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Das betrifft zum Beispiel die Frauen, wenn das Geld und die Bildung nur den Söhnen zu-

gutekommen. Fähigkeiten entwickeln geht einher mit der Freiheit, unterschiedliche Lebensstile zu verfolgen, also mit dem Streben nach (eigenem und individuellem) Glück. Und zugleich mit dem Recht, unglücklich zu sein. Ein nicht ganz so belangloser Aspekt, wie es zunächst erscheinen mag. Totalitäre Systeme verlangen von ihren Zugehörigen, dass sie glücklich sind oder mindestens so tun, als ob sie es wären. Denn unglückliche Menschen wollen ihre Situation verändern, eben nach Glück streben, und die uneingeschränkte Macht totalitärer Herrscher brechen. Sie stellen aus deren Sicht also eine Gefahr dar.

Glück anders denken

Seit 2012 wird der internationale Tag des Glücks gefeiert, von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Der Tag soll die 193 Mitgliedstaaten daran erinnern, Glück eine grössere Bedeutung beizumessen. Was die Vereinten Nationen darunter verstehen, kann anhand von zwei UN-Resolutionen nachvollzogen werden. Es wird darin anerkannt, dass das Streben nach Glück ein grundlegendes menschliches Ziel ist. Dabei soll Glück als ganzheitliches Konzept für die menschliche Entwicklung wahrgenommen werden. Nicht das Bruttoinlandprodukt dient als alleinige Messgrösse, es werden eine Vielzahl von wirtschaftlichen und nichtwirtschaftlichen Aspekten einbezogen, die allesamt das Wohlbefinden beeinflussen können. Seit der Einführung dieses Tages wird Glück gemessen und die Ergebnisse im World Happiness Report präsentiert. Dieser wird bemessen an sechs Kernvariablen: Pro-Kopf-BIP, soziale Unterstützung, gesunde Lebenserwartung, Freiheit beim Treffen von Lebensentscheidungen, Grosszügigkeit und Abwesenheit von Korruption. In der Verfassung von Bhutan ist die Forderung von Gross National Happiness (GNH) als Staatsziel definiert, was in etwa Bruttosozialglück bedeutet. Der junge König von Bhutan griff diese Idee aus internationalen Diskussionen auf und setzte sie passend für Bhutan um. Der Staat ist damit verpflichtet, mit aktivem Handeln das gemeinschaftliche Glück zu fördern. Das ist mehr als den Bürger*innen zu erlauben, nach eigenem Ermessen glücklich zu werden. Aspekte des GNH wie «ausgewogene Entwicklung» oder «Erhaltung der Umwelt» und «Bewahrung von Kultur und historischem Erbe» stehen in einem gewissen Konflikt zur uneingeschränkten wirtschaftlichen Entfaltung.

Dieser Beitrag stammt von Michael Weber, KOMPASS Glück (4/2025)

Glück in der Bibel

Das Alte Testament ist fast ausschliesslich auf Hebräisch verfasst, das Neue Testament auf Griechisch, der damaligen Verkehrssprache im östlichen Mittelmeerraum. Unsere Bibeln sind Übersetzungen, und die Begriffe der Originaltexte decken sich nicht immer mit unseren.

Ein einzelnes Wort, das alle Bedeutungen unseres «Glücks» umfasst, kennt das biblische Hebräisch nicht. Als günstiger Zufall erscheint Glück im Alten Testament nur selten, etwa wenn Lea bei der Geburt des Sohnes ihrer Magd Silpa «Glück auf!» ruft und ihn Gad nennt (Gen 30,11). Beim zweiten Sohn Silpas ruft sie: «Ich Glückliche!» und nennt ihn Ascher (Gen 30,13). Im Namen Ascher steckt dieselbe Wurzel wie im hebräischen aschrej, «wohl dem» oder «selig», mit dem etwa Psalm 1 beginnt. Die griechische Übersetzung des Alten Testaments gibt dieses Wort mit makarios wieder. Die gängigen griechischen Glücksbegriffe eudaimonia (Glückseligkeit in der Philosophie) und tyche (Zufallsglück) fehlen im Neuen Testament gänzlich.

Das zentrale Wort ist jedoch makarios, was so viel bedeutet wie «selig» oder «glücklich zu preisen». Neuere Bibelausgaben übersetzen makarios teilweise mit «glücklich», um näher an der heutigen Alltagssprache zu sein. Im hellenistischen Umfeld schloss makarios durchaus Besitz, Erfolg und Ansehen mit ein. Das Neue Testament füllt es anders: Selig gepriesen werden die, die arm sind vor Gott, die Trauernden, die Sanftmütigen, die Barmherzigen, die Friedensstifter und die Verfolgten (Mt 5,3–12). Ihr Glück hängt nicht an den äusseren Umständen, sondern an der Zusage Gottes.

Das klingt zunächst fremd in einer Welt, in der Glück oft an Erfolg, Besitz und Aufmerksamkeit gemessen wird. Doch wer genauer hinschaut, entdeckt in der Bibel drei Spuren, die bis heute tragen. Sie führen zu einem Glück, das nicht vom Zufall abhängt und auch dann bleibt, wenn es einmal nicht gut läuft.

Du bist angenommen

In Psalm 139,14 steht: «Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiss es genau: Wunderbar sind deine Werke.» Und im Gleichnis vom liebenden Vater heisst es: «Der Vater sah ihn schon von Weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn.» (Lk 15,20)

Beide Bibelstellen zeigen, dass du dir deinen Wert bei Gott nicht erst durch gute Noten, Erfolg, Likes, Anerkennung oder andere Leistungen verdienen musst. Du bist gewollt, bevor du irgendetwas leistest. Der Vater läuft los, bevor der Sohn ein Wort der Entschuldigung sagen kann. Wenn du weisst, dass du angenommen bist, musst du dich nicht ständig beweisen. Das gibt Halt, auch an Tagen, an denen nichts gelingt.

Dein Leben passt zusammen

Die Seligpreisungen im Matthäusevangelium enthalten den Satz: «Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.» (Mt 5,8)

Das Herz ist in der Bibel nicht nur der Ort der Gefühle, sondern die Mitte des Menschen: dort, wo er denkt, entscheidet und will. «Rein» meint hier nicht fehlerlos, sondern ungeteilt und echt. Wer ein reines Herz hat, stimmt innen und aussen überein. Glück entsteht dort, wo das, was du glaubst, und das, was du tust, zusammenpassen. Wer ständig eine Rolle spielt oder gegen die eigenen Überzeugungen handelt, wird innerlich zerrissen. Das heisst nicht, perfekt zu sein. Es heisst, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich nichts vorzumachen.

Du lebst für mehr als nur dich

«Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.» (Mk 8,35)

«Geben ist seliger als Nehmen.»
(Apg 20,35)

Jesus dreht hier die übliche Logik um. Gemeint ist keine Selbstaufgabe, sondern ein Leben, das nicht nur um sich selbst kreist. Erfolg, Besitz und Anerkennung können Freude machen. Sie tragen aber nicht auf Dauer. Tiefer erfüllt, was über dich selbst hinausgeht: Freundschaft, Einsatz für andere, eine Aufgabe, die Sinn stiftet. Wer sich verschenkt, verliert sich nicht, sondern findet sich.

