Weihnachten feiern

Die Sonderausgabe des Sonntagsblatts, Evangelische Wochenzeitung für Bayern

WEIHNACHTEN 2022

Weihnachten feiern zu Hause

Lieder, Gebete und die Weihnachtsgeschichte für die Feier zu Hause an Heiligabend. BEILAGE

Kreative Gemeinde

Projekt »Wärmewinter«

Dieser Winter ist für viele Menschen überschattet von Existenzsorgen. Wo Diakonie und Kirche helfen. SEITE 6

#glaubstdu

Die BibelBasics

Die wichtigsten 50 Bibeltexte multimedial erleben. SEITE 8

Fotos: mauritius images / RODRUN / Knöll (Stadt); PD (Engel)

Sonntagsblatt • Birkerstraße 22 • 80636 München • Tel. (0 89) 1 21 72-0 • sonntagsblatt@epv.de • www.sonntagsblatt.de

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Glaub ich noch ans Christkind?

Ja, ich glaube an das Christkind; ich glaube an den Frieden in der Welt, an Wärme und an Nächstenliebe.

Ich glaube daran, weil Gott als kleines Kind in die Welt gekommen ist. Ich glaube daran, weil die Weihnachtsbotschaft »Friede auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen« stärker ist als jede Gewalt. Ich glaube daran, weil Mitmenschlichkeit auch im Jahr 2022 viele mutige und ermutigende Gesichter hat.

Mit »Weihnachten feiern«, der Sonderausgabe des Evangelischen Sonntagsblatts, laden wir Sie ein zu Bildern, Texten und Liedern rund um den Heiligen Abend. Vielleicht stoßen Sie auf altbekannte Gedanken, vielleicht aber auch auf überraschend neue Anregungen.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes und von Gott behütetes Weihnachtsfest.

Ihr

Roland Gertz
Herausgeber Sonntagsblatt

Wir danken der Evang.-Luth. Kirche in Bayern für die großzügige Unterstützung unserer Weihnachtssonderausgabe.

IMPRESSUM der Sonderausgabe zu Weihnachten 2022.
Herausgeber: Kirchenrat Dr. Roland Gertz;
Redaktion: Helmut Frank (verantw.); Anne Halke, Sandra Martin, Markus Springer, Susanne Schröder. Anschrift: Birkerstraße 22, 80636 München, E-Mail: sonntagsblatt@epv.de
Verlag: Evangelischer Presseverband für Bayern e. V., Birkerstraße 22, 80636 München.
Druck: Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach.

MEIN WEIHNACHTEN I

Fürchte Dich nicht!

Bild: mauritius images / Andrea Danti / Alamy / Alamy Stock Photos

Jedes Jahr wieder frage ich mich aufs Neue, was Weihnachten eigentlich bedeutet. Wenn alle anfangen einzukaufen, zu backen, zu dekorieren, sich zu beschweren, dass es doch so gar nicht besinnlich sei … dann denke ich immer: »Darum geht es doch gar nicht an Weihnachten!« Und gleich darauf muss ich zugeben, dass ich mir gar nicht mehr so sicher bin, um was es denn dann »eigentlich« geht.

Ja, schon klar, um das Jesuskind in der Krippe. Um den Engel und die Hirten und dass sich hinter etwas Kleinem Großes verbirgt. Aber sonst? Was bedeutet es für mein Leben? Und jedes Jahr wieder frage ich mich: »Hab ich es denn nicht verstanden, das mit Weihnachten? Und das als Pfarrerin?«

Doch langsam schleicht sich der Gedanke ein, dass ich mir genau diese Frage tatsächlich jedes Jahr aufs Neue stellen muss: was Weihnachten denn eigentlich bedeutet.

Denn wenn Gott an Weihnachten Mensch wird, dann geht es erst mal um genau das: um das Werden. Und das sieht in jedem Jahr anders aus. Ich bin in jedem Jahr eine andere geworden. Ich bin nicht nur älter geworden, sondern das Leben hat mich auch verändert. Ich habe an anderen Stellen gelacht als früher und bin über andere Steine gestolpert. Ich bin gnädiger mit mir geworden und sogar etwas gelassener. Ich habe Ängste begraben und bin mutiger geworden. Und ich habe neue Ängste dazugewonnen. Ich bin eine andere geworden. Mein Werden folgt keiner geraden Linie steil nach oben, ich bin schließlich kein Pfeildiagramm.

Mit Gottes Werden ist es vielleicht ähnlich. Seit Menschen sich Gott vorstellen können, ist »Gott« immer wieder anders geworden. Zu einem Feuer, zu einem Flüstern im Wind. Zu einem kleinen Baby. Und selbst davor lagen noch mal neun Monate des Werdens. Und ein Fußweg nach Bethlehem. Ein einziges Werden, dieser Gott. Und nach dieser unglaublichen Sternennacht ging es noch weiter. Gott ist mutig geworden. Hat sich getraut, Wasser in Wein zu verwandeln, einfach so. Hat sich die Füße salben lassen und so viel Nähe zugelassen, dass es anderen Angst gemacht hat. Was ist nur aus Gott geworden?

Weihachten ist eine Geschichte vom Werden. Nicht vom Sein. Eine Geschichte darüber, dass das eigene Leben nicht festgeschrieben ist. Es heißt, Gott würde selbst auf krummen Linien gerade schreiben. Aber in Wahrheit gibt es keinen Anlass, irgendwas gerade zu schreiben, sodass am Ende ein Pfeildiagramm entsteht. Das Werden ist kein Besser-werden. Der helle Stern über der Krippe an Weihnachten kommt Dir nicht näher, wenn Du Dich mehr anstrengst. Er steht einfach so hoch am Himmel und leuchtet auf Dein Leben. Etwas heller auf das, was Dich stolz und glücklich macht. Etwas sanfter auf all das, was Du lieber nicht so genau sehen willst. Du kannst es Weichzeichner nennen, oder einfach Gnade.

Dass Gott Mensch wird, ist wahrscheinlich für die meisten Menschen schwer vorstellbar. Für mich ist es auf jeden Fall sehr schwer vorstellbar. Ein bisschen leichter wird es, wenn ich mich daran erinnere, dass das Werden eine Lebensaufgabe ist. Ich kann eine andere werden, so oft ich es brauche. Und das sogar an Orten, die ich mir nicht dafür ausgesucht hätte.

Ich kann in einem Stall neu zur Welt kommen, wenn das der richtige Ort dafür ist. Menschen mit schmutzigen Füßen dürfen die Ersten sein, die mich besuchen kommen. Und am Eingang meines Stalls steht ein Engel und sagt zu allen zur Begrüßung: »Fürchte Dich nicht. Du bist noch im Werden.«

Bild: privat

SABRINA WILKENSHOF
ist evangelische Theologin und Pfarrerin im Dekanatsbezirk Traunstein.

MEIN WEIHNACHTEN II

Eine Anleitung zum Glücklichsein

Bei Kindern ist Weihnachten mit Freude verbunden, mit der Freude über die Geschenke, über das Zusammensein mit lieben Menschen, mit der Freude auf das Besondere, auf die Lichter, auf gutes Essen, auf Zeit für Spielen, auf Geheimnisvolles. Bei vielen Erwachsenen jedoch rühren sich in der Weihnachtszeit eher ambivalente Gefühle und Gedanken.

Vorfreude auf ein schönes Fest, ja. Zugleich Sorge, ob man es schafft, alles zu erledigen, ob Schreibtisch oder Werkstatt so aufgeräumt sind, dass man gelassen in die Feiertage gehen kann. Sorge, ob es die richtigen Geschenke sind, ob das Weihnachtsfest wirklich Fest der Freude für alle wird oder eher Sprengstoff für Familienkonflikte, die sich am Weihnachtsabend zeigen. Bedenken, ob man sich überhaupt freuen darf und feiern angesichts der vielen Probleme und Krisen dieser Welt. Ist Freude da überhaupt gewünscht und angebracht?

Freude kann man nicht verordnen, Sorglosigkeit nicht erzwingen, Dankbarkeit nicht künstlich herstellen.

Der Apostel Paulus hat an die Gemeinde in Philippi geschrieben: »*Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!*« (Philipper 4, 1-2) Diese Worte klingen für mich wie eine Anleitung zum Glücklichsein, wie ein Glücksratgeber zu Weihnachten: Freut Euch! Zeigt den Mitmenschen Eure Güte und Freundlichkeit! Sorgt Euch um nichts! Dankt Gott! Vertraut auf Gottes Frieden, den wir mit Vernunft nicht begreifen können!

Der Aufruf zur Freude ist Paulus' Grundrezept. Er rät den Menschen in Philippi, die ganze Aufmerksamkeit der Freude in Jesus zu widmen. So schreibt er am Anfang des dritten Kapitels: »*Weiter, meine Brüder und Schwestern: Freut euch in dem Herrn! Dass ich euch immer dasselbe schreibe, verdrießt mich nicht und macht euch umso gewisser.*« (Philipper 3, 1)

Was sich liest wie ein Handbuch zum Glücklichsein hat mit den Fastfood-Glücksratgebern dieser Welt wenig zu tun. Denn es ist keine Freude auf materielle Dinge oder auf gutes Essen. Keine Freude, die produziert oder hergestellt werden kann.

