

# Weihnachten feiern

Die Sonderausgabe des Sonntagsblatts, Evangelische Wochenzeitung für Bayern

WEIHNACHTEN 2023



## Weihnachten feiern zu Hause

Lieder, Gebete und die Weihnachtsgeschichte für die Feier im Kreis der Familie. BEILAGE



## Friede auf Erden

Der Segenswunsch der Weihnachtsgel und das Band zur Anderswelt. SEITE 8



## Mitratzen und gewinnen

Ein Rezept hilft bei der Lösung unseres Weihnachtsrätsels. SEITE 12

Fotos: justoomm/AdobeStock.com [Titel/Stadt]; PD [Titel/Engel]; yelenayemchuk/123rf (Gebäck); atbasil/123rf.com (Tauben); http://www.zeno.org - Henricus - Edition Deutsche Klassik GmbH (Engel)





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

## Das Christkind trotz Eis und Schnee

Selten war der Glanz von Weihnachten im Schneegestöber von Verunsicherung, Sorgen und Erschöpfung so wenig zu sehen wie in diesem Jahr. Selten schien die Weihnachtsbotschaft »Frieden auf Erden« im eisigen Sturm von Krieg und Zerstörung so weggefegt zu sein wie 2023.

Doch die frohe Botschaft, dass Gott als Kind in die Welt kommt zum Segen für alle Menschen, ist unüberhörbar und unübersehbar: in den Klängen der Texte und Lieder, im Licht der Kerzen – und in der Nächstenliebe der Menschen, die anderen zu Engeln werden.

Wir wünschen Ihnen ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest.

Ihr 

**Roland Gertz**  
Herausgeber Sonntagsblatt

*Wir danken der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern für die großzügige Unterstützung von »Weihnachten feiern«, der Weihnachtssonderausgabe des Sonntagsblatts, Evangelische Wochenzeitung für Bayern.*

**IMPRESSUM** der Sonderausgabe zu Weihnachten 2023.

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  
Vertrieb: Eva Eder, Patricia Stoßberger, Corinna Hepke, Birgit Heigl

Verlag: Evangelischer Presseverband für Bayern e. V., Birkerstraße 22, 80636 München.

Druck: Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach.

## WEIHNACHTEN

# Gottes Lust am Neuen

**E**s sind nur wenige Verse, geschrieben vor fast 2000 Jahren von einem syrischen Griechen, aber sie haben ein paar namenlose Hirten auf dem Felde so unsterblich gemacht, dass sie bis heute in unseren Weihnachtsgottesdiensten, Liedern, Geschichten und Krippen präsent sind. Der erzählerisch hochbegabte Evangelist Lukas hat einen kunstvollen Text gestaltet, der mithilfe von kraftvollen Symbolen Licht auf urchenliche Fragen wirft. Für Lukas ist es die Frage nach dem inneren und äußeren Neuwerten, das mit Jesus als neugeborenem Heiland beginnt.

Wenn man eine gute Heilungsgeschichte erzählen will, muss man mit Kontrasten arbeiten. Lukas packt dafür strahlende Himmelswesen und eine erbärmliche Erdentruppe zusammen. Die Hirten, *phyllassontes*, waren in der Antike Sklaven und verachtete Besitzlose. Sie standen im gesellschaftlichen Ranking ganz unten. Zur Zeit Jesu waren es meist »Mietlinge«, zweifelhafte Subjekte von üblem Leumund, die man zur Bewachung der Herden und zum Schutz gegen Wolfsangriffe einsetzte. Sie galten als unehrlich, als Räuber und Diebe, weil sie ab und zu ein Tier der ihnen anvertrauten Herde verschwinden ließen. Wegen ihres Lebens im Dreck und außerhalb der Siedlungen konnten sie die kultischen Reinheitsgebote nicht einhalten. Darum waren sie juristisch gesehen fragwürdige »Dunkelmänner«, die bei Gericht nicht als Zeugen zugelassen wurden.

**AUSGERECHNET** dieses »Lumpengesindel« macht Lukas zu seinen wichtigsten Augenzeugen – nicht die gebildeten Schriftgelehrten oder gesetzestreu-Pharisäer, auch nicht die Würdenträger des Königshauses oder Mitglieder der vornehmen

Patrizierfamilien. Was die Weihnachtsgeschichte da an »Kronzeugen« für den Heiland anbietet, ist so verrückt, dass es schon wieder gut ist. Es ist vor allem psychologisch clever, weil die zwielichtigen Figuren, ja das ganze nächtliche Szenarium am Rande der Zivilisation, die weniger angenehmen, bedrohlich unzivilisierten Aspekte unserer eigenen Seelenlandschaft widerspiegelt.

Die unheimliche Welt hinter den Hürden symbolisiert all die Bereiche unserer Seele, die wir nicht mögen und aus unserer bewussten Wahrnehmung in den Schatten geschoben haben. Da sind Szenen oder Begegnungen, in denen wir uns falsch verhalten haben. Oder unguete Eigenschaften, die wir nicht wahrhaben wollen. Wir verdrängen das lieber. Gerade diesen Schattenanteilen wendet sich die »Klarheit des Herrn« als Erstes zu. Heilung bedeutet, dass wir Gott gestatten, sie freundlich ans Licht zu holen, so-

dass wir sie uns bewusst machen, integrieren und uns selbst damit wandeln und transformieren können. Das ist die gute Lösung für die Seele, oder klassisch gesagt, erlösend.

**DIE HERDEN DER BIBEL** waren fast immer Schafherden. Schafe symbolisieren ein konventionelles Bewusstsein, eine regelorientierte Anpassungsfähigkeit an die Gruppe und ihre Regeln. Man hält sich an das, was man eben so tut und was nicht. Manchmal trotten wir einfach nur mit – genau wie das altgriechische Wort *probaton* das Schaf beschreibt als das »vorwärtstrottende Ding«. Der normale Alltagstrott ist einerseits praktisch, andererseits reduziert er oft auf das Herdendasein hinter selbstgebauten Hürden. Überspitzt gesagt in den Worten von Albert Einstein: »Um ein vorzügliches Mitglied einer Schafherde zu sein, muss man vor allem ein Schaf sein« – und besser kein Freiheitssucher, Fragesteller, Selbstdenker und Gestalter.

Die Hürden sind die Grenzen, die das kollektive Schafbewusstsein in uns erzeugt, um sich sicher zu fühlen. Ein an Jesus orientierter Mensch dagegen fragt nach der Welt hinter diesen Sicherheitszäunen. Er erforscht spirituell unbekanntes Gelände und wagt wie Jesus das Abenteuer des Geistes: Zum einen versenkt er sich ins eigene Innere und lotet hier die grenzenlosen Tiefen des Göttlichen aus. Zum anderen öffnet er sich für die unendliche Weite und Vielfalt dieser Welt. So geht ihm innen und außen der »Himmel« des unendlichen Bewusstseins auf. Er erlebt das grenzenlose Reich Gottes – in der Weite wie in der Tiefe – und eine grenzenlose Freude, den absoluten Flow.

Im alten Israel gab es die Redewendung »sich selbst weiden«. Das war negativ gemeint: Da will



■ Der Welt ein Licht, Graffiti von Tabor Larsen im Mauerpark Berlin. Bild: mauritius images / Rolf Zöllner / imageBROKER



■ Die Hirten folgen dem Stern von Bethlehem, Octave Penguilly-L'Haridon, 1863.