Dieser Beitrag stammt von Ivo Bühler

Texte zur Inspiration

Wann kommt das Glück

Der Nachtwächter eines kleinen Dorfes findet im Mondschein ein vier blättriges Kleeblatt. Er weiss, dass dies Glück bedeutet. Aus Freude darüber bläst er in sein Horn, ruft die Dorfbewohner zusammen. Und der Poet, die Marktfrau, der Schmied, das Blumenmädchen und der Lausejunge kommen herbeigeeilt. «Das Glück besucht mich heute Nacht», verkündet der kleine Nachtwächter freudestrahlend. Und alles setzt sich nieder und wartet auf das Glück, das sich im Kleeblatt angekündigt hatte. Es wird ganz ruhig. Alle lauschen in die Nacht hinaus. Der Wind raschelt leise in den Blättern. Die Nachtigall singt im nahen Wald. Ab und zu schwirrt eine Fledermaus vorbei – sonst aber ist nichts zu vernehmen, die Nacht hat sich ausgebreitet mit ihrer tiefen Ruhe. «Wann kommt endlich das Glück?» ruft der Lausejunge. Der Poet aber, die Marktfrau, der Nachtwächter und das Blumenmädchen – sie alle verstehen, dass das Glück bereits eingezogen ist. Sie sitzen da und hören und lauschen bis zur Morgendämmerung.

Kurt Bucher

Als Alexander der Grosse dem Philosophen Diogenes von Sinope begegnete, traf maximale Macht auf maximale Gleichgültigkeit. Diogenes lag der Legende nach entspannt in der Sonne, als der mächtige Alexander vor ihm stand und breitbeinig fragte, ob er ihm einen Wunsch erfüllen könne. Die Antwort – «Geh mir aus der Sonne!» – ist ein Musterbeispiel philosophischer Schlagfertigkeit.

nach Cicero, Plutarch etc.

Kann man Glück lernen?

In Umfragen nennen Menschen Glück oft als das höchste Lebensziel. Gleichzeitig kämpfen immer mehr Menschen, vor allem Jugendliche, mit psychischen Belastungen – Stress, Erschöpfung, Zukunftsängsten. So entsteht der Eindruck, dass Glück heute Pflicht ist. Wer nicht zufrieden ist, muss sich offenbar optimieren. Achtsamkeit, Selbstdisziplin, positives Denken – alles soll helfen anzukommen, den inneren Frieden zu finden, das wahre Ich zu entfalten, toxische Gedanken loszuwerden, das Leben zu meistern. Bitte wirke dabei stets gelassen, produktiv und inspirierend – selbstredend mit einem selbst gemixten Detox-Smoothie in der Hand aus Sauerkraut, Algen, Kurkuma und einem halben Knoblauch (igitt, igitt, igitt). Doch dieser ständige Druck kann genau das Gegenteil bewirken. Zudem ist es völlig unnatürlich, immer glücklich zu sein. Wer nie traurig oder erschöpft sein darf, verliert das Gefühl dafür, dass das Leben eben nicht immer wunderbar, aber trotzdem in Ordnung ist. Glück lässt sich nicht erzwingen, aber es lässt sich zu einem gewissen Grad lernen.

Glück ganz grundsätzlich

Glück ist eines dieser Wörter, die alle kennen und kaum jemand wirklich definieren kann. Ist es ein kurzer Moment? Ein Zustand? Oder ein ganzes Lebensgefühl? Im Deutschen fehlt die sprachliche Unterscheidung zwischen dem flüchtigen Glück (wie bei einem Lottogewinn) und dem tieferliegenden Wohlbefinden. Andere Sprachen machen es klarer: Im Englischen gibt es «luck» für das zufällige Glück und «happiness» für das innere, andauernde Wohlbefinden. Im Französischen unterscheidet man zwischen «chance» und «bonheur». Die Forschung spricht heute zunehmend vom «psychologischen Wohlbefinden», einer Mischung aus innerer Ausgeglichenheit, Sinn, Verbundenheit, Resilienz und dem Gefühl, das eigene Leben aktiv gestalten zu können.

Der Wendepunkt in der Psychologie

Die psychologische Auseinandersetzung mit dem Glück ist relativ jung. Lange Zeit konzentrierte sich die Psychologie fast ausschliesslich auf das, was nicht funktioniert – Ängste, Störungen, Defizite. Erst Ende der 1990er-Jahre begann ein Umdenken, angestossen durch den amerikanischen Psychologen Martin Seligman, der als Begründer der Positiven Psychologie gilt. Er forderte, dass die Psychologie sich nicht nur mit der Behandlung von Krankheit befassen soll, sondern auch mit der Stärkung von Ressourcen, wie Lebensfreude, Sinn und funktionierenden Beziehungen. Statt die Frage «Was macht uns krank?» in den Mittelpunkt zu stellen, rückte eine neue in den Fokus: «Was lässt Menschen aufblühen?» – und damit ist nicht der Detox-Smoothie gemeint.

PERMA – Bausteine für ein glückliches Leben

Aus dieser Grundhaltung entwickelte Seligman das sogenannte PERMA-Modell, das bis heute als eine der zentralen Theorien der Positiven Psychologie gilt. Es beschreibt fünf Elemente, die das menschliche Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen:

- Positive Emotions: Freude, Dankbarkeit, Neugier oder Staunen – sie sind keine Nebensache, sondern stärken das psychische Immunsystem.
- Engagement: Wer in einer Tätigkeit aufgeht, die ihn*sie fordert und erfüllt, erlebt Flow – ein Zustand tiefer Konzentration und Zufriedenheit.
- Relationships: Soziale Bindungen sind ein zentraler Faktor für Glück. Freundschaft, Liebe, Vertrauen – sie machen das Leben tragfähig.
- Meaning: Sinn ist mehr als Zweck. Wer erlebt, dass sein Handeln Bedeutung hat – für andere oder für ein grösseres Ganzes – fühlt sich verbunden und gebraucht.
- Accomplishment: Ziele erreichen, etwas schaffen, sich weiterentwickeln – auch kleine Erfolge fördern das Selbstvertrauen und geben Struktur.

Dieser Beitrag stammt von Anna Faust, KOMPASS Glück (4/2025)

Die Balance macht es aus

Jede Person hat ihre eigene Auffassung vom Glücklichsein. Und jede Person definiert Glück anders. Um glücklich zu werden, braucht es manchmal nur wenig. «Froh zu sein bedarf es wenig», heisst es in einem bekannten Lied. Froh und glücklich können wir nur selbst und in unserem eigenen Leben werden. Als Menschen sind wir in verschiedenen Lebensbereichen unterwegs und in vielen Lebensbereichen gilt es Aufgaben zu erfüllen. Wenn wir diese Aufgaben erfüllen, werden oder sind wir glücklich. Aus der Work-Life-Balance kennt man fünf solche Lebensbereiche:

Die 5 zentralen Lebensbereiche

- Gesundheit und Vitalität: Körperliches und geistiges Wohlbefinden bilden das Fundament. Dazu gehören gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf, regelmässige Bewegung und medizinische Vorsorge.
- Beruf und Leistung: Die berufliche Tätigkeit, Karriereziele, fachliche Weiterentwicklung sowie die finanzielle Absicherung und der eigene Erfolg.
- Familie und Partnerschaft: Feste soziale Bindungen, das Zusammenleben mit dem Partner oder der Partnerin, das Sorgen für Kinder oder die Pflege familiärer Strukturen.
- Freunde und soziale Kontakte: Das erweiterte soziale Netzwerk ausserhalb der Kernfamilie – wie Freundschaften, Nachbarschaft, Vereine und gesellschaftlicher Austausch.
- Freizeit, Sinn und persönliche Entwicklung: Zeit für Hobbys, Erholung, Kultur, Werte, Spiritualität sowie das Verfolgen persönlicher Träume, die dem Leben einen tieferen Sinn geben.