Paulus schreibt hier von einer anderen Art Freude, der Freude in Christus: Freuet euch in dem Herrn! Die Freude in Christus ist nicht menschengemachte Freude. Sie liegt tiefer, sie ist Basis, sie ist Grundvertrauen christlicher Existenz. Sie ist nicht abhängig von äußeren Ereignissen und Taten, vielmehr kann sie sich immer und überall zeigen, immer und überall erfahren und gelebt werden, auch in schwierigen und bedrängten Situationen. Freuet euch in dem Herrn allewege, das meint überall, auf allen Wegen, in allen Zeiten und an allen Orten, auch da, wo wir nicht damit rechnen.

Mich tröstet und ermutigt das. Wenn Freude ein Ausdruck des Grundvertrauens christlicher Existenz ist, wird und darf sie sich auch in schwierigen Krisenzeiten zeigen. Der Krieg in der Ukraine, die Klimakrise: Auch wenn die Herausforderungen dieser Welt derzeit groß sind, dürfen wir die Freude in Christus leben und feiern. Dadurch klingen die Worte aus dem Philipperbrief tatsächlich wie eine Anleitung zum Glücklichsein. Sie sind wie ein Geschenk, auf das ich mich freue wie Kinder auf Weihnachten. Das mir zugleich hilft in diesen Tagen, gut mit mir und anderen Menschen umzugehen.

Wie das möglich ist, wie mir das Geschenk zur Quelle meines Tuns und Glaubens wird, zeigt sich, wenn wir die Aufmunterung des Paulus' in eine Aussage umformulieren: Wir freuen uns in dem Herrn! Wir zeigen den Mitmenschen Güte und Freundlichkeit! Wir sorgen uns um nichts! Wir danken Gott! Wir vertrauen auf Gottes Frieden! Dann beschreiben die Worte eine Grundhaltung, die einzuüben wir uns jeden Tag vornehmen. Eine Grundhaltung, um das Geschenk der Freude und des Friedens in Christus zur Sprache unserer Seele werden zu lassen.

Weihnachten ist ein Fest für diese Grundhaltung durch die Lieder, die uns zurufen: Nun freut euch, ihr Christen. Durch Geschenke, in denen wir anderen unsere Liebe zeigen. Durch Taten, in denen wir anderen unsere und Gottes Freundlichkeit zeigen. Durch Gebete, in denen wir Gott für unser Leben danken. Durch Musik, durch Lachen, durch Stille und durch die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen von der Erfahrung, dass Gottes Frieden höher ist als alle unsere Vernunft.

Wir feiern an Weihnachten, dass Gott in diese Welt kommt. Machen wir uns bereit.

Bild: ELKB / von Wegener

HEINRICH BEDFORD-STROHM ist Landesbischof der bayerischen evangelischen Landeskirche.

Bild: Mohwet / AdobeStock.com

Bild: mauritius images/Alberto Andrei Rosu/Alamy/Alamy Stock Photos

MEIN WEIHNACHTEN III

Wo ist dein Bethlehem?

Geh an den Ort deiner Sehnsucht! Dazu inspirieren mich die Hirten, von denen die Weihnachtsgeschichte erzählt. Ein Engel hat ihnen vorher etwas Wunderbares und Großes erzählt: Ein Gotteskind ist geboren! Und dieses Gotteskind erfüllt die Sehnsucht aller Menschen.

Schön! Aber berührt die Botschaft schon die eigene Sehnsucht? »Lasst uns gehen nach Bethlehem und die Geschichte sehen«, sagen die Hirten. Sie wollen selbst dabei sein, die Geschichte »sehen«, persönlich berührt werden.

Bethlehem ist eine konkrete Stadt, damals und heute. Und Bethlehem ist in der Bibel und bis heute ein spiritueller Sehnsuchtsort. Ich kann ihn an vielen Orten suchen und finden. Ein Ort, an dem die eigene Seele hofft, den Heiland zu »sehen«. Das kann eine kleine stille Kapelle sein, ein Stuhl vor dem Fernseher für den Weihnachtsgottesdienst, eine Krippe mit einer Weihnachtsszene daheim oder in einer Kirche.

Wo ist dein Bethlehem? Dein persönlicher Ort, wo es Weihnachten werden soll in deiner Seele, wo du den Heiland »sehen« möchtest?

Mein persönliches Bethlehem ist eine Christmette im Münchner Süden. Eine kleine Kirche mit alten Holzbänken, nur mit Kerzen erleuchtet und mit den Lichtern am Christbaum. Auf diese Christmette freue ich mich jedes Jahr sehr und mache es wie die Hirten: Den Alltag, das Zimmer verlassen, an einen anderen Ort gehen, in eine andere Atmosphäre eintreten; zusammen mit Menschen, die ihre Sehnsucht auch hierherbringen, gemeinsam über das Licht staunen, »die Klarheit des Herrn«, die Geschichte von der Geburt Jesu hören und mit dem inneren Auge sehen, schweigen, vielleicht auch eine Träne fließen lassen, Lieder singen, Gott loben, die Hände falten.

In meiner Lieblingschristmette wird nachts auch das Abendmahl gefeiert. Meine Hände formen sich zur Krippe, zum Futtertrog, in den Hostie und Kelch gegeben werden: Brot des Lebens, Kelch des Heils, Christus, für dich geboren.

Das äußere Gehen in mein persönliches Bethlehem bringt mich auch innerlich zum Gehen und Nachsinnen. Wohin gehe ich gerade – in meinem Leben? Wie geht es mir?

Wie geht es mir an Weihnachten? Anders als letztes Jahr. Anders als vor zehn oder 20 Jahren. Ich lebe mit anderen Menschen, mit anderen Lebensthemen und einer Sehnsucht, die sich auch im Lauf der Jahre verändert. Wie geht es mir, wenn ich an die aktuellen Krisen denke? Krieg, Klimawandel, Krankheiten … Ich spüre da auch Ängste in mir. So viel fühlt sich unsicher an. So viele Fragen sind offen.

»Heute«, sagt der Engel den Hirten und mir, »heute ist euch der Heiland geboren, Christus.« Heute ist Gott da in deinem Leben! So wie es dir gerade geht.

Weihnachten wird es, wenn du beide Wege gehst: den äußeren Weg in dein persönliches Bethlehem und den inneren Weg in dich. Wie geht es dir grad in deinem Leben? Du kommst an deinem Sehnsuchtsort, in deinem Bethlehem an, wenn du ungefähr so fühlen und vielleicht auch singen kannst:

Ich steh an deiner Krippen hier
o Jesu, du mein Leben.
Ich komme, bring und schenke dir,
was du mir hast gegeben.
Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,
Herz, Seel und Mut, nimm alles hin
und lass dir's wohlgefallen.

Bild: privat

FLORIAN IHSEN
ist evangelischer Theologe und Rundfunkpfarrer in München.

Schenken mit Köpfchen

Von Adrenalinschub bis Langzeitgedächtnis: Für Weihnachten arbeitet das Gehirn auf Hochtouren

Das Gehirn ist ein unglaublich komplexer Teil des Menschen. Jede Furche, jede Welle hat ihre Funktion, Milliarden von Nervenzellen arbeiten hier zusammen. Eine Professorin hat analysiert, was kindliche Weihnachtsstimmung auslöst und was beim Schenken im Gehirn passiert.

Vom Hirn gesteuert, im Bauch gespürt: Mit Verstand ausgewählte Geschenke erfreuen Schenker und Beschenkte. Foto: katyamorena / 123rf.com

Was soll man nur der Freundin schenken? Hat sie gesagt, dass sie die Farbe Grün liebt oder gar nicht mag? Freut sich der Vater über ein Buch von Stephen King oder eher über einen gestrickten Schal? Wer seinen Lieben zu Weihnachten eine Freude machen will, braucht Hirn, sagt die Erlanger Professorin für Neurokognitive Entwicklungspsychologie, Louisa Kulke. Zunächst benötigen die Schenkerinnen und Schenker den Hippocampus. »Der ist für das Gedächtnis zuständig«, erklärt Kulke. Ob derjenige, für den das Geschenk sein soll, schon mal einen Wunsch geäußert oder sich kürzlich über etwas sehr gefreut hat, müsste man mithilfe dieses Hirnareals hervorkramen können.

Dann ist der frontale Cortex oder Stirnlappen mit der Arbeit dran. Er wird immer dann aktiv, »wenn wir planen oder entscheiden müssen«, sagt Kulke. »Insofern arbeitet er auf Höchsttouren, während wir uns ein besonders schönes Geschenk für unsere Lieben überlegen.« Der Temporallappen wiederum ist beteiligt, wenn sich der Schenker in den anderen hineinversetzen möchte.