Bild: akg-images / Erich Lessing

jemand nur für sich selbst sorgen! Der Prophet Hesekiel übt eine scharfe Gesellschaftskritik an solchen schlechten Hirten, die der heutigen öffentlichen Empörung über das egozentrische, schädliche oder sogar schändliche Verhalten von politischen oder kirchlichen Oberhirten in nichts nachsteht.

Egozentrik, also die Selbstbezogenheit, ist das Grundlaster der schlechten Hirten. Lukas gibt der Sehnsucht nach einem wirklich guten Hirten einen Namen: Jesus. Dieser gute Hirte ist der neue Maßstab, wie eine Herde zu weiden ist. Es bedeutet, andere zu schützen, zu nähren, zu pflegen, zu leiten und so zu begleiten, dass allen ein heilsames Leben in Gottes Gegenwart möglich wird.

**IN DER NACHFOLGE JESU** wird bis heute unglaublich viel guter Hirtdienst geleistet. Lebenshürden werden abgebaut, es gibt einen unermüdlichen Einsatz für Menschen auf der Schattenseite, in Armut und Not, in Angst, Einsamkeit, auf der Flucht. Für Menschen, die unter Krankheiten, Gewalt, Naturkatastrophen, mangelnder Bildung, schmutzigem Trinkwasser, Mangelernährung, Krieg und bedrückenden politi-

schen Strukturen leiden. Wo das mit vereinten Kräften geschieht, können viele »Schafe sicher weiden«.

Trotzdem sind in Deutschland im vergangenen Jahr um die 380 000 Christen allein aus der evangelischen Kirche ausgetreten. Tausende Noch-Kirchenmitglieder bleiben den Gottesdiensten und dem Gemeindeleben fern. Was haben sie vermisst?

Die Nacht ist in der Bibel immer die Zeit der Unsicherheit, wo Gefahr oder sogar Tod drohen. Die Hirten sind zum Fürchten, aber sie selbst fürchten sich oft auch. Sie werden draußen auf dem Feld in der Finsternis ständig bedroht: von Raubtieren, Kälte und Viehdieben.

So kriechen auch bei uns die Schatten der Angst in unser Leben: Irgendetwas raubt uns Zeit und Kraft. Irgendjemand ist unverschämt und kaltherzig zu uns. Irgendetwas bedroht unsere Sicherheit, Werte, Lebensentwürfe und Glaubensgewissheiten. Wenn wir so auf unseren Dunkelfeldern sitzen, brauchen wir etwas, wovor wir uns nicht fürchten müssen.

Das Ur-Symbol dafür ist das neugeborene Kind. Vor einem Baby braucht keiner Angst zu haben, nur skrupellose Machthaber wie Herodes, die in ihrer festen Burg sitzen und auf keinen Fall wollen, dass sich in der Welt etwas ändert.

Wenn die Engel vom Kind erzählen und rufen: »Fürchtet euch nicht!«, dann sagt Lukas damit, dass es eine unverbrauchte göttliche Kraft in unserem Inneren gibt, die uns mitten in unruhigen und unsicheren Zeiten unverhofft zu Hilfe kommen will.

Es ist das, was die Mystiker die Möglichkeit Gottes nennen, seine schöpferische Kraft, die immer wieder völlig Neues ermöglichen kann. Das neugeborene Baby Jesus verkörpert diesen göttlichen Anfängergeist, der uns immer wieder in Gottes Neuwerden hineinlockt.

Die Hirten eilen voller Neugierde und Begeisterung geradewegs auf dieses Ereignis Gottes zu. Dabei singen in ihnen die Engel – sie erleben sie als himmlische, neu erstrahlende, innere Wirklichkeit, zu der sie bisher keinen Zugang

hatten. Von Stillstand keine Spur. Und Angst vor dem Neuen haben die Hirten auch nicht. Aber sie sagen das Evangelium weiter, auf ihre Weise, und wecken damit überall Staunen.

**WER AUF DAS KIND** in der Krippe blickt, ist Augenzeuge für Gottes Lust am Neuen, so wie die Hirten bei Lukas. Dieser Blick überwindet selbstgebaute persönliche Abgrenzungen, institutionelle Hürden und dogmatisch aufgetürmte Hindernisse. Damit wird Weihnachten das, was es wirklich ist: das Fest der Überraschung. Das Fest der uns geschenkten, heilsamen Anfänge. Der aufregende Beginn eines noch nie dagewesenen, bisher undenkabaren Neuen, in dem die Klarheit Gottes mitten durch uns hindurch in die Welt leuchten will. Eilen wir mutig darauf zu!

Marion Küstenmacher

## »Weihnachten ist das Fest der uns geschenkten heilsamen Anfänge«



**MARION KÜSTENMACHER**

ist evangelische Theologin und Buchautorin. Ihr aktuelles Werk »Aufbruch ins Licht« ist im Kösel Verlag erschienen.

Bild: Yukašin Latiševic



■ In der Nachbarschaft, auf der Straße, beim Einkaufen: Helfen kann jeder, sagt Cornelia Königsbauer. Der Körper belohnt es mit Glückshormonen.

Foto: Schröder

# Vom Glück des Helfens

Über Geselligkeit und Glücksgefühle, Hormone und frische Luft: Glücksmomente auf Rezept

Cornelia Königsbauer ist Hausärztin in München und singt in einem evangelischen Kirchenchor. Bei ihren Patientenbesuchen schaut sie in viele Lebensgeschichten hinein – von den beglückten bis hin zu den einsamen. Die Medizinerin ist überzeugt: Glück ist nicht nur Glückssache! Alle können etwas dafür tun. Damit die Chemie im Kopf dafür in Schwung kommt, gibt es eine Menge Tricks – Nächstenliebe und Nachbarschaftshilfe gehören dazu. Ein Gespräch über Endorphine und den Schweinehund, über Einsamkeit und das Helfers-High.

**Frau Königsbauer, über Geschenke unterm Weihnachtsbaum freuen sich alle, aber oft ist die Freude über unerwartete Geschenke noch größer. Warum machen gerade die kleinen Geschenke zwischendurch so glücklich?**

**Königsbauer:** Weil ich in diesem Moment spüre: Jemand denkt an mich! Überraschungen sind etwas, das in unserem inneren Kind ganz tief drinsteckt, jedes Kind freut sich darüber. Gerade in der Weihnachtszeit tut es jedem von uns gut, sich mal wieder an dieses innere Kind zu erinnern, das bedürftig ist, das gern in den Arm genommen und getröstet werden will. Wenn ich mich von einem Geschenk positiv überraschen lasse, muss ich mich gar nicht unbedingt über die Sache freuen, sondern darüber, dass ich jemandem wichtig bin.

**Wie entstehen eigentlich Glücksgefühle?**

**Königsbauer:** Sie entstehen durch Zuwendung, sei es durch Berührung oder Worte, Töne oder optische Reize. Dadurch produziert der Körper Endorphine, das sind die sogenannten Glückshormone, die wiederum an den verschiedensten Organen Reaktionen auslösen. Die tun uns gut und wir können sie wiederum durch bestimmte Verhaltensweisen auch verstärken.