Der Mensch ist ein soziales Wesen und in dem Masse glücklich und psychisch gesund, wie er seine Aufgaben in den Lebensbereichen für sich selbst und die Gemeinschaft zufriedenstellend und ausgeglichen erfüllt. Bedenklich ist, wenn er die eine oder andere Aufgabe auf Dauer stark übertreibt, und dafür andere vernachlässigt oder gar meidet.

Aktivität: Analyse deiner Balance

Nimm eine Kreisvorlage und zeichne Kuchenstücke ein, wie viel Energie und Zeit du mit welchem Lebensbereich verbringst. Du hast nur Energie für 100 %, d.h. für die Summe aller Aufgaben und Aktivitäten.

Dieser Impuls stammt von verschiedenen Autoren des VKP (Verband Katholischer Pfadi)

- **Was fällt dir auf, wenn du die Einteilung betrachtest?**
- **Bist du überrascht? Wenn ja, dann überlege dir, wie du eine Neuverteilung vornehmen kannst, um in dem einen oder anderen Bereich noch glücklicher zu werden.**
- **Wie willst du deine Lebensbereiche in Zukunft einteilen?**
- **Wie willst du Aktivitäten, Bereiche, Ansprüche, Projekte etc. aufteilen?**
- **Wo willst du mehr bzw. weniger machen, um noch glücklicher zu werden?**
- **Was willst du loslassen?**
- **Worauf willst du mehr Gewicht legen?**
- **Wo sollen für dich neue Knotenpunkte des Lebens entstehen?**

Wir gehören zur Erde

Jeden Tag atmen wir Luft, trinken Wasser und leben von den Früchten der Erde. Oft nehmen wir das als selbstverständlich wahr. Doch unser Leben ist untrennbar mit der Natur verbunden. Ohne sie gäbe es uns nicht.

Die Bibel beschreibt den Ursprung des Menschen und der Welt aus einer theologischen Perspektive: Der Mensch ist aus der Erde hervorgegangen und von Gott ins Leben gerufen. Sie möchte dabei nicht Fragen nach dem Wie der Entstehung beantworten, sondern deutet das Warum und den Sinn der Schöpfung. Von Anfang an ist dem Menschen eine besondere Aufgabe anvertraut: die Erde zu bebauen, zu pflegen und zu bewahren. Die Welt ist nicht einfach ein Ort, den wir beliebig nutzen können, sondern ein Geschenk, das uns anvertraut wurde. *«Die Erde ist des Herrn und was sie erfüllt, der Erdkreis und alle, die darauf wohnen.» (Psalm 24,1)*

In den vergangenen Jahrhunderten hat die Menschheit Erstaunliches erreicht. Wissenschaft, Medizin und Technik haben das Leben vieler Menschen verbessert. Doch dieser Fortschritt war gleichzeitig mit immer mehr Wachstum, Konsum und Besitz verbunden. Dabei geriet aus dem Blick, dass jede Entscheidung auch Folgen für Menschen und Natur hat: Wälder verschwinden, Flüsse werden verschmutzt und viele Tier- und Pflanzenarten verlieren ihren Lebensraum.

Die ökologische Krise erinnert uns daran, dass wir nicht getrennt von der Erde leben. Was wir ihr antun, fällt letztlich auch auf uns selbst zurück– etwa, wenn wir mit Chemikalien belastete Lebensmittel konsumieren, die in von uns selbst vergifteten Böden und Gewässern heranwuchsen. Indigene Gemeinschaften in vielen Teilen der Welt leben mit einem anderen Verständnis von Natur. Für sie ist die Erde nicht einfach Besitz oder Rohstoff, sondern Lebensgrundlage, Heimat und Geschenk. Ein Gedanke fasst diese Haltung besonders gut zusammen: Nicht die Erde gehört uns - wir gehören zur Erde.

Diese Sicht lädt dazu ein, achtsamer mit unserer Umwelt umzugehen und Verantwortung nicht nur für heute, sondern auch für kommende Generationen zu übernehmen.

In manchen Regionen Indonesiens pflanzen Familien zur Geburt eines Kindes einen Baum. Während das Kind wächst, wächst auch der Baum. Beide erinnern daran, dass Leben immer Beziehung bedeutet: zur Natur, zu anderen Menschen und zu den Generationen nach uns. Es illustriert ausserdem, dass Verantwortung nicht erst im Erwachsenenalter beginnt. Sie wächst Schritt für Schritt mit uns.

Für viele indigene Gemeinschaften ist Land weit mehr als eine Fläche auf einer Landkarte. Mit ihm sind Erinnerungen, Geschichten, Sprache, Kultur und Spiritualität verbunden. Wenn Menschen ihre Heimat verlieren, verlieren sie deshalb oft auch einen Teil ihrer Identität. Darum ist der Schutz der Erde immer auch eine Frage der Menschenwürde und der Gerechtigkeit. Wir sprechen oft von Entwicklung. Aber woran erkennen wir sie? An höheren Gebäuden? Schnelleren Computern? Mehr Konsum? Oder zeigt sich echter Fortschritt darin, wie wir miteinander umgehen, wie wir die Schwächsten schützen und wie wir mit unserer Erde umgehen? Eine positive Zukunft entsteht nur, wenn wirtschaftliche Entwicklung, soziale Gerechtigkeit und der Schutz der Natur zusammengehören.

Die Herausforderungen unserer Zeit können überwältigend wirken. Doch Veränderung beginnt oft im Kleinen: wenn wir bewusst einkaufen, Ressourcen sparen, einen Baum pflanzen, Müll vermeiden oder Menschen unterstützen, die sich für Umwelt und Gerechtigkeit einsetzen. Jede Entscheidung ist ein kleiner Schritt in Richtung einer lebenswerteren Welt. Christinnen und Christen glauben, dass Gott seine Schöpfung gut geschaffen und sie uns anvertraut hat. Gott lädt alle Menschen ein, Verantwortung zu übernehmen für unsere Mitmenschen, für die Natur und für die Generationen nach uns. Wo Menschen gemeinsam für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung eintreten, wächst Hoffnung. So können wir mithelfen, dass unsere Welt auch morgen ein Ort des Lebens, der Vielfalt und der Zukunft bleibt.

Der Autor stellt sich vor

Mein Name ist Daniel Oluwatosin Adefuye. Ich wohne in Lagos in Nigeria, dort bin ich auch geboren und aufgewachsen. Ich studierte im Bachelor Theologie und vertiefte dies später mit einem Master in christlicher Religionswissenschaft sowie Praktischer Theologie. Ich habe zusätzlich ein Diplom für Ökodiakonie vom World Council of Churches WCC/ÖRK. Ich bin in der theologischen Forschung tätig, doziere und schreibe gerne Artikel im Bereich Bibelwissenschaft, ökumenische Theologie, Ökotheologie, interreligiöser Dialog, sowie Klimagerechtigkeit. Ich dozierte aktuell unter anderem am Bethel Institute, wo ich meine Forschung weiter vertiefe. Ich bin Mitglied der Anglikanischen Kirche und dort nebenbei als Jugendpastor tätig. Ich glaube, dass die Kirche eine wichtige Rolle spielt bei der Vermittlung von Gerechtigkeit, Frieden und Versöhnung, sowie der Fürsorge für die Schöpfung. Ich komme aus einer Familie mit sechs Kindern – wir wurden stark im Glauben erzogen. Ich bin dankbar für die Werte, die ich mitbekommen habe, sie sind Teil meines Lebens. Meine Leidenschaft ist es, Theologie als Werkzeug für einen Transformationsprozess zu nutzen. Um Dialog zu schaffen, Hoffnung zu spenden, Menschen zu inspirieren, Gott zu lieben, anderen Menschen zu dienen, füreinander da zu sein und die Erde zu bewahren.