Für Kulke ist das Gehirn kein Körperteil aus vielen Einzelteilen, sondern ein Zusammenwirken der verschiedenen Bereiche. Je mehr synaptische Verknüpfungen vorhanden sind, umso besser könnte die Struktur für Assoziationen sein. Dies – gepaart mit einem guten Arbeitsgedächtnis – könnte eine gute Schenkerin oder einen guten Schenker ausmachen. Welche Hirnregionen für Spontanität und Kreativität zuständig sind, darüber aber sind sich die Wissenschaftler noch nicht einig, sagt die Professorin.

Nachdem nun also ein Entschluss für die Hausschuhe in Pink statt Grün gefallen ist und der Plan gefasst, dem Vater einen Schal zu stricken, muss man den Motorcortex im Gehirn anwerfen. »Der ist dafür verantwortlich, dass wir uns bewegen und zum Einkaufen in die Stadt gehen«, erklärt die Wissenschaftlerin.

Im Laden selbst könnte bei den Last-Minute-Käufern das Fight-and-Flight-System einsetzen. Das treibt im Gehirn den Adrenalinspiegel nach oben, beschreibt sie den Vorgang eines »Stressschubs«. Er lässt einen nach dem letzten Exemplar der pinken Hausschuhe greifen, obwohl die völlig überteuert sind. »Unsere Muskeln spannen sich an und wir rasen los – ob physisch oder vor dem Bildschirm –, um das ersehnte Geschenk zu ergattern«, meint Kulke.

Nächster Akt des Weihnachts-Dramas spielt am Christbaum – das Auspacken der Geschenke. Nun kommt es auf den anterioren cingulären Cortex in unserem Gehirn an. Dieses Hirnareal steuert die Erkenntnis, ob das ausgesuchte Geschenk gut ankommt. Kulke sagt dazu, es sei für das »Performance-Monitoring« zuständig.

Und wer jetzt schon an das nächste Fest denkt, der setzt auch wieder den Hippocampus, also das Gedächtnis, in Gang. »Aufpassen ist immer eine gute Idee«,

Louisa Kulke erforscht an der Uni Erlangen das Gehirn. Foto: Olschewski

sagt die Entwicklungspsychologin. Der Okzipitallappen arbeitet beim Zugucken, der auditive Cortex ist beim Hören der Dankes- und Freudebekundungen aktiv.

Bei so viel Wissenschaft fragt sich der Laie, ob weihnachtliche Emotionen nicht eher ein »Bauchgefühl« sind? Die Hirnforscherin lächelt darüber nur gnädig: »Es spielt sich immer alles im Gehirn ab«, sagt sie. Das aber hat Areale, die Hormone in Gang setzen: »Und die spüren wir dann im Bauch.«

Sogar beim Kind im Mutterleib tut sich im Gehirn an Weihnachten schon etwas, erklärt die Expertin weiter. Der Säugling nimmt nämlich über die Hormone die Stimmung der Mutter zum Fest wahr. Das Gehirn des neuen Erdenbürgers ist zwar noch nicht fertig, aber schon im ersten Lebensjahr ist der visuelle Cortex des Kleinkinds aktiv und es freut sich an den Lichtern am Weihnachtsbaum. Fremde Gesichter unterscheiden kann es auch: »Falls das Kind schreit, wenn es den Nikolaus sieht, ist das eine sehr gute Entwicklung«, stellt Kulke fest. Das bedeutet nämlich, dass der Junge oder das Mädchen unterscheiden kann, wer fremd ist und wer nicht.

Im Vorschulalter zeigt sich dann eventuell beim Thema Adventskalender, dass sich das Gehirn eines Kinds erst allmählich entwickelt. Weil der Frontallappen noch nicht so weit ist, den »Belohnungsaufschub« zu regeln, futtert das Kind schon in wenigen Tagen alle Fensterchen leer. Im Jugendalter ist wiederum wichtig, ob man sich in der Clique akzeptiert fühlt oder nicht, erklärt Louisa Kulke. Da wäre dann wieder der anteriore cinguläre Cortex der Teenager gefragt, mit dessen Hilfe sie einschätzen, »ob das Geschenk beim Beschenkten gut oder schlecht ankommt«.

Fürs Gehirn ist Weihnachten also Schwerstarbeit. Und neben dem Verstand beim Schenken braucht es vielleicht auch Freundlichkeit und Milde beim Annehmen des Geschenks. *Jutta Olschewski*

Raum für Mitmenschlichkeit

Das Projekt »Wärmewinter« von Diakonie und Kirche soll Menschen in Not auffangen

Dieser Winter ist für viele Menschen überschattet von Existenzsorgen. Lebensmittel sind viel teurer, die Preise für Strom und Heizung steigen. Vor allem jene sind betroffen, die sonst schon kaum über die Runden kommen: Alleinerziehende, alte Menschen mit kleiner Rente, Arbeitslose, Beschäftigte im Niedriglohnsektor. Einrichtungen der Diakonie und evangelische Gemeinden halten mit dem Projekt »Wärmewinter« dagegen.

Marita Torkar (l.) und Ursula Maier an der Theke des internationalen Familientreffs »Treffam«. Neben Beratung und Gruppenangeboten gibt es hier auch täglich ein günstiges Mittagessen. Foto: Schröder

Im »Treffam«, dem internationalen Familientreff der Diakonie München, haben sie alle Hände voll zu tun. Eigentlich hilft die Einrichtung mit Integrationskursen, Gruppenangeboten und viel Beratung vor allem Familien mit Migrationshintergrund, in München Fuß zu fassen. Doch das Dickicht der Bürokratie erfordert immer mehr Zeitaufwand: »Hilfen vom Jobcenter, Essensgeld, Kitagebühren, Teilhabepaket oder Strom – es gibt zu viele Antragsstellen, das überfordert unsere Familien«, sagt Marita Torkar, die im Treffam für die KASA, die kirchliche allgemeine Sozialarbeit, zuständig ist. Die Folge: Mögliche Leistungen werden nicht abgerufen, die Not der Familien verschärft sich.

Das tut sie in diesem Winter ohnehin: Die Lebensmittelpreise sind gestiegen, ab Januar droht eine Verdreifachung der Energiekosten, die ersten Nachzahlungsbescheide kommen jetzt bei den Menschen an. »Bislang war das Energiethema abstrakt, aber jetzt steigt die Verzweiflung und das Gefühl der Ausweglosigkeit«, sagt Ursula Maier, die das Treffam leitet. Die finanziellen Sorgen überlagern alle anderen Themen. Die Einzimmerwohnung ist zu klein für fünf Personen, an den Wänden wuchert Schimmel? Solche Fragen rücken in den Hintergrund, wenn es um die Frage geht, was morgen noch im Kühlschrank ist.

»Um die Kinder hab ich echt Angst«

Zum zweiten Mal nach der Pandemie mit ihren geschlossenen Schulen und Freizeitangeboten blickt Ursula Maier mit Sorge auf die Situation der Kinder. »Um die hab ich echt Angst«, sagt die Sozialpädagogin, »denn wenn es den Eltern nicht gut geht, geht's auch den Kindern nicht gut.« Ein Kind, das schlecht isst, oft friert, unter Dauerstress steht und keinen Platz im Bildungssystem hat, kann seine Gaben nicht entwickeln. »Frühkindliche Bildung ist der Schlüssel«, sagt Maier. Wer ohne Deutschkenntnisse in die Schule komme, sei von Anfang an extrem benachteiligt. Doch zu Wohnungsnot und Armut gesellt sich der Mangel an Kitaplätzen.

Den Teufelskreis definiert das System dabei selbst: Ohne Arbeitsplatz kein Anspruch auf Kinderbetreuung. »Aber ohne Kitaplatz können unsere Frauen nicht Deutsch lernen und so auch keine Arbeit bekommen«, sagt Ursula Maier. Ihre Kollegin macht das zornig: »An den Familien liegt's nicht, die wollen. Aber die Rahmenbedingungen sind einfach zu schlecht«, sagt Marita Torkar. Sie ärgert sich über die Haltung der wohlhabenderen Mehrheitsgesellschaft: »Von außen heißt es immer: Selber schuld, die sollen halt weniger heizen.« Wie mühsam es aber ist, aus der Armutsfalle zu entkommen, sehen die meisten nicht.

Für die Spielstunden, die das Treffam an zwei Vormittagen anbietet, gibt es lange Wartelisten. Und auch sonst ist der Familientreff ein Zufluchtsort, an dem die Alltagssorgen für ein paar Stunden draußen bleiben. »Die Menschen sind so unter Druck. Es ist wichtig für sie, einen Raum zu haben, wo etwas Schönes passiert«, sagt Torkar.

AUCH BEI DEN »TAFELN« spürt man längst die Folgen von Inflation und Energiekosten. Bei der Tafel Erlangen beispielsweise, die seit 25 Jahren von der Diakonie Erlangen betrieben wird, haben sich die Zahlen der Kundinnen und Kunden seit dem Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine von etwa 1600 auf mittlerweile 4100 Personen mehr als verdoppelt.