**Welches Glückshormon ist wofür zuständig?**

**Königsbauer:** Viele, die wir kennen – Serotonin, Dopamin, Oxytocin – machen mehr oder weniger ähnliche Dinge. Sie helfen uns bei der Stressbewältigung: Wenn der Blutdruck zu stark steigt, dämpfen sie. Das wird automatisch übers Gehirn geregelt, das mit diesem Regelkreislauf ganz gut für uns sorgt. Andererseits können wir die Hormonausschüttung auch gezielt aktivieren, zum Beispiel indem wir spazieren gehen oder Sport treiben. Das powert uns aus und erhöht unter anderem das Serotonin – Läufer kennen das »Runners-High«, bei dem Sportler trotz Erschöpfung durchhalten und sich dabei sogar gut fühlen. Oxytocin wiederum ist das »Kuschelhormon«. Es ist vor allem aus der Mutter-Kind-Bindung bekannt, stärkt die emotionale Bindung und wird bei liebevollem Hautkontakt ausgeschüttet. Auch ältere Menschen brauchen diesen Körperkontakt! Eine Hand auf der Schulter – so eine Berührung bewirkt ganz viel. Bei schlech-

ter Stimmung hilft allein Sauerstoff schon un-  
gemein: Wer nach draußen geht, ein paar-  
mal richtig gut durchatmet und sich bewegt, spürt  
direkt, wie Endorphine freigesetzt werden, wie  
er sich beruhigt – und mehr davon will: mehr  
Sauerstoff, mehr Licht.

**An einem grauen Wintertag lockt einen nichts nach  
draußen. Wie überwindet man den Schweinehund?**

**Königsbauer:** Vielleicht fragt man, ob jemand  
mitgeht, denn zu zweit geht es leichter und  
man kommt gleich ins Gespräch. Außerdem  
entsteht dadurch ein naher Kontakt und das  
setzt auch schon wieder Glückshormone frei.  
Eine gewisse Eigenverantwortung für sein  
Wohlbefinden hat jeder, und die kann man  
auch niemandem abnehmen: Ich muss her-  
ausfinden, was ich brauche, damit es mir gut  
geht. Muss ich was essen, weil der Magen leer  
und deshalb die Stimmung unten ist? Brau-  
che ich Gesellschaft oder möchte ich allein  
sein? Brauche ich einen Reiz, also Unterhal-  
tung oder Musik? Oder gehe ich lieber in den  
Park, schau auf die Bäume und rieche die Win-  
terluft?

**Das heißt, Glück ist kein Schicksal, sondern man kann  
selbst etwas für seine Glücksmomente tun?**

**Königsbauer:** Man kann viel selbst dafür tun!  
Als es vor ein paar Wochen so viel geschneit  
hatte, haben mein Mann und ich einem Pär-  
chen geholfen, das Auto aus dem Schnee zu  
schieben. Erst ging es gar nicht vorwärts, aber  
wir haben es immer wieder probiert, und plötz-  
lich war es frei. Zu sehen, wie erleichtert die-  
ses Paar war, hat bei uns beiden mit Sicher-  
heit Glückshormone ausgeschüttet. Und wir  
haben uns gefreut, weil wir spüren konnten,  
dass so eine kleine Unterstützung so viel be-  
wirkt – das verstärkt die Glückshormone noch  
mal. Alles zusammen sorgt dann bei mir per-  
sönlich dafür, dass ich das auch künftig gerne  
mache, denn ich bekomme für meinen Einsatz  
viel zurück.

**Sie besuchen als Hausärztin viele ältere Patienten zu  
Hause. Treffen Sie oft auf einsame Menschen, die zu  
wenig Miteinander erleben?**

**Königsbauer:** Auf jeden Fall. Das bewegt mich  
sehr, weil man dann immer überlegt, wie wird  
man selber alt? Ich sehe wirklich viele Allein-  
stehende, die ein einsames Ende haben, ein  
ganz einsames Ende – selbst wenn das eigent-  
lich offene Menschen sind, die noch viel zu er-  
zählen hätten. Aber wer nicht mehr mobil ist,  
kommt eben aus seiner kleinen Wohnung im  
dritten Stock nicht mehr runter. Da würde ich  
mir oft wünschen, dass es irgendjemand gibt,  
der so einen alten Menschen mal besuchen  
könnte, mit ihm seine Fotoalben anschaut, ihn  
von früher erzählen lässt. Was diese Leute zu  
berichten haben, ist manchmal wie eine Zeit-  
reise, denn sie kennen Geschichten von Ereig-  
nissen in ihrem Viertel oder Orte, die es heute  
gar nicht mehr gibt. Es ist manchmal ein klei-  
nes Wunder, in das man da hineinstolpert.

## »Wir sind eine soziale Gesellschaft, in der alle irgendwo auch einen Auftrag haben«

**In der Bibel heißt es im ersten Buch Mose: »Du sollst  
ein Segen sein!« Kann jeder diesem Aufruf folgen?**

**Königsbauer:** Ja, das kann jeder. Wir brauchen  
das nicht immer an den großen Dingen fest-  
machen. Gegen die Kriege der Welt kann ich  
erst mal nichts tun, und das macht mich auch  
traurig und lähmt mich. Aber ich stelle mir  
vor, dass ich eine kleine Ameise in einem gro-  
ßen Haufen bin. Und davon gibt es ja viele,  
von den Ameisen. Jede könnte ein bisschen  
gucken in ihrem Umfeld: Hab ich vielleicht  
Nachbarn, die bei dem Wetter nicht rauskönn-  
en? Kann ich ihnen was vom Einkaufen mit-  
bringen oder mich ein halbes Stündchen zu

ihnen setzen? Kann ich jemandem im Super-  
markt helfen, dem das Geld runtergefallen ist?  
Oder auf der Straße, wenn es glatt ist? Wenn  
man die Augen ein bisschen offen hält, erge-  
ben sich diese Situationen immer.

**Die Jahreslosung, die die »Ökumenischen Arbeits-  
gemeinschaft für Bibellessen« für 2024 ausgewählt hat,  
stammt aus dem ersten Korintherbrief. Sie lautet: »Al-  
les, was ihr tut, geschehe in Liebe.« Warum wäre das  
unter medizinischen Gesichtspunkten ein guter Tipp  
fürs nächste Jahr?**

**Königsbauer:** Je mehr wir uns reiben, je mehr  
wir uns im Widerstand zu etwas bewegen, des-  
to mehr Kraft kostet uns das. Wenn wir aber  
versuchen, die Dinge, die wir tun, wirklich hin-  
gebungsvoll zu machen, dann ist das – Stich-  
wort Glückshormone – eine positive Verstär-  
kung, die uns selber hilft. Das gilt erst recht  
für den Umgang mit unseren Mitmenschen.