Impuls von Theologe Daniel Oluwatosin Adefuye - Übersetzung aus dem Englischen und inhaltliche Überarbeitung von Amber Renold (Fastenaktion)

Die Klimaerwärmung führt zu häufigeren Wetterextremen wie Dürren oder Stürmen. Bäuerinnen und Bauern sind davon besonders betroffen: Ernten werden vernichtet, Familien haben nicht mehr genug zu essen. Deshalb unterstützt Fastenaktion eine widerstandsfähige Landwirtschaft und nimmt die Verursacher der Klimaerwärmung in die Pflicht. Erfahre mehr über die Arbeit von Fastenaktion im Bereich Klima; besuche unsere Website via diesen QR-Code.

Eine Postkarte für einen unbekannten Menschen

Hast du schon einmal eine Nachricht von einem fremden Menschen bekommen? Ein nettes Wort, eine freundliche Geste oder ein Bild? Mit dieser Postkarte kannst du einem Menschen, den du nicht kennst, eine kleine Freude schenken. Vielleicht zauberst du jemandem ein Lächeln ins Gesicht, machst Mut oder schenkst einen Moment der Hoffnung.

Gestalte die Karte, schreibe eine persönliche Botschaft darauf und lege sie anschliessend an einen Ort, an dem sie gefunden werden kann – zum Beispiel auf eine Parkbank, in ein Wartezimmer, in eine öffentliche Bücherei oder an ein schwarzes Brett. Oder schenke sie einfach jemandem. Achte darauf, niemanden zu stören und nichts zu beschädigen.

Manchmal können wenige Worte den Tag eines Menschen verändern. Sei du ein solcher Mensch! Ein Licht für dich oder jemanden, den du magst

Wann hast du das letzte Mal eine Kerze angezündet? – Nicht die Adventskerze, nicht die auf dem Geburtstagskuchen, nicht die für die Stimmung im Zimmer.
Sondern eine für dich! – Aus Dankbarkeit, für die Hoffnung, aus Sorge.
Oder eine für jemand anderen! – Als Licht in einer dunklen Zeit, als Trost bei Krankheit, einfach für einen Wunsch.

In vielen Kirchen stehen Kerzen bereit. Menschen kommen, zünden ein Licht an und gehen wieder. Ein kurzer Moment. Eine Pause im Tag. Vielleicht besuchst du in den kommenden Tagen einmal eine Kirche und zündest eine Kerze an. Für einen Menschen, der Licht braucht. Oder für dich selbst.

Impuls von Christian Link, Fachstelle Juseso Bistumsregion Deutschfreiburg

Kreative Adventswerkstatt für Herz und Hände

24 kreative Ideen für eine Adventszeit voller guter Taten.

Grundidee

Jeder Werkstattposten dauert ca. 20-45 Minuten und verbindet einen kurzen Gedanken mit einer kreativen Aufgabe. Die Jugendlichen sollen nicht nur über «Gutes tun» sprechen, sondern selbst etwas gestalten, verschenken oder weitergeben. Individuell suchen sich die Jugendlichen einen Werkstattposten aus und arbeiten selbstständig daran. Die meisten Werkstattposten können allein bearbeitet werden.

Ausnahmen sind folgende Werkstattposten:

- Werkstattposten 11: Partnerarbeit
- Werkstattposten 14: Gruppenarbeit
- Werkstattposten 19 und 24: Gemeinschaftsprojekt

Einleitung

Manchmal braucht es gar nicht viel, damit ein Tag ein bisschen heller wird.

- Ein Lächeln
- Ein freundliches Wort
- Ein ehrliches «Danke»
- Eine helfende Hand
- Jemand, der zuhört
- Oder einfach das Gefühl: «Da ist jemand, der mich sieht und an mich denkt.»

Wir können gemeinsam entdecken, wie wir anderen Menschen Gutes schenken können. Dabei geht es nicht um grosse Geschenke oder spektakuläre Aktionen. Oft sind es gerade die kleinen Dinge, die einen grossen Unterschied machen. Auch Jesus hat immer wieder gezeigt, wie wichtig es ist, auf andere zu achten, zu helfen, zu teilen und niemanden auszuschliessen. Seine Botschaft lässt sich in einem einfachen Gedanken zusammenfassen: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Wenn du einem anderen Menschen etwas Gutes schenkst, verlierst du nichts. Im Gegenteil, die Freude, Freundlichkeit und Liebe können sich vermehren. Wie ein Licht, das ein anderes Licht entzündet.

Werkstattposten

1. Mein gutes Licht

Heute bringe ich jemanden zum Lächeln. Jeder Mensch kann für andere ein Licht sein
Gestalten: Eine Kerze gestalten
Anleitung: Eine Kerze auf Papier zeichnen oder eine Vorlage verwenden. Die Flamme gestalten die Jugendlichen farbig und schreiben hinein: «Was macht mein Licht hell?» Rund um die Kerze notieren sie, was sie gut können und mit dem sie anderen Freude machen.

2. Komplimente verschenken

Heute sage ich jemandem etwas Gutes. Ein ehrliches Kompliment kann einen Menschen stärken.
Basteln: Kompliment-Karten
Anleitung: Kleine Karten ausschneiden und farbig gestalten. Auf jede Karte schreiben die Jugendlichen ein positives Wort, zum Beispiel: «Du bist mutig», «Du kannst gut zuhören», «Du bist wichtig» etc. Die Karten werden verschenkt.

3. Meine gute Tat

Gutes tun muss nicht gross sein.
Schreiben: Gute-Tat-Zettel
Anleitung: Die Jugendlichen schreiben drei kleine gute Taten auf: für die Familie, für die Klasse/Gruppe, für einen Menschen, der kaum gekannt wird. Die Jugendlichen wählen einen Zettel aus und setzen diesen noch heute um.

4. Danke sagen

Dankbarkeit verändert unseren Blick auf das Leben.
Gestalten: Danke-Blume
Anleitung: Eine Blume mit fünf bis sieben Blütenblättern malen. In jedes Blütenblatt schreiben die Jugendlichen den Namen eines Menschen, für den sie dankbar sind und in die Mitte «Danke, dass es dich gibt!». Wenn du möchtest, kannst du allen, die du aufgeschrieben hast, eine (echte oder selbst gemachte) Blume schenken.

5. Eine Nachricht, die guttut

Manchmal brauchen Menschen genau die richtigen Worte.
Schreiben: Mutmachbrief
Anleitung: Schreibe einen kurzen Brief an jemanden, der gerade Ermutigung brauchen kann. Satzanfänge: «Ich möchte dir sagen, dass …» «Ich finde toll an dir, dass …» «Vergiss nicht: …»

6. Lächeln sammeln

Ein Lächeln kostet nichts und kann trotzdem viel bewirken.
Malen: Lächelnde Gesichter
Anleitung: Zeichne fünf verschiedene Smileys. In jeden Smiley kommt eine Idee, wie du jemandem eine Freude machen kannst.

7. Gute Worte

Worte können aufbauen oder verletzen.
Gestaltung: Wort-Sonne
Anleitung: Eine grosse Sonne malen. Auf die Sonnenstrahlen schreibst du Wörter, die anderen guttun: Danke / Bitte / Ich glaube an dich / Du bist wichtig / Ich helfe dir / Schön, dass du da bist etc. Die Sonne kannst du aufhängen, wo es passt.