Weil das Gelände der Tafel für so viele Menschen zu klein ist, können sich die Menschen seit Juli ihre Lebensmittel nur noch im zweiwöchigen Wechsel abholen. Um die gespendeten Lebensmittel möglichst gerecht zu verteilen und den Andrang zu kanalisieren, arbeitet das Team mit einem Farbsystem, das Senioren, Familien oder Alleinstehende in Gruppen erfasst und feste Tage und Zeiten vorgibt.

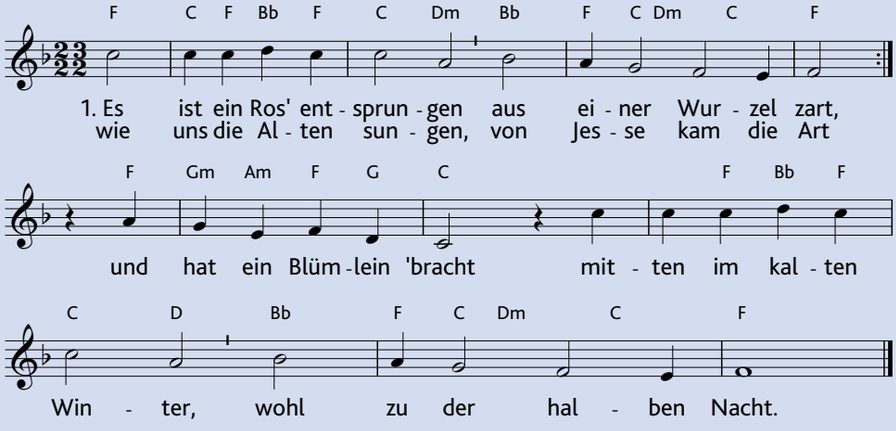
Den reibungslosen Ablauf zu organisieren, ist eine Mammutaufgabe. Dienstpläne schreiben gehört deshalb zum täglich Brot für Teamleiter Johannes Sikorski. Er kann auf rund 200 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zurückgreifen, die an drei Tagen pro Woche in den Ausgabestellen in Erlangen, Herzogenaurach und Büchenbach arbeiten oder die Lebensmittelmärkte und Handelsbetriebe in der Region abfahren, um Waren abzuholen. »Ich habe Leute, die seit Jahren schon 20 bis 25 Stunden pro Woche ihren ehrenamtlichen Dienst leisten«, ist Sikorski stolz auf sein Team, in dem vom Rentner bis zur Studentin alle Alters- und Bevölkerungsschichten vertreten sind.

Ebenso sieht es unter den Kundinnen und Kunden aus, die gut zur Hälfte aus dem

Weihnachten feiern

Bild: mauritius images / Peter Horree / Alamy / Alamy Stock Photo

Es ist ein Ros entsprungen



2. Das Blümlein, das ich meine,
davon Jesaja sagt,
hat uns gebracht alleine
Marie, die reine Magd;
aus Gottes ewgem Rat
hat sie ein Kind geboren,
welches uns selig macht.

3. Das Blümelein so kleine,
das duftet uns so süß;
mit seinem hellen Scheine
vertreibt's die Finsternis.
Wahr' Mensch und wahrer Gott,
hilft uns aus allem Leide,
rettet von Sünd und Tod.

4. O Jesu, bis zum Scheiden
aus diesem Jammertal
lass dein Hilf uns geleiten
hin in den Freudensaal,
in deines Vaters Reich,
da wir dich ewig loben;
o Gott , uns das verleih!

Die Weihnachtsgeschichte

ES BEGAB SICH ABER ZU DER ZEIT, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zur Zeit, da Quirinius Statthalter in Syrien war. Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe, ein jeglicher in seine Stadt.

DA MACHTE SICH AUF AUCH JOSEF aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth, in das jüdäische Land zur Stadt Davids, die da heißt Bethlehem, darum dass er von dem Hause und Geschlechte Davids war, auf dass er sich schätzen ließe mit Maria, seinem vertrauten Weibe; die war schwanger.

UND ALS SIE DASELBST WAREN, kam die Zeit, dass sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe; denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge.

Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr.

UND DER ENGEL SPRACH ZU IHNEN: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.

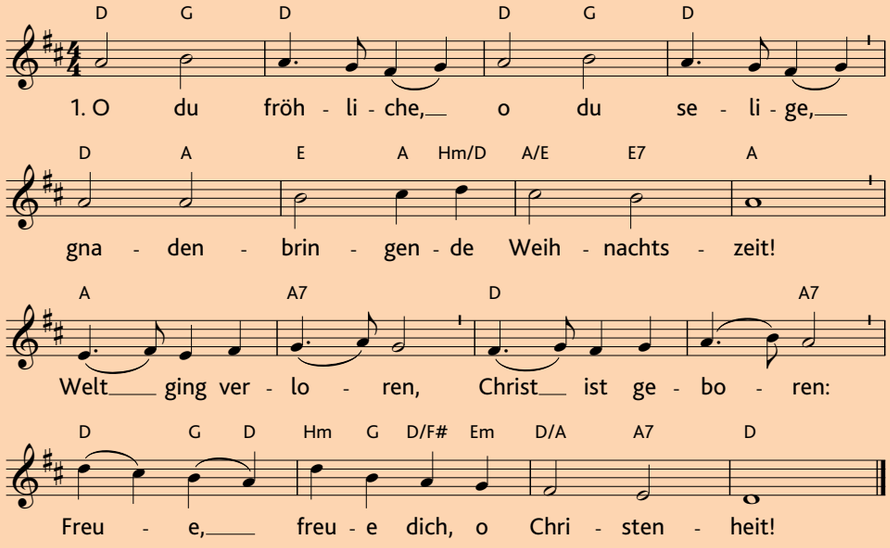
UND ALSBALD war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens. Und da die Engel von ihnen gen Himmel fuhren, sprachen die Hirten untereinander: Lasst uns nun gehen gen Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist, die uns der Herr kundgetan hat.

UND SIE KAMEN EILEND und fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen. Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle, vor die es kam, wunderten sich über die Rede, die ihnen die Hirten gesagt hatten.

MARIA ABER BEHIELT alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, wie denn zu ihnen gesagt war.

Das Evangelium nach Lukas 2, 1-20

O du fröhliche



2. O du fröhliche, o du selige,
gnadenbringende Weihnachtszeit!
Christ ist erschienen, uns zu versühnen:
Freue, freue dich, o Christenheit!

3. O du fröhliche, o du selige,
gnadenbringende Weihnachtszeit!
Himmlische Heere jauchzen dir Ehre:
Freue, freue dich, o Christenheit!

Ihr musikalischer Begleiter:

»Es ist ein Ros entsprungen«, »O du fröhliche« und »Stille Nacht« zum Anhören und Mitsingen.

Ein Service des Gottesdienstinstituts der bayerischen Landeskirche.

Bild: akg-images / Rabatti & Domingie

Bildbetrachtung: Die Entdeckung der Nacht

ER HAT DIE NACHT FÜR SICH ENTDECKT: Gentile da Fabriano (um 1370-1427). Über einer dunklen Hügelkette spannt sich ein nachtblauer Himmel mit leuchtenden Sternen, gleichmäßig verteilt wie ein Muster aus Punkten. Rechts schwebt ein Engel in einer Fläche, die ein Strahlenkranz umgibt, leuchtend wie die Sonne. Fast einhundert Jahre ist es her, dass das erste Nachtbild der Kunstgeschichte geschaffen wurde, 1332 von Taddeo Gaddi. Aber niemand nahm diese Idee in seine Bilder auf – erst wieder Gentile da Fabriano 1423. Von da an sind Nachtbilder aus der Kunstgeschichte nicht mehr wegzudenken.

WER SICH DIE NACHT WÄHLT, inszeniert auch das Licht. Zwei Lichtquellen erleuchten das Bild »Geburt Christi«. Neben dem Engel umgibt der andere Strahlenkranz den gerade geborenen Heiland. Die Erscheinungen am Himmel und auf der Erde haben etwas miteinander zu tun. Von dem Kind herkommend, breitet sich das Licht aus auf Maria in ihrem einfach geschnittenen, blauen Umhang. Aber auch Ochs und Esel stehen im Licht. Wie von einem Scheinwerfer beleuchtet, der von unten nach oben strahlt, fällt das Licht auch auf die Umrisse der Höhle, den Ort der Geburt Christi. Dass Jesus in einer Höhle geboren wurde, findet sich ursprünglich in der Malerei der Ostkirche auf Ikonen. Die starke Licht- und Schattenwirkung hebt den Erker eines Gebäudes hervor, das offenbar vom Verfall bedroht ist. Die Steine am rechten oberen Rand der Fassade sind bereits eingestürzt. Noch im Licht, aber ganz am rechten Bildrand, befindet sich Josef, der zusammengekauert unter einem kahlen Baum sitzt.