**Man hat manchmal den Eindruck, die Menschen trauen  
sich nicht mehr, auf jemanden Fremden zuzugehen, um  
zu helfen. Wie kann man diese Hürde überwinden?**

**Königsbauer:** Ich finde, die Erwartungshaltung  
der Menschen ist manchmal sehr hoch. Für al-  
les soll gesorgt sein: für genug Pflegekräfte,  
genug Ärzte und so weiter. Aber wir sind eine  
soziale Gesellschaft, in der alle irgendwo auch  
einen Auftrag haben, und den kann ich nicht  
immer weitergeben an eine Institution. In dörf-  
lichen Gemeinschaften wurden Alte früher oft  
einfach mitversorgt von den Nachbarn. Das ist  
in der Anonymität der Großstädte verloren ge-  
gangen, das macht die Menschen einsam. Da-  
bei könnten wir innerhalb eines Hauses, einer  
Nachbarschaft aufeinander schauen, jeden  
Tag unser Augenmerk auf etwas richten. Man  
kann hier helfen, dort Schnee schippen, hier  
etwas besorgen. Wenn ich meine Patienten be-  
suche, frage ich vorher, ob sie vielleicht Brot  
oder etwas anderes brauchen, und dann bring  
ich das mit. Das kann ja jeder. Da braucht es  
nicht so viel Mut. *Interview: Susanne Schröder*

## Wenn Sie Hilfe brauchen

**TELEFONSELSORGE:** Unter der kosten-  
freien Nummer (0800) 1110 111 sind  
die Beraterinnen und Berater der **Te-  
lefonseelsorge** Tag und Nacht, auch  
an den Feiertagen, 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 **Bahnhoftsmissionen** in Bayern sind  
Anlaufstellen für Menschen in Not. Die Bahn-  
hoftsmissionen in München (Gleis 11) und Würz-  
burg (Bahnhofplatz 4) haben auch während der Feiertage rund um die  
Uhr geöffnet. Infos: [www.bahnhoftsmission-bayern.de](http://www.bahnhoftsmission-bayern.de)

**GUTE ADRESSEN:** 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 SICH VORSTELLEN KÖNNEN,** alleinstehende alte Menschen  
zu Hause oder auch im Altenheim zu besuchen, wenden Sie sich direkt  
an ihr **örtliches Pfarramt**. Manche evangelische und katholische Ge-  
meinden bieten Besuchsdienste an und freuen sich über Verstärkung.

**WER SICH FÜR DIESE AUFGABE RÜSTEN WILL,** findet Fortbildungs-  
angebote bei der **Arbeitsgemeinschaft »Evangelische Altenheimseel-  
sorge«** in Bayern. Der Basiskurs für Ehrenamtliche vermittelt Wissens-  
wertes über Gesprächsführung, Seelsorge oder  
beispielsweise den Umgang mit Menschen,  
die schlecht hören oder sehen. **Infos:**  
[www.altenheimseelsorge-bayern.de](http://www.altenheimseelsorge-bayern.de)

**EHRENAMT IST GOLD WERT:**  
Wenn Sie sich für die Menschen in  
Ihrer Region engagieren wollen,  
helfen Ehrenamtsbörsen bei der  
Auswahl der passenden Aufgabe.  
Eine Übersicht aller Ehrenamtsbörsen  
Bayerns finden Sie unter  
[www.lagfa-bayern.de](http://www.lagfa-bayern.de)

## Wenn Sie helfen wollen

# Die anders heilige Familie

Was macht die Heilige Familie eigentlich so heilig? Eine Spurensuche im Hier und Jetzt

**E**rst mal googeln, denke ich mir. Ich soll einen Artikel über die Heilige Familie schreiben. Mein Problem: Ich kenne viele Familien. Und die sind alles Mögliche. Zerstritten zum Beispiel. Manchmal liebevoll im Umgang (solange keines der Mitglieder zwischen 13 und 16 Jahre alt ist). Oder nach einer Scheidung kreativ neu zusammengefügt. Manche Familien sind heil. Andere nur auf den ersten Blick. Ich kenne Menschen, die alleine leben. Heiligabend verbringen sie mit Freunden. »Meine Familie«, sagen sie. Ich kenne Mama, Mama, Kind. So viele Familien. Und welche von ihnen ist heilig?

Die Suchmaschine spuckt als ersten Treffer einen Wikipedia-Eintrag aus. Der heißt »Die heilige Familie«. Volltreffer, denke ich. Was ich erwarte: Maria und Josef. Was ich bekomme: Marx und Engels. Klassenkampf statt Krippe. Die zwei haben eines ihrer Werke nach der Heiligen Familie benannt. Ein Gag der beiden Denker, wie sich herausstellt. Hier komme ich mit meiner Suche also nicht weiter. Ich versuche es auf der Gegenseite. Vielleicht versteckt sich die Heilige Familie im Kapitalismus. Und tatsächlich. Dort werde ich fündig. Für den bundesdeutschen Handel ist die Familie heilig. Am heiligsten sind junge Familien mit Neugeborenen im Jesuskind-Alter. 35 Prozent der Ausgaben für Baby- und Kinderausstattung entfallen laut dem Institut für Handelsforschung auf Null- bis Zweijährige. Für die Branche immer wichtiger werden »Momfluencer«. Sie geben in sozialen Medien Einblick in ihren Familienalltag. Einfach so. Wie nett. Die *WirtschaftsWoche* schreibt: Bei den 25 reichweitenstärksten Momfluencern ist fast jeder vierte Beitrag werblich.

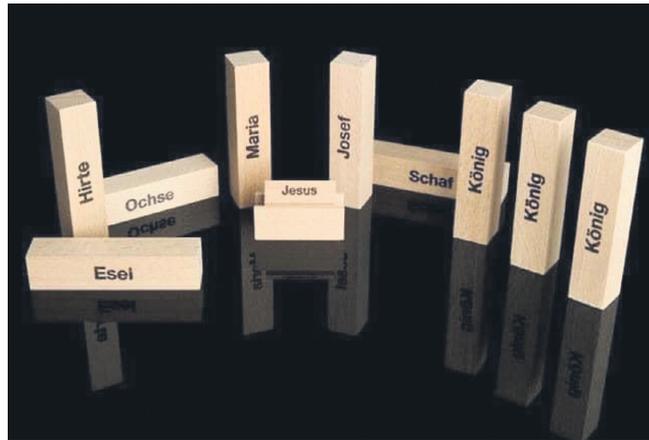


Foto: Micha Karmann / PD

Familie als lukratives Geschäftsmodell? Da reihen sich auch Maria, Josef und das Jesuskind ein. Der Weihnachtskrippenschnitzer Thomas Eyring stellt im *Sonntagsblatt* fest, dass junge Familien wieder mehr Krippen kaufen. Aus Nostalgie-Gründen vielleicht. Ein bisschen gute alte Zeit ins Wohnzimmer holen. Es stimmt schon: Wem geht nicht das Herz auf beim Anblick dieser innig verbundenen Kleinfamilie? Schweigend und geduldig stehen sie da – und sind Zeugen von knallenden Türen, motzenden Teenagern und vorwurfsvollem Schweigen zwischen Paaren, die sich schon seit Jahren nichts mehr zu sagen haben. Was Familie ist und was sie nicht ist – die hölzerne Heilige Familie hält ihren Betrachtern den Spiegel vor. Alle Jahre wieder.

Aber was macht diese Familie eigentlich so heilig? Die einfachste Antwort: Der Gottessohn. Aus dem wird noch mal was, verkünden die En-

gel. Revolution liegt in der Luft. Maria, noch schwanger, sieht schon die Mächtigen vom Thron stürzen. König Herodes sieht sich stürzen – und reagiert mit blanker Gewalt. Josef sieht sich in Verantwortung – und wird Patchwork-Vater eines Ziehkindes. Diese Familie steht nicht für Beständigkeit. Sie steht für Umbruch. Sie schert sich weniger um das Althergebrachte. Aber sie schert sich umeinander. Um die Liebe. Um Gott. Ist das schon heilig?