8. Helfender Finger

Schenk heute jemandem eine helfende Hand!
Basteln: Handabdruck
Anleitung: Handumriss auf ein Papier zeichnen. Auf jeden Finger schreiben die Jugendlichen eine Möglichkeit, jemandem zu helfen. Z.B tragen, zuhören, trösten etc. Die Hand schneiden sie aus. Kennen sie jemanden, der heute Hilfe gebrauchen könnte? Die Jugendlichen lassen diese Person einen Finger ihrer Hand auswählen und helfen der Person.

9. Ein Samenkorn für Gutes

Eine kleine gute Tat kann wachsen.
Basteln: Papier-Blumentopf
Anleitung: Einen Blumentopf und eine Blume aus Papier gestalten oder malen.
Auf den Samen schreiben die Jugendlichen «Meine gute Tat», auf die Blütenblätter schreiben sie, was daraus entstehen könnte. Beispiel: Ich helfe →jemand freut sich →diese Person hilft weiter →Gutes wächst.

10. Freude verpacken

Ein Geschenk muss nicht teuer sein.
Basteln: Mini-Freudenpäckchen
Anleitung: Eine kleine Papiertüte oder Schachtel gestalten und mit kleinen Dingen füllen: Kompliment / Witz / Zeichnung / Wunsch / kleiner Glückszettel etc. Die Schachtel oder Tüte verschenken die Jugendlichen anschliessend.

11. Zuhören

Manchmal ist das grösste Geschenk, jemandem wirklich zuzuhören.
Übung: Fünf Minuten zuhören
Anleitung: Partnerarbeit: Jugendliche*r «A» erzählt fünf Minuten etwas Schönes, Jugendliche*r «B» hört nur zu und unterbricht nicht. Danach wechseln. Anschliessend überlegen beide kurz: «Wie hat es sich angefühlt, wirklich gehört zu werden?»

12. Frieden schenken

Frieden beginnt oft bei kleinen Dingen.
Malen: Friedenssymbol
Anleitung: Eine Friedenstaube oder ein persönliches Friedenssymbol gestalten.
Darunter schreiben die Jugendlichen folgenden Satz fertig: «Frieden beginnt für mich mit …»

13. Mein Herz für andere

Was liegt mir am Herzen?
Gestalten: Herz-Collage
Anleitung: Ein grosses Herz ausschneiden und mit Bildern, Farben und Wörtern gestalten. In die Mitte schreiben die Jugendlichen: «Das möchte ich anderen schenken.»

14. Die Welt ein bisschen besser machen

Auch kleine Entscheidungen können etwas verändern.
Gruppenarbeit: Good-Vibes-Weltkarte
Anleitung: Eine grosse Weltkugel zeichnen. Mehrere Jugendliche schreiben rundherum Ideen wie die Welt zu einem Ort der Good-Vibes wird:

- freundlich sein
- teilen
- helfen
- niemanden ausschliessen
- Sorge zur Natur tragen
- … etc.

Die Weltkugel wird anschliessend aufgehängt.

15. Ein Satz, der bleibt

Welche Worte möchtest du einem Menschen mitgeben?
Schreiben: Mutmach-Zettel
Anleitung: Jede*r Jugendliche*r schreibt einen Satz, den er*sie selbst gerne hören würde.
Zum Beispiel: «Du bist genau richtig, so wie du bist.» Die Zettel werden anonym gesammelt und anschliessend verteilt.

16. Talente teilen

Unsere Fähigkeiten sind Geschenke, die wir mit anderen teilen können.
Schreiben: Talent-Stern
Anleitung: Einen Stern zeichnen. Auf die fünf Zacken schreiben die Jugendlichen:

- Das kann ich gut.
- Damit kann ich helfen.
- Das kann ich jemandem beibringen.
- Damit kann ich Freude machen.
- Dafür bin ich dankbar.

Die Sterne werden aufgehängt und es entsteht ein Sternenhimmel.

17. Gute Vibes sichtbar machen

Wie sieht «Güte» eigentlich aus?
Malen: Freies Bild
Anleitung: Auf ein Blatt schreiben: «So sieht Go(o)d Vibes für mich aus …»
Die Kinder dürfen ohne weitere Vorgaben malen. Anschliessend freiwillig Bilder zeigen und erklären.

18. Jemandem Mut machen

Jeder Mensch braucht manchmal jemanden, der an ihn glaubt.
Basteln: Mutmach-Blume
Anleitung: In die Mitte: «Du schaffst das!»
Auf die Blütenblätter kommen persönliche Mutmach-Sätze.
Die Blume darfst du verschenken.

19. Niemand ist allein

Gemeinschaft bedeutet: Ich sehe dich und lasse dich nicht allein.
Gruppenarbeit: Puzzle der Gemeinschaft
Anleitung: Jede Kind gestaltet ein Puzzleteil mit ihrem Namen und einem guten Wunsch für die Gruppe. Alle Teile werden zu einem grossen Puzzle zusammengesetzt.

20. Freude weitergeben

Freude wird grösser, wenn man sie teilt.
Basteln: Gute-Vibes-Luftballons
Anleitung: Auf einem Papierballon schreiben: «Das macht mir Freude …» und «Diese Freude kann ich weitergeben, indem …»
Der Ballon gehört dir. Du kannst ihn zum Beispiel in dein Etui legen.

21. Beten für andere

Für andere da zu sein kann auch bedeuten, an sie zu denken und für sie zu beten.
Gestaltung: Gebets-/Wunschkarte
Anleitung: Gestalte eine Karte für einen Menschen oder eine Gruppe.
Mögliche Satzanfänge können sein:

«Gott, schenke … Kraft, damit … »
«Gott, schenke … Freude, damit … »
«Gott, schenke … Mut und Hoffnung, damit … »

22. Der unsichtbare Held

Nicht jede gute Tat wird gesehen.
Schreiben: «Heute bin ich unsichtbarer Held.»
Anleitung: Jedes Kind zieht eine geheime gute Tat:
jemandem helfen
aufräumen
jemanden loben
jemanden einladen
jemandem etwas abgeben
Die Tat wird ausgeführt, ohne zu verraten, wer sie gemacht hat.

23. Ich sehe dich

Es tut gut, wenn jemand wahrnimmt, was wir leisten und wer wir sind.
Schreiben: Wertschätzungsbrief
Anleitung: Jedes Kind zieht einen Namen aus der Gruppe und schreibt diesem Kind drei Dinge:
Das schätze ich an dir.
Das kannst du besonders gut.
Dafür möchte ich dir Danke sagen.

24. Go(o)d Vibes weitergeben

Was wir in die Welt geben, kann weiterwirken.
Gemeinschaftsaktion: Gute-Vibes-Kette
Anleitung: Jedes Kind erhält einen Papierstreifen und schreibt darauf: «Ich schenke heute Go(o)d Vibes, indem ich …»
Alle Streifen werden zu einer langen Papierkette zusammengeklebt. Zum Schluss gemeinsam überlegen, wo die fertige Kette aufgehängt werden kann.