DIE ANDERE LICHTQUELLE liegt in der Ferne. Zwei Hirten lagern auf dem Feld. Oberkörper und Kopf wirken verdreht – solche Übertreibung der Gestik gilt als Besonderheit Gentile da Fabrianos. Er erhöht dadurch die Dramatik des Geschehens. Das Licht, das die Szene auf dem Feld erhellt, stammt von dem Engel, dessen Erscheinung die Nacht mit einem Lichtkegel geradezu durchbricht. So viel Licht kommt nicht von ungefähr. Christus, das Licht der Welt, kommt auf die Erde. Dieses Geschehen führt Gentile da Fabriano zu einer ganz neuen Malerei. Er malt die Nacht. Und sie wird punktuell zum Tag.

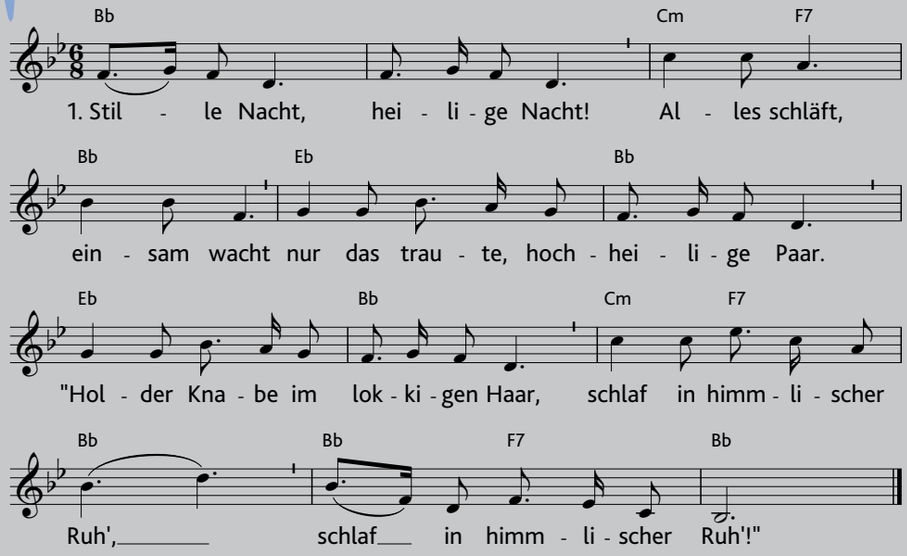
DIE BEIDEN DURCH DAS LICHT erleuchteten Szenen nehmen unmittelbar die biblische Weihnachtsgeschichte der Geburt Christi aus Lukas 2 auf. Den rechten Bildrand nimmt Josef ein. Seine Haltung ist nicht ganz eindeutig. Neben ihm tut sich ein dunkler Bildraum auf.

DIE FIGUR DES JOSEF wird unterschiedlich interpretiert. In Anlehnung an die Geburtsgeschichte im Matthäusevangelium, wo Josef darum ringt, ob er Jesus als sein Kind annimmt (»er gedachte Maria heimlich zu verlassen«, Matthäus 1, 19), wird Josef hier als der gesehen, der sich distanziert und in der Dunkelheit verharrt. Andere Interpretatoren sehen den träumenden Josef, der aufgrund seiner Träume nicht allein Jesus annimmt, sondern im weiteren Verlauf durch das Vorhersehen der Gefahr die junge Familie vor dem Kindermord in Bethlehem in Sicherheit bringt und mit ihr nach Ägypten flieht.

MÖGEN DIE INTERPRETATIONEN, was Josef betrifft, unterschiedlich sein, Gentile da Fabriano gelingt durch die Entdeckung der Nacht und seine Inszenierung von Licht eine in der Malerei völlig neue Darstellung der Geburt Jesu Christi. Mitten in der Nacht wird es hell. Gleichzeitig rückt er damit das Geschehen in die Nähe des Johannesevangeliums, das die Geburt Christi so beschreibt: »das Licht scheint in der Finsternis« (Johannes 1, 5). *Christof Hechtel*

Bild: iostephy / 123rf.com

Stille Nacht



2. Stille Nacht, heilige Nacht!
Hirten erst kundgemacht,
durch der Engel Halleluja
tönt es laut von fern und nah:
Christ, der Retter, ist da,
Christ, der Retter, ist da!

3. Stille Nacht, heilige Nacht!
Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb aus deinem göttlichen Mund,
da uns schlägt die rettende Stund,
Christ, in deiner Geburt,
Christ, in deiner Geburt.

Gebet

Christus, du bist das Licht der Welt.
Leuchte, strahle, glänze,
damit wir nicht in der Finsternis bleiben.
Schenke Versöhnung, wo Hass entzweit;
vertreibe die Angst und verbanne die Not;
behüte die Mutigen und geleite die Zaghaften;
tröste die Trauernden,
heile die Kranken, schütze die Kinder.

Weihnachtssegen

Du Gotteskind,
segne uns mit deinem Frieden,
dass er wachse in uns
und über uns hinaus in die Welt.
So segne uns Gott,
Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Amen.

Es ist ein Ros entsprungen: Text: Strophen 1-2 Trier 1587/88; Strophen 3-4 bei Friedrich Layriz 1844, Melodie Köln 1599 / Stille Nacht: Text: Joseph Mohr (1818) 1838, Melodie: Franz Xaver Gruber (1818) 1838. / O du fröhliche: Text: Strophe 1: Johannes Daniel Falk (1816) 1819; Strophen 2-3 Heinrich Holzschuher 1829, Melodie: Sizilien vor 1788, bei Johann Gottfried Herder 1807.

Wir danken dem Gottesdienstinstitut der bayerischen Landeskirche für diese Hausliturgie.

Mehr Weihnachtliches unter *www.sonntagsblatt.de*

Stadtgebiet Erlangens sind; der Rest stammt aus dem Umland. Immer wieder kommen auch junge Menschen zu den Stellen. Oftmals mit gesenktem Blick. »Ich werde ständig darum gebeten, keinem zu sagen, dass ich ihn bei der Tafel gesehen habe«, berichtet Dekan Peter Huschke. Die Scham, sich nicht mehr anders zu helfen zu wissen und die Dienste der Tafel in Anspruch zu nehmen, sitze oft tief – gerade bei Älteren, die sich am Ende eines arbeitsreichen Lebens einen anderen Ruhestand vorgestellt hätten.

Bei anderen erzeugt das Angebot der Tafeln jedoch auch Anspruchsdenken. Sikorski erlebt manchmal, dass Geflüchtete aus der Ukraine annehmen, die Erlanger Tafel sei staatlich organisiert und werde von bezahlten Angestellten geleitet. Das habe zuletzt hin und wieder für »unschöne Situationen« gesorgt, wenn die Rationen den Bedarf der Menschen nicht decken konnten.

Elke Bollmann ist die Leiterin der Erlanger Tafel und gleichzeitig stellvertretende Landesvorsitzende der Tafeln in Bayern. »Wir machen immer wieder deutlich, dass wir nicht das Sozialunternehmen des Staates sein wollen«, erklärt sie. Aufgabe der Tafeln sei es – neben der tatsächlichen Hilfe – den Finger in die Wunde zu legen und der Politik zu zeigen, »wo etwas nicht passt«. Von den Spenden, die die Tafel bekommt, kaufe man manchmal auch Waren zu, um die Kunden besser zu versorgen. »Jedoch sind wir im ersten Sinne Lebensmittelretter und keine -verteiler«, sagt Bollmann. In diesem Zwiespalt sehen sich alle Tafeln: »Wir sind die Mahner – aber wir lassen die Leute nicht alleine.«

Elke Bollmann und Johannes Sikorski packen Tüten für die Erlanger Tafel. Deren Kundenzahl hat sich mehr als verdoppelt. Foto: Lechner

EINE WARME MAHLZEIT, ein heißes Getränk und ein gemütlicher Platz zum Reden: Seit Ende Oktober gibt es mit dem Gemeindesaal der evangelischen Erlöserkirche in Amberg einen Ort für Menschen, in deren Leben sich nicht nur Armut, sondern auch soziale Kälte breitgemacht hat.

Das Projekt wird von der evangelischen Erlöserkirche und dem Verein »Zamhaltn« getragen. Zweimal pro Wochen bieten sie den offenen Treff »WARMumsHERZ« an. Obwohl die Temperaturen draußen noch nicht weit unter dem Gefrierpunkt lägen, zeigten die Erfahrungen der ersten Wochen, dass das Angebot angenommen werde, sagt Pfarrer David Scherf. Ein kleiner Kreis von Menschen suche das Angebot regelmäßig auf. »Manche freuen sich über etwas Leckeres zu essen. Bei denen, die öfter kommen, geht es aber oft eher um die Gemeinschaft.«

In der Regel kämen Menschen, deren Einkommen knapp oberhalb der Hartz-IV-Grenze lägen und die angesichts der galoppierenden Energie- und Lebensmittelpreise Unterstützung brauchen, erläutert Michael Sandner vom Verein »Zamhaltn«. Da seien Rentner dabei, aber auch Menschen, die noch einem Beruf nachgingen, sich aber trotzdem finanziell kaum über Wasser halten könnten. Auch Alleinerziehende mit Kindern hätten die Hilfe gerne angenommen.