Das Wort »heilig« hat eine teils unheilige Karriere hinter sich. Heilig heißt oft: rein, makellos, moralisch korrekt. Heilig ist irgendwie ein bisschen langweilig. Aber im Neuen Testament sind Heilige nicht nur die Guten. Es sind alle, die sich sehnen. Nach einer Liebe, die nicht von dieser Welt ist. Es sind die, die die Welt nicht einfach akzeptieren, wie sie ist. Es sind die, die Christus nachfolgen, weil sie sagen: Wir wollen den Herrscher, der in einer Futterkrippe zur Welt kommt und auf einem schäbigen Esel reiten wird. Wir glauben, dass das Göttliche sich durchsetzen wird und nicht unsere menschliche Tendenz zu Krieg, gewaltsamer Grenzverschiebung und Terror. Wir sind die, die Gott sieht und nicht lässt. Und damit gehören wir alle zur heiligen Familie.

Alexander Brandl



Foto: Johanna Degenstein

**ALEXANDER BRANDL** ist Pfarrer der Heilig-Geist-Gemeinde München am Standort Olympiakirche. Auf Instagram schreibt er als *@alpha.oh.mega* über Glaube und Spiritualität.

## Die Sonntagsblatt-Playlist 2023

Was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Evangelischen Presseverbands für Bayern zu Weihnachten hören: Traditionelles, Frommes, Freches, Kitschiges, Swingendes, Poppiges, Rockiges, zum Mitsingen, zum Tanzen oder zum Heulen schön. Hören Sie rein! Und wenn Ihnen was nicht gefällt – einfach weiterhüpfen in der Playlist. Frohe Weihnachten!



# Yaschas Weihnachtsfragen

Der Podcast »Yascha fragt« beantwortet Kinderfragen zu Leben und Glauben – natürlich auch zum Weihnachtsfest.

## Du Hannes, ich will jetzt den Gott endlich mal sehen.



Yascha, da hast du Glück, ich hab grad ein Bild dabei, da ist er drauf. Schau ...  
Aber das ist ja der Stall von Bethlehem. Mit Jesus, Maria und Josef. Und Hirten und Engeln.

Und hast du Gott auch schon entdeckt?  
Nee, wart mal. Ist vielleicht bei den Engeln?

Da würd ich ihn auch suchen ... Aber schau mal, da in der Krippe liegt er drin.  
Das ist doch das Jesusbaby und nicht der Gott! Aber dann wäre der Gott ja voll winzig und süß.

### Kinder

sind bekanntlich die besten Fragensteller. Sie grübeln über den Sinn des Lebens, den Tod und philosophische Gedanken nach. Doch wo finden sie Antworten auf diese großen Fragen? Seit dem Reformationstag 2023 bei »Yascha fragt«! Alle Folgen zum Anhören gibt es auf [sonntagsblatt.de](http://sonntagsblatt.de) oder unter [yaschafragt.de](mailto:yaschafragt.de)  
Kinder können aktiv teilnehmen, indem sie über [frage@yaschafragt.de](mailto:frage@yaschafragt.de) ihre Fragen stellen. Die Themen gehen über Gott und die Welt – von lustigen Fragen wie »Ist Gott wie der Pumuckl, weil er unsichtbar ist« bis hin zu »Warum gibt es Krieg«?



## Damit wir Menschen ihn verstehen, musste er eben selber Mensch werden.

Aber der kleine Jesus braucht ja voll Hilfe. So wie meine Schwester Nyah, wie sie als Baby auf die Welt gekommen ist.

Vielleicht braucht er ja immer noch Hilfe.

Aber später hat Jesus dann selber den Menschen geholfen!

Richtig – so ist Gott, hilft uns – und braucht manchmal unsere Hilfe.

Das ist ja dann logisch, dass wir das immer noch an Weihnachten feiern, wenn das der Geburtstag von Gott ist. Aber jetzt musst du mir noch erklären, was der Christbaum mit Weihnachten zu tun hat.

Das ist eine gute Frage. Was weißt du über die ersten Menschen in der Bibel?

Die hießen Adam und Eva und bekamen voll Ärger mit dem Gott, denn die haben einen verbotenen Apfel gegessen.

Richtig! Und Weihnachten feiern wir, dass der Jesus geboren ist, und der hat gesagt und gezeigt: Es gibt gar keinen Ärger mit Gott! Und als Zeichen dafür hängten Menschen früher an Weihnachten Äpfel an einen Baum.

Weil es keinen Apfelärgler mehr gibt, stellen wir einen Baum ins Zimmer? Sozusagen. Und was hängen wir heute an den Baum?

Kugeln.

Erinnern die dich an was?

## An Äpfel. Krass.

Genau. Das ist die Bedeutung vom Christbaum. Und außerdem riecht er gut und schaut gut im Zimmer aus.

Jetzt hab ich noch eine Frage, Hannes, wer ist denn dann eigentlich der Weihnachtsmann? Ich dachte immer, das Christkind bringt die Geschenke.

Also im Mittelalter, wurden die Kinder nur vom heiligen Nikolaus am 6. Dezember beschenkt. Martin Luther wollte aber nicht, dass ein heiliger Mensch verehrt wird, sondern nur Gott. Also sagte er, am Heiligen Abend beschenkt der Heilige Christ – also Jesus.

Ist also Jesus das Christkind? Der schaut ja ganz anders aus.

Ja, die Leute haben sich das Christkind dann eher als weiblichen schönen Engel vorgestellt. Und als Engel kommt das Christkind auch heute noch. Der Weihnachtsmann ist gewissermaßen der Nikolaus ohne seine Merkmale als Bischof. In manchen Gegenden hat sich das vermischt und deswegen kommt da der Weihnachtsmann.

Das ist ja ganz schön kompliziert. Und wer kommt jetzt wirklich und bringt die Geschenke?

Lieber Yascha! Ist das wirklich wichtig? Ist es nicht schön, dass es Geschenke gibt? Und manche Sachen will man vielleicht gar nicht so ganz genau wissen, sonst verlieren die ihren Zauber ...

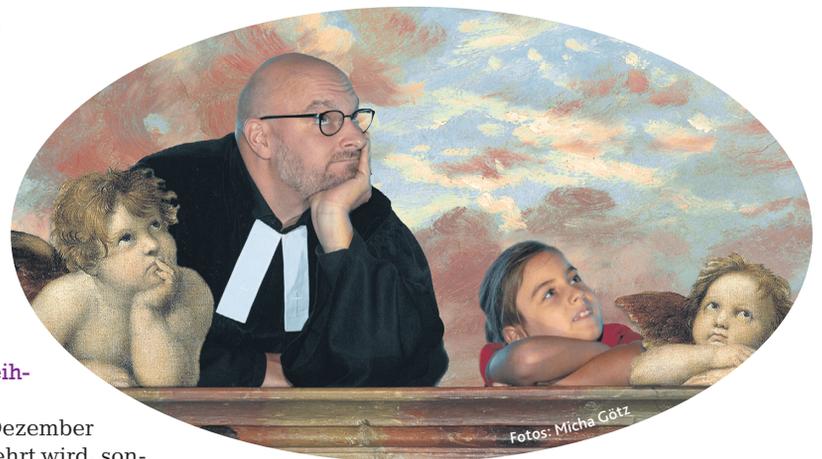




Foto: olga demina / AdobeStock.com

## Das Band zur Anderswelt

»Friede auf Erden«: Der Segen der Weihnachtsengel schafft die Verbindung von Himmel und Erde

Alle Jahre wieder am Heiligen Abend zeigt es sich. Im Kerzenlicht der Christvespern und Christmetten geschieht etwas Merkwürdiges. Die Welt öffnet sich für die Anderswelt. Und anders als an den anderen dreihundertvierundsechzig Tagen des Jahres scheint es, als sei der Himmel vielleicht doch nicht leer. Es scheint, als gäbe es ein Band zwischen Himmel und Erde und als käme von dorthier etwas Rettendes und Heilendes herab zu uns.