*Impuls von Patrizia Vonwil-Immersi, Deutschschweizerische Arbeitsgruppe für Ministrant*innenpastoral damp*

Zimtschnecken-Rezept

Es ist zwar nicht das Zimtschnecken Rezept aus Philips Lagerküche, von dem er im Beitrag zum 16. Dezember schwärmt, es ist aber das Rezept, das wir unbedingt haben mussten, weil die Zimtschnecken, die ein Kollege zum Zvieri mitbrachte, so super waren. Und es funktioniert, was ein späterer Selbstversuch bestätigte. Das Rezept kannst du auf YouTube im Kanal von Boulangerie Pas à pas schauen und so gleichzeitig Französisch und Backen lernen! Das ganze Video dauert 26 Minuten. Für einen guten Überblick hier die Kapitel:

00:00	Einleitung
00:30	Briocheteig zubereiten
10:00	Zimtschneckenfüllungen
13:45	Brötchen formen
19:00	Gehen lassen und backen
22:10	Glasur herstellen
23:20	Glasieren und Verkosten

Hier gehts zum Rezept.

Damit du dich gut vobereiten kannst, hier die Zutaten für 12 Zimtschnecken:

Teig:
500 g Weizen-Weissmehl
9 g Salz
65 g Zucker
15 g Hefe
150 g Milch
150 g Eier
150 g Butter

Füllung A:
180 g Brauner Zucker
200 g ungesalzene Butter
40 g Zimt

Füllung B:
40 g Puderzucker
25 g Kondensmilch
250 g Philadelphia Frischkäse
20 g Zimt

Glasur:
200 g Puderzucker
50 g Wasser

Wir wünschen dir gutes Gelingen beim Nachbacken!

Diese Rezept-Empfehlung stammt von Michael Weber, VKP (Verband Katholischer Pfadi)

«Was tut mit gut, wenn es mir nicht gut geht?» – Go(o)d Vibes Anlass

Der Impuls passt zur Adventskalender-Karte des 24. Dezembers.

Ziel: An diesem Anlass erhalten die Jugendlichen Zeit & Möglichkeit, sich bewusst etwas Gutes zu tun.

Dauer: ca. 40 Minuten

Gruppengrösse: beliebig

Material: Papier & Stifte, Musikbox (Optional: Gitarre, Liederbüchlein), Fussball, Sitzgelegenheiten wie Decken oder Kissen, vorbereitete Postkarten aus dem Adventskalender für jede Person.

Teil1 (10 Minuten): Die Teilnehmer*innen versammeln sich in einem Kreis. In der Mitte liegt für jeder Aktivität jeweils ein symbolischer Gegenstand (z.B. ein Kissen, eine Gitarre, Papier und Stift oder eine Blume). Dazu wird den Jugendlichen folgende Frage gestellt: Ihr kommt nach einem richtig beschissenen Tag nach Hause. Was macht ihr als Erstes?

Dann dürfen sich die Jugendlichen einen Gegenstand auswählen, der sie am meisten anspricht. Dadurch bilden sich kleine Gruppen.

Teil 2 (20 Minuten): ((leicht hervorheben)) Die Jugendlichen dürfen nun zu dem bereits vorbereiteten Platz gehen, der ihrem gewählten Gegenstand entspricht. Bei diesem angekommen, haben sie nun rund 20 Minuten Zeit für die Aktivität.

Postenübersicht:

- Malen oder Basteln
- Sich ausruhen, Schlafen
- Musik machen, hören oder gemeinsam singen «Wunschkonzert»
- Draussen sein, Spazieren in der Natur (betreut)

Teil 3 (10 Minuten): Zum Abschluss treffen sich die Jugendlichen wieder im Kreis und erhalten eine Postkarte. Jetzt kann jeder auf der Rückseite seine «Go(o)d Vibes» Aktivitäten aufschreiben. Denn jede Person hat Dinge, die ihr guttun. Oft vergessen wir sie aber genau dann, wenn wir sie am meisten brauchen. So haben sie eine Erinnerungskarte. Dann erfolgt eine kurze gemeinsame Verabschiedung.

Dieser Impuls stammt von Lea Ziegler, Fachstelle Jugend der Katholischen Landeskirche Thurgau

Mein Good-Vibes-Notfallkoffer

Jede Person hat Dinge, die ihr guttun. Oft vergessen wir sie genau dann, wenn wir sie am meisten brauchen. Darum kannst du dir heute deinen persönlichen Good-Vibes-Notfallkoffer bauen!

Wenn es mir nicht gut geht, hilft mir:

- ☆ Musik hören
- ☆ Mit jemandem reden
- ☆ Zeichnen oder Basteln
- ☆ Sport oder Bewegung
- ☆ Schlafen
- ☆ Gaming
- ☆ Zeit draussen
- ☆ Beten
- ☆ Etwas anderes: _____

Mein persönlicher Good-Vibes-Satz

_____

_____

Die Idee für diese Karte stammt von der Fachstelle Jugend der Katholischen Landeskirche Thurgau

Good Vibes im Stall gibt es nicht

Ehrlich gesagt haben die beiden Weihnachtsevangelien auf den ersten Blick nicht viele Good Vibrations zu bieten.

Das Evangelium nach Matthäus listet ganz zu Anfang in Jesu Stammbaum (Mt 1,1–17) einige Namen auf, deren Geschichten Fragen aufwerfen. Tamar, die von ihrem Schwiegervater Juda um ihr Recht auf einen Nachkommen gebracht wird, verschafft es sich selbst, indem sie sich als Prostituierte verkleidet und von ihm schwanger wird, worauf Juda, der sie zuerst verbrennen lassen will, eingestehen muss: «Sie ist im Recht, nicht ich» (Gen 38,26). Rahab, eine kanaanäische Prostituierte, verrät ihre eigene Stadt, um ihre Familie zu retten, und ist am Ende die Einzige, die den Untergang Jerichos überlebt und in Israel bleibt (Jos 2 und 6,22–25). Die Frau des Urija, die eigentlich als Batseba bekannt ist, wird von König David zu sich geholt, während ihr Mann an der Front kämpft, und als sie schwanger wird, lässt David den Ehemann umbringen, um es zu vertuschen (2 Sam 11). Rut, eine Moabiterin aus einem Volk, das nach dem Gesetz nicht zu Israel gehören darf, bleibt als Witwe bei ihrer Schwiegermutter, legt sich nachts auf zu einem Verwandten und wird zur Urgrossmutter des Königs David (Rut 3 und 4,13–17).

Auch die Männer im Stammbaum Jesu bekleckern sich nicht mit Ruhm, manche von ihnen sind schlicht grausam. Abraham gibt seine Frau zweimal als seine Schwester aus, um seine eigene Haut zu retten (Gen 12,10–20; Gen 20). Jakob erschleicht sich den Segen des Erstgeborenen mit einer Lüge (Gen 27). Juda und seine Brüder verkaufen Josef in die Sklaverei (Gen 37,26–27). Ahas (2 Kön 16,3) und Manasse (2 Kön 21,6) lassen beide ihren eigenen Sohn im Feuer opfern. Rehabeam zerbricht das Reich, weil er seinem Volk die Lasten nicht erleichtern will (1 Kön 12), und Joram lässt alle seine Brüder umbringen (2 Chr 21,4).

Und die Erzählung selbst beginnt nicht besser. Maria ist schwanger, und das Kind ist nicht von Josef, der sich zuerst von ihr trennen will. Als König Herodes von der Geburt hört und in dem Kind eine Bedrohung sieht, lässt er in Betlehem und Umgebung alle Buben bis zum Alter von zwei Jahren umbringen, und die junge Familie muss nach Ägypten fliehen
(Mt 2,13–18).