»Wir können durchaus noch mehr Besucher vertragen«, wirbt der Vereinsvorsitzende, den ein Team von etwa 15 Helferinnen unterstützt. Ein solches Projekt brauche in einer kleinen Stadt wie Amberg eine gewisse Anlaufzeit, »weil man die Leute erst überzeugen muss, damit sie Vertrauen aufbauen«. Was ihn zuversichtlich mache: »Wer einmal bei uns war, kommt gerne wieder.« *Gabriele Ingenthron / Susanne Schröder / Timo Lechner*

Wenn Sie Hilfe brauchen

EXISTENZNOT, SORGEN, KRISEN: Wer (nicht nur) an den Feiertagen Hilfe braucht, kann sich an folgende Adressen wenden:

TELEFONSEELSORGE: Unter der kostenfreien Nummer (0800) 111 0 111 sind die Beraterinnen und Berater der **Telefonseelsorge** Tag und Nacht erreichbar. Sie nehmen sich Zeit für das (anonyme) Gespräch und verweisen bei Bedarf an weiterführende Stellen.

BAHNHOFSMISSION: Eine Tasse Tee, ein Brot, ein offenes Ohr: Die 13 **Bahnhofsmissionen** in Bayern sind Anlaufstellen für Menschen in Not. Die Bahnhofsmissionen in München (Gleis 11) und Würzburg (Bahnhofsplatz 4) haben auch während der Feiertage rund um die Uhr geöffnet. Infos: *www.bahnhofsmission-bayern.de*

DIAKONIE: Die Diakonie Bayern bietet auf *www.diakonie-bayern.de* unter #wärmewinter eine Suchfunktion für alle bayerischen Stellen von **Kirchlicher Allgemeiner Sozialarbeit (KASA)**. Dort finden Hilfesuchende Beratung und Infos zu passgenauen Angeboten.

GUTE ADRESSEN: Wer von **Wohnungslosigkeit** bedroht oder betroffen ist, findet auf der Internetseite *www.wohnungslosenhilfe-bayern.de* Hotlines und Beratungsstellen in allen bayerischen Regierungsbezirken. In **seelischen Krisen** helfen die Krisendienste Bayern rund um die Uhr unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 655 3000. Auch Angehörige können hier anrufen. Wenn nötig, kommt ein mobiles Einsatzteam vorbei.

Wenn Sie helfen wollen

Mit der **AKTION #WÄRMEWINTER** rufen die evangelische Kirche in Bayern und ihre Diakonie zur Unterstützung von Menschen in Not auf. Ein zentrales Spendenkonto gibt es nicht; stattdessen kann man unter #wärmewinter auf *www.diakonie-bayern.de* **Einrichtungen vor Ort** finden, die konkrete Projekte umsetzen.

In den bayerischen Großstädten bitten die Diakonie München und die Stadtmission Nürnberg um Spenden für Nothilfe in Sachen Lebensmittel und Energiekosten.
Die **Spendenkonten:**
Stadtmission Nürnberg e.V., IBAN: DE71 5206 0410 1002 5075 01, Evangelische Bank eG, Stichwort: »Armut«.
Diakonie München Oberbayern, IBAN: DE58 7002 0500 0004 8193 00, Bank für Sozialwirtschaft, Stichwort: »Warmes Zuhause«.

Die **TAFELN** werden für viele armutsbetroffene Menschen immer wichtiger. Unter *www.tafeln-bayern.de* finden Sie Kontakt zur Tafel in Ihrer Nachbarschaft sowie ein zentrales Spendenkonto.

EHRENAMTLICHE sind Gold wert: Wenn Sie sich für Menschen in Not engagieren wollen, fragen Sie bei den Ehrenamtsbörsen Ihrer Region. Eine Übersicht bietet die Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen unter *www.lagfa-bayern.de*

#glaubstdu - Die BibelBasics zum Mitmachen

Podcasts, Videodebatten und Live-Events: Die 50 wichtigsten Texte der Bibel multimedial erleben

Die Bibel erleben

Podcasts, Live-Veranstaltungen, Videoimpulse, ein Online-Bibelkreis und natürlich jede Menge Lesestoff im Sonntagsblatt – Print und digital. Das alles und noch viel mehr ist mit der neuen Aktion #glaubstdu – Die BibelBasics zu erleben.

Zeitgemäße Auslegung

Ein Jahr lang, Woche für Woche, die 50 wichtigsten Texte aus der Bibel: von der Schöpfung über die Arche Noah bis hin zur Bergpredigt und dem Vaterunser. Neben einer zeitgemäßen Auslegung der Bibelstellen gibt es kurze persönliche Zwischenrufe von Prominenten, Gebete und Liedtexte.

Start an Ostern 2023

Die Serie, die vom Evangelischen Presseverband für Bayern (EPV), dem zentralen evangelischen Medienhaus in Bayern, konzipiert und realisiert wird, startet mit den wöchentlichen Folgen zu Ostern 2023. Aber schon jetzt gibt es aktuelle Informationen und Impulse rund um #glaubstdu, etwa in unserem Newsletter.

Die Bibel im Gespräch

Einen ersten Höhepunkt gibt es bereits Anfang 2023: eine Video-Auftaktveranstaltung mit Landesbischof Bedford-Strohm. Bedford-Strohm ist auch Schirmherr von #glaubstdu und sagt dazu: »Diese Aktion leistet einen wichtigen Beitrag dazu, die Bibel wieder mehr ins Gespräch zu bringen und ihre Inhalte als Quelle von Kraft und Orientierung neu zu entdecken. Die Bibel ist ein wunderbares Buch.«

#glaubstdu

Jede Woche ein neuer Video-Impuls

Jede Folge der BibelBasics wird von einem Video-Impuls begleitet. Ein Team um die Publizistin Johanna Haberer und die Fürther Pfarrerin Stefanie Schardien sagt, worum es in den Texten geht. Ein Service für alle Teilnehmenden, insbesondere für Gesprächskreise.

Ihre Fragen zur Bibel

Die neue Serie ist nicht nur multimedial konzipiert, sondern lädt ausdrücklich zum Mitmachen, zum Mitdiskutieren und zum Miterleben ein. So beantwortet beispielsweise Landesbischof Bedford-Strohm zum Auftakt Fragen rund um die Bibel – auch Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen, Ihre Anregungen und Ihre Gedanken rund um dieses Projekt – am einfachsten per E-Mail an *glaubstdu@sonntagsblatt*.de oder per Post an: Sonntagsblatt, #glaubstdu, Birkerstr. 22, 80636 München.

Bleiben Sie dran!

Weitere Informationen zu dieser Aktion gibt es im Internet unter *www.glaubst-du.de* oder unter *www.sonntagsblatt.de/glaubstdu*

Bilder: Presse (Haberer); PD (Matthäus); ELKB/von-Wegener (Bedford-Strohm); Bbb/CC BY SA 30 (Münster); Vier-Tuerme-Verlag/Andrea Goeppel (Grün); PD (Adam/Eva); ARD Wort zum Sonntag (Schardien); zeno.org (Christus); privat (Grochowina)

Haben Sie Fragen zur Bibel?

Ist die Bibel Wort Gottes oder Menschenwort? Wie ist die Bibel eigentlich entstanden? Gelten die Gebote heute noch? Hat Jesus überhaupt gelebt?

In einer Video-Auftaktveranstaltung beantwortet der bayerische Landesbischof und Theologieprofessor Heinrich Bedford-Strohm Ihre Fragen zur Bibel.

Die Bergpredigt neu hören

Der Benediktinerpater und Buchautor Anselm Grün lädt zur Live-Diskussion in der Abtei Münsterschwarzach in Unterfranken ein.

live

Gott und Mensch

Die Schöpfung | 1. Mose 1-2
Der Sündenfall | 1. Mose 3
Kain und Abel | 1. Mose 4, 1-16
Sintflut und Arche | 1. Mose 6, 5-9, 17
Der Turmbau zu Babel | 1. Mose 11, 1-9
Abraham | 1. Mose 12-22
Der Auszug aus Ägypten | 2. Mose 2-32
Mose und Bund am Sinai | 2. Mose 12
Der Segen | 4. Mose 6, 22-27
David und Nathan | 1. Samuel 16-31
Das Friedensreich | Jesaja 2; 9; 11; 60; 65

Jesus: sein Leben und seine Botschaft

Jesus kommt in die Welt | Lukas 2
Die Bergpredigt | Matthäus 5-7
Das Vaterunser | Matthäus 6, 9-13
Ruf in die Nachfolge | Lukas 9
Sündenvergebung | Markus 2, 1-12
Barmherziger Samariter | Lukas 10
Der verlorene Sohn | Lukas 15, 11-32
Der gute Hirte | Johannes 10, 1-30
Weg, Wahrheit, Leben | Johannes 14, 6
Das Reich Gottes | Lukas 17, 20
Die Arbeiter im Weinberg | Matthäus 20
Das verlorene Schaf | Lukas 15, 1-10
Der Gelähmte | Markus 2, 1-12

Die Sünde und das verlorene Paradies

Sünde gehört zu den verbrannten Begriffen des Christentums.