Otto Knopf, ein Schriftsteller aus meiner Frankenwaldheimat, hat den leise rieselnden Schnee ein weißes Band zwischen Himmel und Erde genannt. Vielleicht erklärt das unsere Sehnsucht nach weißen Weihnachten. Und vielleicht trotzten die Weihnachtslieder, in denen Schnee fällt, deshalb jeder Verkitschung. »I'm dreaming of a white Christmas.« Denn ich sehne mich nach einem offenen Himmel, aus dem leise das ganz Andere in unsere Welt herabsinkt. Das ganz Andere, das nichts anderes als der Friede ist, den unsere armen Seelen und die arme Seele unserer Welt so bitter nötig haben. Was wäre friedlicher als Schnee,

der an einem Adventsabend leise auf eine Landschaft in der Dämmerung fällt! Das zarte weiße Element stillt jeden Lärm, jede Hektik, jedes Chaos, jede Gewalt. Es hüllt die friedlose, auf Krawall gebürstete Welt in einen Mantel der Behutsamkeit und der Geborgenheit. Es bringt zum Vorschein, was noch nicht ist: den Frieden auf Erden.

Das liest sich spießbürgerlich und peinlich romantisch. Wie ein erbärmlicher Verdrängungsmechanismus, der das Grau und das Grauen der Dinge mit Schneekanonnen zu übertünchen sucht. Und doch könnte sich darin eine tiefe Wahrheit verbergen. Die Wahrheit, dass eine himmellose Welt die Hölle wäre. Die Wahrheit, dass der Friede auf Erden nicht machbar, schon gar nicht menschenmachbar ist und dass er uns wie Schnee aus dem Himmel zufallen und die wunde Welt wie ein lindernder weißer Verband bedecken muss. Die wunde Welt, deren Selbstheilungskräfte schon immer erschöpft waren und deren verzweifelter und friedloses Aufbäumen gegen ihren möglichen Untergang nur offenbart, wie groß die Hoffnungslosigkeit des heillos

überforderten und überschätzten Menschen ist. Dietrich Bonhoeffer schrieb einmal: »Wie sollen Menschen irdische Spannungen aushalten, wenn sie von der Spannung zwischen Himmel und Erde nichts wissen?« Wie sollen Menschen die Welt überstehen, wenn sie das Band zwischen Himmel und Erde nicht zu sehen vermögen?

Aber natürlich ist der Schnee nicht der Heiland. Selbst das weißeste Weihnachtsfest kann den Schmerz nicht lindern und die Welt nicht heilen. Das Band, das Himmel und Erde verbindet, ist ein Anderer. Es gibt wunderbare Malereien der Renaissance, auf denen der Engel des Herrn der Jungfrau Maria erscheint und ihr die Geburt Jesu verkündigt. Auf manchen dieser Bilder sieht man zwischen dem Engel und Maria tatsächlich ein Band. Ein Band, das sich auf geheimnisvoll verschlungenen Wegen von der göttlichen zur menschlichen Sphäre windet. Ein Band, auf dem die Worte des Engels zu lesen sind. »Fürchte dich nicht, Maria! Du hast Gnade bei Gott gefunden!«

Für mich ist das Weihnachtsevangelium des Lukas von jeher

dieses Band. Wenn ich es im Gottesdienst am Heiligen Abend in der Übersetzung Martin Luthers höre, dann öffnet sich für mich der Himmel, und der Friede fällt zart und leise aus ihm herab in mein Herz. Mir würde nichts fehlen, wenn Christvespern und Christmetten nur aus fünferlei bestünden: Aus dem Lied »O du fröhliche«, aus einem Vaterunser, aus dem Lied »Stille Nacht, heilige Nacht«, aus einem Segen, aus einer langen Stille im Kerzenschein und aus eben jenem Weihnachtsevangelium. Jeder Buchstabe dieses Evangeliums müsste mit unendlicher Ernsthaftigkeit und Weihe verlesen werden, also mit jener heiligen Haltung, die unbeirrbar davon überzeugt ist, dass die Worte des Weihnachtsevangeliums Heilige Schrift sind und dass sie das Herz Gottes und das Herz der Welt zu erweichen vermögen. Und zwar so sehr, dass der Vater aller Dinge den Himmel zerreißt und einmal mehr seinen Heiland zur Welt kommen und der Brutalität der Welt in den Arm fallen lässt. Vor allem würde ich mir wünschen, dass bei der Verlesung des Weihnachtsevangeliums nach den Worten »Ehre sei Gott in der

Höhe« eine feierliche Pause gemacht wird. Eine Pause, die dem Wort Gottes Zeit lässt, vom Himmel zur Erde zu finden. Eine Pause, auf die das schönste »Und« der ganzen Bibel folgt. »Und Friede auf Erden«. Am liebsten ist es mir, auch das zweite, aus der neuesten Lutherübersetzung leider verschwundene »Und« zu hören. »Und den Menschen ein Wohlgefallen.«

»Und Friede auf Erden. Und den Menschen ein Wohlgefallen.« Diese Worte der Heiligen Schrift sind für mich Heiliger Abend genug. Mehr brauche ich nicht. Mehr brauche ich nicht, um sie zu spüren, die Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen der Welt und der Anderswelt, zwischen Gott und Mensch. Mehr braucht es nicht, um die Hoffnung nicht zu verlieren, dass er ja vielleicht doch da ist. Der Heiland. Christ, der Retter. Der Einzige, der den Lauf der Welt wenden und ihre Wunden heilen kann. Der Einzige, der bewerkstelligen kann, was kein Mensch der Welt zu bewerkstelligen vermag. Dass der Tod nicht mehr sein wird, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz mehr sein werden. Dass der Krieg endet. Und Friede auf Erden wird. Friede auf Erden. Und den Menschen ein Wohlgefallen. *Ralf Frisch*



**RALF FRISCH** ist Professor für Systematische Theologie und Philosophie an der Evangelischen Hochschule Nürnberg.

## Verbunden mit dem Weihnachtsgeheimnis

»Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.« (Lukas 2,14)

Jedes Jahr wieder freue ich mich auf die Weihnachtstage. Ganz besonders auf das Singen: »O du fröhliche«, mit vielen Stimmen. Und auf die alte Geschichte von dem Wunder der Geburt des Jesuskindes: Es begab sich aber zu der Zeit...