Das Lukasevangelium ist nicht so blutrünstig wie Matthäus, doch auch hier kommen auf den ersten Blick keine Good Vibrations auf. Elisabet und Zacharias leiden unter ihrer Kinderlosigkeit, und weil Zacharias dem Engel nicht glaubt, verliert er für neun Monate die Stimme (Lk 1,18–20). Maria,

unverheiratet und unverhofft schwanger, zieht sich drei Monate lang zu Elisabet ins Bergland zurück (Lk 1,39.56). Was sie dort singt, ist kein Wiegenlied, sondern ein Lied davon, dass die Mächtigen vom Thron gestürzt werden und die Reichen leer ausgehen (Lk 1,52–53). Hochschwanger muss sie dann mit Josef die rund 150 Kilometer nach Betlehem zurücklegen, weil die Besatzungsmacht ihre Steuerpflichtigen zählen will (Lk 2,1–5). Zur Geburt bleibt kein Platz, das Kind wird in eine Futterkrippe gelegt (Lk 2,7). Die Hirten, die in der Gesellschaft nichts zählen, erschrecken zuerst zu Tode, bevor sie sich freuen (Lk 2,9). Und in der schönsten Szene, in der Simeon das Jesuskind auf den Armen hält, sagt er Maria voraus, dass ihr dieses Kind Schmerz bringen wird (Lk 2,34–35).

Wo sind hier die Good Vibrations? Wo steckt die Hoffnung in diesen Texten?

Im Stammbaum bei Matthäus wird nichts weggelassen und nichts beschönigt. Wenn Gott in Jesus Mensch wird, dann nicht am Ende einer makellosen Ahnenreihe, sondern mitten unter echten Menschen. Das Kind erhält den Namen Jesus, weil er sein Volk von seinen Sünden erlösen wird (Mt 1,21), und nach diesem Stammbaum weiss man ziemlich genau, wovon die Rede ist. Und Matthäus gibt ihm noch einen zweiten Namen: Immanuel, «Gott ist mit uns» (Mt 1,23). Das Wort stammt aus Jes 7,14 und ergeht dort an Ahas, denselben König, der sein eigenes Kind im Feuer geopfert hat. Ahas will damals gar kein Zeichen von Gott. Er bekommt trotzdem eines. Josef will Maria zuerst heimlich verlassen, um sie nicht blosszustellen, und bleibt dann doch bei ihr (Mt 1,19–24). Die einheimischen Schriftgelehrten wissen aus den Schriften genau, wo der Messias geboren wird, und bleiben trotzdem sitzen (Mt 2,4–6). Gefunden wird das Kind von fremden Astrologen aus dem Osten, bei Lukas von den Hirten, also von denen ganz am Rand. Und das Zeichen, das diesen gegeben wird, ist keine spektakuläre Show, sondern ein unscheinbares Kind in einem Futtertrog (Lk 2,12). Wenn Gott bei Lukas Menschen anspricht, steht immer zuerst ein «Fürchte dich nicht» (Lk 1,13.30; 2,10), und erst danach kommt, worum es geht. Gott traut den Menschen etwas zu. Elisabet und Maria, beide unerwartet schwanger, halten zusammen und sind füreinander da (Lk 1,39.56). Gott ist bei denen, die fliehen müssen (Mt 2,13–15). Und selbst Simeons Wort, dass Marias Seele ein Schwert durchdringen wird, lässt sich so lesen: Diese junge Frau wird nicht belogen. Man sagt ihr von Anfang an, dass es weh tun wird.

Keine der beiden Erzählungen erklärt das Leid weg, und keine versucht, ihm einen Sinn zu geben. Gott steht nicht über der Sache und ordnet sie. Gott geht zu den Menschen, mitten unter sie. Als Kind, in ein besetztes Land, in eine Familie mit Vorgeschichte, in einen Futtertrog und auf die Flucht.

So kann man das Leben nicht auf die Good Vibes beschränken, denn auch die Bad Vibes gehören dazu. Gott kommt nicht in eine heile, sondern in eine dunkle Welt. In den God Vibes der Weihnachtsgeschichte lässt sich erkennen, dass Gott dort zu finden ist, wo er am nötigsten gebraucht wird, und dass er sein Treueversprechen einlöst und Hoffnung schenkt.

Zur Vertiefung

Zwei Seiten einer Karte

Der Schlusstext unseres Adventskalenders «24 Days of Go(o)d Vibes» sagt es: «Bad Vibes gehören auch zum Leben». Die Weihnachtsgeschichte, wie sie in der Bibel steht, hat beim genauen Lesen und mit einigem Hintergrundwissen, wie oben erklärt, einiges an «Bad Vibes» zu bieten. Erst wer versteht, in welches Unrecht und in welche Dunkelheit Gott in Jesus hineinkommt, erkennt die frohe Botschaft wirklich.
Die Vertiefungsaufgabe lädt ein, sich mit den schweren Seiten der Weihnachtsevangelien auseinanderzusetzen, darin nach keimender Hoffnung zu suchen und diese anschliessend auch in eigenen Beispielen zu erkennen.

Ziel: Die Teilnehmenden erkennen, dass sich Hoffnung nicht neben dem Schweren findet, sondern darin. Sie üben das zuerst an den Weihnachtsevangelien sowie an Schlagzeilen und dann, freiwillig, an eigenen Beispielen.

Material: Karten im Postkartenformat, festes Papier, Stifte, eine Schnur und Wäscheklammern quer durch den Raum, eine Schachtel. Für Runde zwei Zeitungen, ausgedruckte Schlagzeilen oder Handys.

Vorbereitung

Die neun Karten aus der Weihnachtsgeschichte vorbereiten. Vorderseite beschriftet, Rückseite leer:

- «Elisabet und Zacharias wünschen sich seit Jahren ein Kind und sind inzwischen alt.» (Lk 1,5–7)
- «Zacharias glaubt dem Engel nicht und verliert die Sprache.» (Lk 1,18–20)
- «Maria ist schwanger, nicht verheiratet, und verschwindet für drei Monate.» (Lk 1,26–38 und 1,39–56)
- «Josef will Maria heimlich verlassen.» (Mt 1,18–19)
- «Der Kaiser in Rom befiehlt eine Zählung. Eine Hochschwangere muss los.» (Lk 2,1–5)
- «Kein Platz. Das Kind kommt in einen Futtertrog.» (Lk 2,7)
- «Die Hirten erschrecken zu Tode.» (Lk 2,8–10)
- «Herodes lässt die Kinder von Betlehem töten.» (Mt 2,16–18)
- «Die Familie flieht mitten in der Nacht in ein fremdes Land.» (Mt 2,13–15)
- Die Karten mit den Schlagzeilen findest du hier:

Einstieg

- Kurze Runde: Was wisst ihr über die Weihnachtsgeschichte? (Mögliche Antworten: Krippe, Ochse, Esel, Könige, Engel, Maria, Josef…)
- Wo steht die Weihnachtsgeschichte geschrieben? (Bibel)
- Was glaubt ihr, wie viele Weihnachtsgeschichten gibt es in der Bibel?

Interessant ist, dass es in der Bibel zwei Weihnachtsgeschichten gibt, die sich ziemlich unterscheiden.

Die erste (im Matthäusevangelium) fängt mit einem langen Stammbaum von Jesus an. Dann wird kurz von Josef und Maria erzählt und davon, dass das Kind, das Maria erwartet, nicht von Josef ist. Sterndeuter (nicht Könige!), suchen das Jesuskind zuerst bei König Herodes, bevor sie Maria und das Kind in einem Haus finden. Weil Herodes Angst vor dem neuen König (Jesus) hat, lässt er alle kleinen Buben in Betlehem töten. Maria und Josef flüchten darum mit dem Jesuskind nach Ägypten.