PODCAST

Die Fürther Pfarrerin und Wort-zum-Sonntag-Sprecherin Stefanie Schardien wagt den anderen Blick auf die Geschichte von Adam und Eva und interpretiert den Begriff neu.

Wie geht Nachfolge Christi im Alltag?

»Ihr sollt nichts mit auf den Weg nehmen, weder Stab noch Tasche noch Brot noch Geld; es soll auch einer nicht zwei Hemden haben.« Was bedeutet Jesus-Nachfolge heute?

PODCAST

Sr. Nicole Grochowina von der Christusbruderschaft Selbitz beschreibt im Podcast ihren persönlichen Weg der Nachfolge.

Stillung des Sturms | Markus 4, 35-41
Die Tochter von Jairus | Markus 5
Speisung der 5000 | Markus 6, 30-44
Hochzeit in Kana | Johannes 2, 1-12
Auferweckung des Lazarus | Johannes 11
Vom Weltgericht | Matthäus 25, 31-46
Leiden und Sterben Jesu | Markus 14
Auferstehung und Ostern | Lukas 24
Himmelfahrt | Apostelgeschichte 1

Christliche Fundamente

Die Zehn Gebote | 2. Mose 20, 1-17
Das wichtigste Gebot | Matthäus 22
Von der Feindesliebe | Matthäus 5
Hohelied der Liebe | 1. Korinther 13
Der Lobgesang Marias | Lukas 1, 46-55
Wer ist Christus? | Matthäus 25, 31-46
Gott liebt uns | Römer 8, 28-39
Soziale Gerechtigkeit | 3. Mose 19
Gerecht aus Glauben | Römer 3, 21-26
Der Christushymnus | Philipper 2, 6-11
Das ewige Wort | Johannes 1, 1-18
Die Taufe | Matthäus 28, 16-20
Das Abendmahl | Markus 14, 17-26
Die Wiederkunft Jesu | Matthäus 24
Gottes neue Welt | Offenbarung 21
Die Urgemeinde | Apostelgeschichte 2
Pfingsten | Apostelgeschichte 2

Jetzt anmelden zum kostenlosen Newsletter unter www.glaubst-du.de

- Stets aktuelle **Infos rund um #glaubstdu**
- Exklusive Einladung zur **Video-Auftaktveranstaltung** mit Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm
- **Bonus-Texte:** so ist die Bibel entstanden, so ist sie zu verstehen
- **Für jede Anmeldung zum Newsletter bis zum 31. Dezember spenden wir 1 Euro** an die Projekte »Wärmewinter« in Nürnberg und München

#glaubstdu **Eine Aktion des Sonntagsblatts im Evangelischen Presseverband für Bayern (EPV)**

Drei Könige

»Da kamen Weise aus dem Morgenland nach Jerusalem und sprachen: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, ihn anzubeten«, erzählt der Evangelist Matthäus. (2, 1-2) Tatsächlich sollen um das Geburtsjahr Jesu herum mehrere besondere Sternkonstellationen am Himmel zu sehen gewesen sein. Ob eine davon auf Jesus als neuen »König der Juden« hingewiesen haben könnte, ist natürlich umstritten. Sicher ist: Es war damals üblich, außergewöhnliche Himmelserscheinungen als Zeichen für künftige Ereignisse auf der Erde zu deuten. Menschen wie die heute so märchenhaft anmutenden drei Weisen gab es also wirklich.

Wie sie hießen, berichtet die Bibel nicht. Später wurden sie Caspar (persisch »Schatzmeister«), Melchior (hebräisch »König des Lichts«) und Balthasar genannt. Balthasar ist die griechische Form des babylonischen Vornamens Bel-šarru-usur. Er bedeutet: »Gott (›Baal‹) schütze den König«.

In Anlehnung an alttestamentliche Vorhersagen über den Messias wurden die Weisen in der christlichen Tradition dann zu den »Drei Königen«. Sie stehen für die ganze damals bekannte Welt: Europa, Asien und Afrika. Einer von ihnen wird meist mit dunkler Hautfarbe dargestellt. Die Buchstaben C + M + B, die die Sternsinger an die Türen der Häuser schreiben, sind keine Abkürzung für die Namen der Weisen, sondern für den Segensspruch »christus mansionem benedicat« – »Christus segne dieses Haus«. In Köln werden die Gebeine der »Heiligen Drei Könige« von Katholiken bis heute verehrt.

Bild: Leopold Kuppelwieser (1796 -1862), akg-images / Erich Lessing

Bild: Maria, Antonello da Messina (1430-1479), PD

Maria

Für Josef hieß seine junge Frau Mirjam. Maria ist die lateinische Form dieses hebräischen Namens. Womöglich kommt er – wie der des Moses – aus dem alten Ägypten. Er könnte einst »Liebt den Gott Amun« oder »Von Amun geliebt« bedeutet haben. Für hebräische Ohren klingen Bedeutungen wie Fruchtbarkeit und Widerspenstigkeit ebenso mit wie das Wort für Meer (jam). Vielleicht ist das der Grund, warum schon alte Überlieferungen der Mutter Jesu den Ehrentitel »Meerstern« verliehen haben. Der Name Mirjam war beliebt und verbreitet: Mit Maria von Magdala und Maria von Bethanien berichtet das Neue Testament von zwei weiteren Frauen dieses Namens.

Die Sache mit der »Jungfrau« Maria ist etwas kompliziert. Sie geht zurück auf den Propheten Jesaja, der den göttlichen Messias und Heiland der Welt so ankündigte: »Siehe, eine Jungfrau ist schwanger und wird einen Sohn gebären, den wird sie nennen Immanuel.« (Jesaja 7, 14 / Matthäus 1, 22 f.) Im hebräischen Originaltext spricht Jesaja von einer »jungen Frau« (’almah). Erst als die hebräische Bibel in die damalige Weltsprache Griechisch übersetzt wurde, wurde sie zur »unbefleckten Jungfrau« (parthenos). Auch für diese Bedeutung gibt es ein hebräisches Wort (betulah), aber das verwendete Jesaja nicht.

Immanuel heißt »Gott (ist) mit uns«. Mit dem Kind in der Krippe wurde für die Christenheit der wahre Herrscher der Welt geboren. Und der durfte natürlich nicht nachstehen in dem, was man sich damals von der Geburt anderer großer Könige an wundersamen Geschichten so erzählte. Fröhlich schmückten die frühen Christen die Jesusgeschichte in der für ihre Zeit angemessenen Weise aus – auch mit der Erzählung von der Jungfrauengeburt. Im Lauf der Kirchengeschichte ist die Frage der Jungfräulichkeit der Mirjam dann leider zu einem unerbittlichen Dogma erstarrt. Es hat mehr Heuchelei und Leid verursacht, als zum befreienden Glauben an Jesus Christus einzuladen.

Engel und himmlische Heerscharen

»Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens«, heißt es in der Weihnachtsgeschichte des Evangelisten Lukas. (2, 13-14) Ein Engel erscheint Josef im Traum, als der seine Frau verlassen will, weil diese schwanger war, aber nicht von ihm. »Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht«, sagt der Traum-Engel und erklärt Josef, was seine Frau »empfangen hat, das ist von dem Heiligen Geist« (Matthäus 1, 20). Und der Engel, der nicht nur Maria ihren wunderbaren Sohn ankündigt, sondern auch Elisabeth, der Mutter des Täufers Johannes, hat sogar einen Namen: Gabriel. »Meine Kraft ist Gott«, heißt dieser Name. Und zu beiden sagt auch Gabriel: »Fürchte dich nicht!«

Was sind Engel? Für die moderne Vernunft sind sie ein Problem, ein Irrtum oder Folklore. Fest steht: Solange Weihnachten gefeiert wird, wird es auch Engel geben. Was auch immer wir von ihnen halten oder denken.

Bild: mauritius images / RODRUN / Knöll

Josef

Sein Name ist auf der ganzen Welt verbreitet und beliebt, unter Juden, Christen und Muslimen, bei Bayern (Sepp) ebenso wie bei rheinischen Preußen (Jupp). Der Koran widmet Yusuf eine ganze Sure. Und zwar jenem Josef, nach dem auch der Handwerker aus Nazareth benannt war, der in der Weihnachtsgeschichte die wichtigste Nebenrolle spielt: dem Josef der jüdischen Bibel, der am Anfang der Geschichte vom Auszug aus Ägypten steht.