Die Tage rund um Weihnachten sind gefüllt mit Erwartungen. Jede und jeder hat da sehr eigene Vorstellungen. Es kommt leicht zu Verstimmungen, wenn sich nicht alles so erfüllt, wie ich mir das wünsche. Wenn Onkel Werner sich am ersten Feiertag wieder danebenbenimmt und wenn Nicki kein besinnliches Gedicht aufsagt. Und überhaupt: Früher war mehr Lametta... Nicht nur Loriot konnte sich aus mit zu hohen Weihnachtserwartungen.

Das Geheimnis an Weihnachten ist klein, fein und leicht zu übersehen. Ein Kind kommt auf die Welt. Das geschieht an vielen Orten der Erde seit Tausenden von Jahren. Dieses Kind verändert die Welt. Gott wird Kind. Aus diesem Kind wird ein Mann, der Menschen in den Bann zieht. Seine unbeschreiblich eindrückliche Art, von der

Liebe Gottes als der Kraft des Lebens zu erzählen und diese Liebe zu leben, begeistert Menschen seit 2000 Jahren. Das »Ehre sei Gott in der Höhe« und die Bitte um den »Frieden auf Erden« gehören seit Weihnachten zusammen. Wer an Gott glaubt, trägt den Frieden in die Welt.

Wie aktuell ist das in diesen Tagen im Nahen Osten, in dem Land, in dem Jesus gelebt hat. Für Christinnen und Christen ist unerträglich, wie Jüdinnen und Juden in Israel und in der Welt in diesen Tagen leiden. Der Terror hat so viel Unsicherheit zu unseren Glaubensgeschwistern getragen. Es ist zum Weinen, wie viele Menschen in Gaza sterben und vor Angst in den Häusern und Kellern zittern. Alle Weihnachtsfreundinnen und -freunde bitten um Frieden. Mit aller Kraft der himmlischen Heere, die »Frieden auf Erden« singen. Nicht nur für Bethlehem.

Der Friede auf der Erde beginnt bei mir. Warum kommt es auch unter religiösen Menschen zu Stress am Heiligen Abend? Ich nenne das den Innen-Außen-Stress. An Weihnachten investiert man viel Zeit und auch Geld in äußere Dinge – es soll schön aussehen, es soll schmecken, das Geschenk soll gefallen. Man denkt viel über das

Verhalten von Anderen nach, das man störend oder unpassend findet. Weil so viel Energie in das Außen geht, kommt man mit seinem Innen nicht nach. Den Sinn des Lebens und die Verbindung zu Gott findet der Mensch aber in den inneren Beziehungen – in meinem Verstand und in meinem Herzen. Mich mit dem Weihnachtsgeheimnis verbinden – wie geht das? Wie wird in mir Weihnachten, für mich? Ich halte mich an diesem Gedanken fest: Jesus ist für mich geboren, er stärkt mich in seiner radikalen und vorbehaltlosen Einstellung zur Liebe als dem Grundprinzip des Lebens.

Weihnachten fängt auch 2023 in mir selbst an. Wenn es gut geht, springt es auf andere über. Ich wünsche mir so, dass es auch 2023 wieder überall, bei uns in Bayern und bei allen vom Krieg gebeutelten Menschen, Wirklichkeit wird: »Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.« *Christian Kopp*



Foto: elkb/MCK

**CHRISTIAN KOPP** ist Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern.

## Unser Geschenk an Sie:



Das digitale Sonntagsblatt-THEMA-Magazin »Friede auf Erden – die weihnachtliche Botschaft für die Welt«.

Jetzt kostenlos online lesen unter:  
[www.sonntagsblatt.de/thema-friede](http://www.sonntagsblatt.de/thema-friede)



Die Aktion gilt bis auf Widerruf, elektronische Geräte nicht enthalten.

## # 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 Belšarru-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.

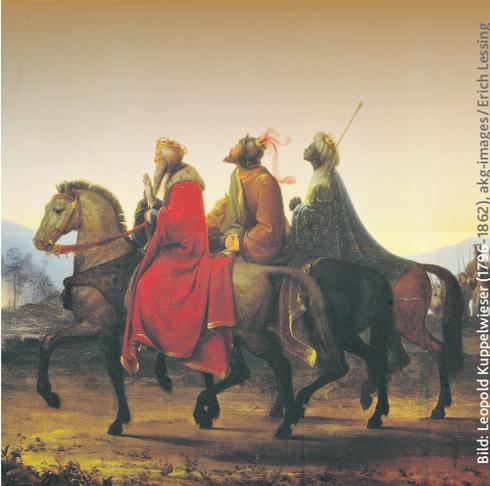


Bild: Leopold Kuppelwieser (1796-1862), akg-images/Erich Lessing



Lesende Mariä, Lorenzo Costa, 16. Jh., Gemäldegalerie Dresden, Bild: 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 »Meersterne« 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



Bild: PD

»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 Täufer 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.

## # Josef



Bild: PD

In der Weihnachtsgeschichte spielt er die wichtigste Nebenrolle. 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.

Was wir uns unter einem »Zimmermann« vorstellen, trifft Josefs Beruf nicht ganz. Im griechischen Urtext der Bibel steht »tekton«, womit ein Bauhandwerker gemeint war, der Holz ebenso bearbeitete wie er Steinmetzarbeiten ausführte oder die Bauplanung lieferte.

## # Ochs und Esel

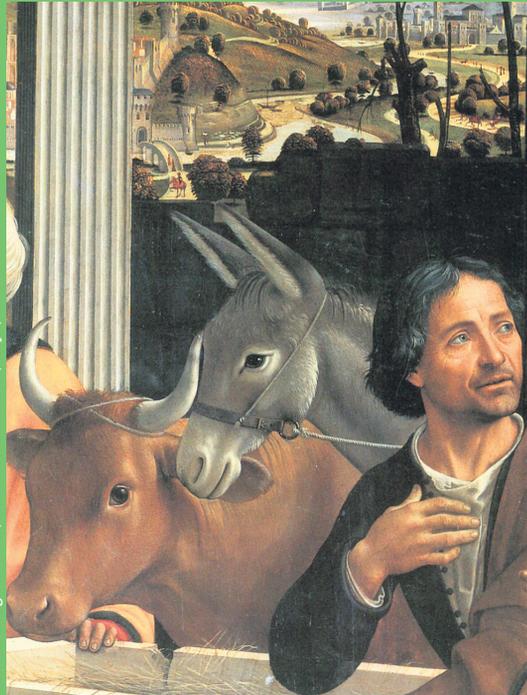


Bild: Anbetung der Hirten, Domenico Ghirlandajo, 15. Jh., PD

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 Ochs 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.

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen?  
Jetzt 4 Wochen kostenlos Probelesen!



Gedruckt: am Frühstückstisch, auf dem Sofa und zum Teilen.



Digital: immer mit dabei, Texte vergrößern und vorlesen lassen.

Gleich im Shop sichern!

Oder schreiben Sie uns einfach!

[shop.sonntagsblatt.de/kennenlernen](https://shop.sonntagsblatt.de/kennenlernen)

Das Probelesen endet automatisch nach 4 Wochen.