Die zweite (im Lukasevangelium) berichtet von Zacharias und Elisabet, die im hohen Alter, kurz vor Jesus, ein Kind geschenkt bekommen. Sie berichtet auch von Maria, die schwanger drei Monate bei Elisabet lebt, bevor sie wegen einer Volkszählung hochschwanger mit ihrem Verlobten Josef nach Betlehem gehen muss. Und sie erzählt von den Hirten und der Krippe.

Wenn man heute in der Zeitung oder in einem Newsportal davon lesen würde, gäbe es wohl solche oder ähnliche Schlagzeilen: Die Schlagzeilen werden vorgelesen und an die Schnur im Raum gehängt. Seht ihr hier «Good Vibes»? (Es lohnt sich, die Ratlosigkeit einen Moment stehen zu lassen. Erst danach die Regeln erklären.)

Runde 1, die Weihnachtsgeschichte:

- Nimm eine Karte und lies die Schlagzeile auf der Vorderseite.
- Überlege: Steckt in dieser schwierigen Situation trotzdem etwas Gutes? Etwas, das Hoffnung macht? Vielleicht findest du etwas, wenn du in der Bibel die Verse davor und danach liest.
- Schreib das gefundene Gute in einem oder zwei Sätzen auf die Rückseite der Karte.
- Zeit: ca. 10 Minuten

Die Regeln

Zur Überprüfung des Guten auf der Rückseite gelten zwei Tests:

- Test eins: Macht die Rückseite die Vorderseite kleiner? Wenn da steht «war ja nicht so schlimm» oder «alles hat seinen Sinn», ist die Karte kaputt. Die Vorderseite muss wahr bleiben.
- Test zwei: Könnte diese Rückseite auf jeder beliebigen Karte stehen? Dann ist sie zu billig simpel. Die Rückseite muss zu genau dieser Vorderseite gehören.
- Und die wichtigste Regel: Wer keine Rückseite findet, lässt sie leer. Eine leere Rückseite ist ein erlaubtes Ergebnis und wird genauso aufgehängt.

Ein Beispiel, das nicht aus der Weihnachtsgeschichte stammt: Vorderseite: «Ich habe die Mathe-Prüfung verhauen.»
Keine gute Rückseite: «Ist ja nur eine Prüfung.» Das macht die Vorderseite kleiner. Oder: «Gott ist immer da.» Das könnte auf jeder Karte stehen.
Gute Rückseite: «Meine Kollegin hat mir am Abend angeboten, mit mir zu lernen.» Das Schwierige bleibt, aber mittendrin passiert etwas Gutes.

Falls die Gruppe Anlauf braucht, hier Beispiele, die die Leitung einstreuen kann, ohne sie vorzugeben: Zum Futtertrog, dass genau dieses Kind im Futtertrog das angekündigte Zeichen ist, die Not also das Erkennungsmerkmal. Zu den Hirten, dass die Nachricht zuerst an die geht, die sonst nichts zählen. Zu Josef, dass er Maria nicht blossstellen will und am Ende bleibt. Zu Herodes gibt es bewusst keine gute Rückseite ausser dieser: Gott hält Herodes nicht auf, aber er ist mit denen unterwegs, die fliehen.

Anschliessend: gemeinsames Betrachten der Resultate. Welche Rückseite trägt, welche wirkt aufgesetzt, welche ist leer geblieben und warum.

Runde 2, die Welt:

- Suche online nach Schlagzeilen der letzten Woche oder finde Themen, die in den letzten Wochen in eurer Gruppe wichtig waren.
- Nimm eine leere Karte und schreibe die Schlagzeile auf die Vorderseite.
- Finde wieder das Gute in der schwierigen Situation und schreibe es auf die Rückseite.
- Wende dieselben Tests an wie in der ersten Runde.
- Zeit: ca. 10 Minuten

Anschliessend: gemeinsames Betrachten der Resultate. Welche Rückseite trägt, welche wirkt aufgesetzt, welche ist leer geblieben und warum.

Runde 3, meine Welt:
(Runde drei ist freiwillig und persönlich.)

- Überlege dir, was in deinem Leben gerade schwer ist, und schreibe es auf die Vorderseite.
- Finde, falls möglich, wieder das Gute in der schwierigen Situation und schreibe es auf die Rückseite.
- Wende dieselben Tests an wie in den ersten beiden Runden.
- Niemand muss abgeben, niemand muss zeigen.
- Wer will, wirft die Karte anonym in die Schachtel. Die Leitung zieht einige und liest sie vor, ohne zu kommentieren und ohne zu raten, von wem sie stammen.
- Zeit: ca. 10 Minuten

Ausstieg: Alle Karten hängen an der Schnur, Vorderseite nach aussen. Man sieht nur die dunkle Seite. Wer die gute Seite lesen will, muss jede Karte einzeln in die Hand nehmen und umdrehen. Genau das ist das Bild, und mehr braucht es an Deutung nicht.
Dazu passt der Leitvers des Kalenders: «Das Reich Gottes ist mitten unter euch» (Lk 17,21). Mitten unter, nicht daneben.

Hinweise für die Leitung
Die Freiwilligkeit in Runde drei muss laut und ausdrücklich gesagt werden, nicht nur mitgemeint.

Am Schluss kommt keine Moral. Wenn die Auswertung mit «und deshalb sollten wir alle positiver denken» endet, hat der Impuls das Gegenteil von dem erreicht, was er soll.
Leere Rückseiten sind das ehrlichste Ergebnis, das dieser Impuls hervorbringen kann. Die Leitung soll sie nicht auflösen wollen. Die Weihnachtsgeschichte tut es auch nicht: Nach dem Kindermord in Betlehem zitiert Matthäus ein Wort des Propheten Jeremia, in dem Rahel um ihre Kinder weint und sich nicht trösten lässt (Mt 2,18; Jer 31,15). Rahel, die Frau Jakobs und Stammmutter Israels, wurde der Überlieferung nach bei Betlehem begraben (Gen 35,19) und steht hier für alle Mütter, die um die getöteten Kinder trauern.

Wenn in Runde drei etwas Schweres auftaucht, soll es nicht mit allen bearbeitet werden. Die Leitung sucht danach das Gespräch unter vier Augen und weiss, an wen sie weiterverweisen kann.

Lob und Kritik interessieren uns, ebenso wie Texte und Ideen von dir. Du erreichst uns unter adventskalender@vkp.ch

Herausgeber
Verband Katholischer Pfadi (VKP) | www.vkp.ch

Mitarbeit
Deutschschweizerische Arbeitsgruppe für Ministrant*innenpastoral damp | www.minis.ch

Fachstelle Jugend der Katholischen Landeskirche Thurgau | www.kath-tg.ch

Fachstelle Juseso Bistumsregion Deutschfreiburg | www.cath-fr.ch

Fastenaktion | Katholisches Hilfswerk Schweiz | www.fastenaktion.ch

Verband Katholischer Pfadi (VKP) | www.vkp.ch

Adresse
Verband Katholischer Pfadi (VKP)
Adventskalender
St. Karliquai 12 | 6004 Luzern

E-Mail
adventskalender@vkp.ch

Erscheinungsjahr
2026

Bildquellen
Cover:
Illustration icona basel

Seite 2:
pexels, Necip Duman

Seite 6 & 7:
Illustrationen KI generiert

Seite 11:
pexels, Burak The Weekender

Seite 13:
wikimedia, Rembrandt Peale von 1800

Seite 24:
Fastenaktion

Seite 27:
pexelsn, Fiona Murray

Seite 31:
pexels, Julia Voskaley

Seite 40:
Illustrationen KI generiert

Seite 45:
pexels, Weekendplayer