Der hebräische Name bedeutet »Er (Gott) möge [noch weitere Söhne] hinzufügen«. Josef ist die vielleicht menschlichste Gestalt der Weihnachtsgeschichte. Die Heilige Familie wäre in ihrer süßlichen Perfektion kaum zu ertragen, wäre da nicht das Hadern und Zaudern des Josef. Maria ist schwanger. Josef weiß: Von ihm ist das Kind nicht. Was soll er tun? Sein erster Gedanke: Maria verlassen. Weil er sie »nicht in Schande bringen« will, schreibt die Bibel. Oder geht es Josef vor allem um sich selbst? Erst ein Traum, in dem ein Engel das Dilemma auflöst, bringt ihn davon ab. Getrieben und verunsichert ist Josef – wie wir. Aber auch voller Gottvertrauen.

Was wir uns unter einem »Zimmermann« vorstellen, trifft Josefs Beruf nicht ganz. Im griechischen Urtext der Bibel steht »tekton«, womit ein selbstständiger Bauhandwerker gemeint war, der Holz ebenso bearbeitete wie er Steinmetzarbeiten ausführte oder die Bauplanung lieferte. Mit Maria hatte Josef nach Jesus noch weitere Kinder: Jakobus, Judas, Simon und einen Josef – sowie Töchter, deren Namen die Bibel in historischer Ungerechtigkeit leider verschweigt.

Bild: Heilige Nacht, Emil Nolde (1867-1956) / © Nolde Stiftung Seebüll

Hirten

In der Bibel steht das Bild von einem guten Hirten, der für seine Herde sorgt, oft für Gott. In der Weihnachtsgeschichte sind Hirten die Ersten, die von der Geburt Jesu erfahren: *»Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr.«* (Lukas 2, 8 f.)

Doch Hirte zu sein zur Zeit Jesu hatte nichts von der Romantik unserer Weihnachtskrippen. Große Herden waren in alttestamentlicher Zeit noch ein Zeichen des Wohlstands. Die nomadischen Stammväter Israels, selbst König David – sie alle waren Hirten. Doch seit die reiche Oberschicht Israels sesshaft lebte und sich nicht mehr selbst um ihre Herden kümmerte, verlor der Hirten-Beruf immer weiter an Ansehen. Hirten galten kaum mehr als Zöllner oder Banditen. Sie kümmerten sich meist um Kleinvieh wie Schafe oder Ziegen, arbeiteten hart und verdienten dabei gerade genug, um ihre Familien zu ernähren.

Diesen einfachen Menschen am Rand der Gesellschaft erschien der Engel. Sie waren die Ersten, die zu Jesus kamen. Und der lag in einer Krippe, aus der sonst die Tiere der Hirten fraßen. So wird gleich zu Beginn klar: Jesus ist Gottes Sohn – zugleich aber auch ein ganz normaler Mensch. Er will den einfachen Menschen mit ihren Sorgen und Nöten nahe sein: Ihnen gilt die Frohe Botschaft.

Bild: Anbetung der Hirten, Domenico Ghirlandaio (1448–1494) / PD

Ochs und Esel

Eigentlich fängt die Geschichte der Weihnachtskrippe unterm Christbaum mit ihnen an: Ochs und Esel sind schon auf den allerersten Darstellungen des Weihnachtsgeschehens zu sehen. Ehe noch Maria ins Bild kam, rahmten sie auf spätantiken Reliefs die Krippe mit dem Kind. Dabei ist in der Weihnachtsgeschichte weder von einem Ochsen noch von einem Esel die Rede, die Jesus angebetet hätten. Doch die frühe Christenheit brachte die Krippe in der Weihnachtsgeschichte mit einem Vers des Propheten Jesaja aus der jüdischen Bibel zusammen: *»Ein Ochse kennt seinen Herrn und ein Esel die Krippe seines Herrn; aber Israel kennt's nicht, und mein Volk versteht's nicht.«* (Jesaja 1, 3) Gemeint ist: Tiere beweisen mehr Einsicht in den göttlichen Heilsplan als wir Menschen. Doch die Väter der frühen Kirche gaben diesem schönen Gedanken einen judenfeindlichen Dreh: »Israel versteht's nicht!« Während die Tiere, Ochs und Esel, den wahren Messias erkennen und anbeten, kennen die »verstockten« Juden zwar ihren Herrn, erkennen ihn aber nicht in dem Kind in der Krippe an.

Das Weihnachtsrätsel

Gesucht wird bei unserem Weihnachtsrätsel ein biblischer Ort. Er ergibt sich aus den Lösungen der einzelnen Fragen, wenn Sie die Buchstaben der eingefärbten Felder aneinandersetzen. Mit etwas Glück können Sie ein Familienticket für den Deutschen Evangelischen Kirchentag 2023 in Nürnberg mit Prominentengespräch am Roten Sofa oder andere wertvolle Preise gewinnen. Viel Vergnügen beim Lösen und eine frohe Weihnachtszeit!

Gesucht wird hier eine weltbekannte Mutter, deren Geschichte der Bibel zufolge mit einem Wesen aus der ersten Frage dieses Rätsels so richtig in Gang kam. Im Verlauf dieser Geschichte gelangte sie auch in den Ort der sechsten Frage – und anschließend noch weiter nach Süden.

4

Für die Bibel haben die gesuchten Boten biblischer Botschaften auch etwas mit offenen Türen und offenen Herzen zu tun: »Gastfrei zu sein vergesst nicht; denn dadurch haben einige ohne ihr Wissen … beherbergt«, weiß der Hebräerbrief (13, 2). Einzeln und in ganzen Heerscharen spielen sie in der Weihnachtsgeschichte eine wichtige Rolle.

1

Eine »Warteanstalt für kleine Kinder armer Mütter« sah man vor 100 Jahren in ihr. Seither hat sich viel verändert, aber in der Betreuung kleiner Kinder spielt sie auch heute für viele eine wichtige Rolle. Eine Hauptrolle kommt ihr in vielen Familien unter dem Christbaum zu. Und sogar hungriges Vieh hat etwas von ihr, und zwar nicht nur Ochs' und Esel.

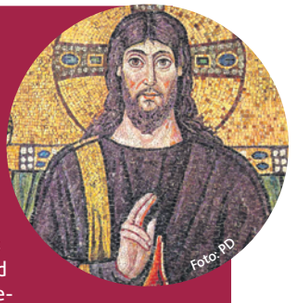
5

Augsburg, Trier, Turin, Aosta oder Saragossa – all diese Städte verdanken ihm ihre Namen, ebenso wie ein ganzer Monat in unserem Kalender. Gesucht wird hier ein ziemlich rücksichtsloser Machtpolitiker, der unter seinem Ehrennamen (»der Erhabene«) auch in der Weihnachtsgeschichte des Lukasevangeliums vorkommt. Er und seinesgleichen wurden wie Götter verehrt.

2

Welche Stadt aus der Weihnachtsgeschichte ist »keineswegs die kleinste unter den Städten in Juda«, wie der Evangelist Matthäus den Propheten Micha zitiert? Heißt sie »Brothausen«? Oder »Haus des Fleisches«? Die älteste Kirche hier gehört jedenfalls zu den ältesten überhaupt. Juden leben hier keine mehr, und auch die Zahl der Christen ist in dem einst christlichen Ort auf weniger als zehn Prozent der Bevölkerung gesunken.

6



An Weihnachten feiern wir die Geburt Christi. Das Wort Christus kommt vom griechischen Wort »christos«, und das heißt wörtlich »der Gesalbte« – genau wie »maschiach« (Messias) im Hebräischen. Gemeint ist damit der wahre König Israels, der von Gott versprochene Retter aller Menschen. Rund 1800 Jahre vor Jesus wurde der Stammvater des Volkes Israel geboren, der zunächst Jakob hieß, und einen Bruder namens Esau hatte. Welche Besonderheit zeichnete das Brüderpaar Jakob und Esau aus? Sie waren …

3

Ihre Lösung:

Schicken Sie das Lösungswort bitte per Postkarte an das
Sonntagsblatt, Weihnachtsrätsel
Birkerstraße 22, 80636 München
Oder Sie schicken eine E-Mail an **weihnachtsraetsel@sonntagsblatt.de**
Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Anschrift anzugeben. Einsendeschluss ist der 11. Januar 2023.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:
1. Preis: Ein Familienticket mit Prominentengespräch am Roten Sofa für den Kirchentag 2023 in Nürnberg vom 7. bis 11. Juni 2023
2. und 3. Preis: Einkaufsgutscheine aus dem Sonntagsblatt-Shop *(shop.sonntagsblatt.de)* im Wert von je 100 Euro
4.-10. Preis: Jahres-Abonnement des Magazins *Sonntagsblatt THEMA*.
11.-30. Preis: Je ein Buch aus dem Claudius Verlag

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Wer gewonnen hat, wird Ende Januar schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Der Gewinn darf nicht entgeltlich weiterveräußert werden. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Mitarbeitende des EPV und deren Angehörige sind nicht gewinnberechtigt. Das Weihnachtsrätsel wird ausgerichtet vom Evangelischen Presseverband für Bayern e. V. (EPV), keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte, außer zum Zwecke der Zustellung des Gewinns, *epv.de/datenschutz*