Aboservice Sonntagsblatt | Postfach 1363

82034 Deisenhofen | [abo@epv.de](mailto:abo@epv.de)

# Das Weihnachtsrätsel

Gesucht wird bei unserem Weihnachtsrätsel ein Ehrentitel. Er beschreibt den, um den es an Weihnachten geht – und das, was von Weihnachten ausgeht. Die Gesamtlösung ergibt sich aus den Lösungen der einzelnen Fragen, wenn Sie die Buchstaben der eingefärbten Felder aneinandersetzen. Mit etwas Glück können Sie eine Kurzreise nach Nürnberg zum Musikfest ION oder andere wertvolle Preise gewinnen. Viel Vergnügen beim Lösen und eine frohe Weihnachtszeit!



Bild: Enrique auf Pixabay

Ein solcher soll den Weisen aus dem Morgenland den Weg zur Krippe gewiesen haben. Aus Stroh ist er an Christbäumen zu finden. Und setzt man ihm ein »O« vor die Nase, wird aus ihm ein Fest, das ohne die erste Weihnacht überhaupt nicht denkbar wäre.

4

--	--	--	--	--

Das hier gesuchte Wort beschreibt eigentlich die Zeit eines Tages, der die Kinder in diesen Tagen ganz besonders entgegenfiebern. Gemeint ist meist aber ein ganzer und ganz besonderer Tag. Na, geht Ihnen ein kerzenhelles Licht am Christbaum auf, welches Wort wir Ihnen hier beschert haben? Dann kommt nämlich auch das, was wir bei Frage 3 suchen.



Bild: Sandra Hlak auf Pixabay

1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Für Kinder gehört dieses »kleine Dokument der Hoffnung« zur Vorweihnachtszeit wie das tägliche Öffnen eines neuen Türchens am Adventskalender. Adressiert ist es an die Antwort zur dritten Frage dieses Rätsels – oder auch an den Weihnachtsmann. Fast immer geht es auf dem Weg dorthin durch die Hände der Menschen der nächsten Frage dieses Rätsels.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5

»Haus und Habe« vererben die ... ; aber eine verständige Frau kommt vom HERRN«, heißt es etwas chauvinistisch in den Sprichwörtern der Bibel (19, 14 – Lutherübersetzung). Das hier gesuchte »Paar« spielt auch in der Weihnachtsgeschichte eine wichtige Rolle – so, wie im Leben der meisten kleinen, aber auch großen Menschen.



Foto: falco auf Pixabay

6

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Foto: yelenayemchuk/123rf.com

Man nehme: 165 g Butter, 100 g Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Zitronenabrieb, 250 g Mehl, 1 Esslöffel Milch. Die kalte Butter mit Puderzucker, Salz und Zitronenabrieb vermischen, bis eine glatte Masse entsteht. Das Mehl sieben und hinzufügen, einen Esslöffel Milch untermischen. Den Teig in Frischhaltefolie eingewickelt ein bis zwei Stunden kühl stellen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit verschiedenen Förmchen ausstechen. Zehn Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) goldgelb backen.

Was ergibt das? Scherzhafter Zusatz Tipp: Viele Menschen wünschen sich im Urlaub ein solches an der Sonne!

2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Was es ganz genau ist, weiß niemand mit Sicherheit, und niemand hat es je gesehen. Was man aber weiß: Der Reformator Martin Luther hat es »erfunden«. Von vielen Kindern wird es sehnsüchtig erwartet – heute auch in katholischen Familien. Und in Nürnberg ist ihm sogar ein ganzer Markt gewidmet. Gesucht wird hier das ...



Bild: Ludwig Mößler/123rf.com

3

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Ihre Lösung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Schicken Sie uns Ihr Lösungswort über unser Internetformular

[www.sonntagsblatt.de/wr231](http://www.sonntagsblatt.de/wr231)

Oder Sie schicken eine Postkarte an das  
**Sonntagsblatt, Weihnachtsrätsel**  
 Birkerstraße 22, 80636 München  
 Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Anschrift anzugeben!



Einsendeschluss ist der 15. Januar 2024.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir:

1. Preis: Eine Kurzreise für zwei Personen nach Nürnberg mit Karten für das Eröffnungskonzert des Musikfests ION in St. Sebald (28. Juni 2024).
2. Preis: Zwei Konzertkarten für den Windsbacher Knabenchor in der Ansbacher St. Gumbertuskirche (25. Juli 2024)
3. Preis: Einkaufsgutschein aus dem Sonntagsblatt-Shop ([shop.sonntagsblatt.de](http://shop.sonntagsblatt.de)) im Wert von 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 ab 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](http://epv.de/datenschutz)

# Weihnachten feiern



Musizierender Engel, Melozzo da Forlì, 1480, Pinacoteca, Vatikan. Bild: <http://www.zeno.org> - Henricus - Edition Deutsche Klassik GmbH

## Es ist ein Ros entsprungen

F C F Bb F C Dm Bb F C Dm C F

1. Es ist ein Ros' ent - sprun - gen aus ei - ner Wur - zel zart,  
wie uns die Al - ten sun - gen, von Jes - se kam die Art

F Gm Am F G C F Bb F

und hat ein Blüm - lein 'bracht mit - ten im kal - ten

C D Bb F C Dm C F

Win - ter, wohl zu der hal - ben Nacht.

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 Blümlein 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 verleihe!

# 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 jüdische 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 En-

gel 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



D G D D G D  
1. O du fröhliche, o du selige,  
D A E A Hm/D A/E E7 A  
gnadenbringende Weihnachtszeit!  
A A7 D A7  
Welt ging verloren, Christ ist geboren:  
D G D Hm G D/F# Em D/A A7 D  
Freue, freue dich, o Christenheit!



2. O du fröhliche, o du selige,  
gnadenbringende Weihnachtszeit!  
Christ ist erschienen, uns zu versöhnen:  
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.



The Christmas Tree, Henry Mosler 1916, Privatsammlung. Bild: Bridgeman Images.

## Bildbetrachtung: Der Blick durch die Tür

**WARME LICHTER AUF DEM BAUM** scheinen durch die geöffnete Tür. Es ist schon spät und die zwei kleinen Kinder sollten längst in ihren Betten liegen. Doch irgendetwas hält sie davon ab.

**ES IST DIE NEUGIER** auf den herrlich geschmückten Baum, die festliche Atmosphäre, die Gerüche und auch auf die verpackten Geschenke, die wie ein Geheimnis verborgen scheinen. Doch all die Freude ist hinter der großen Tür, die kein Licht und keinen Glanz durchlässt. Aber warum noch

warten, wenn man schon einen Blick wagen kann ...

**DAS BILD STRAHLT** diesen Weihnachtszauber aus. Es lässt uns die Vorfreude spüren, wenn die bekannten Melodien wieder erklingen. Es zeigt unsere kindlichen Gefühle.

**WIE DIE KINDER** können auch wir unsere Sorgen, Nöte oder Ängste beiseitelassen und durch die verschlossen geglaubte Tür eintreten. An Weihnachten feiern wir die Geburt Jesu Christi. Gott, der Mensch wurde, um uns nahe zu sein, auch in unserem Leid.

**IM EVANGELIUM** lesen wir genau von ihm, dem Heiland, der zu uns Menschen kam. Der ganz klein wurde und unter uns lebte. Der weiß, was uns bewegt. So dürfen wir beisammensitzen – wie es schon die Hirten und die Weisen machten – und uns über die Geburt des Retters der Welt freuen.

Die Bildmeditation entstand in einer Kooperation des Gottesdienst-Instituts in Zusammenarbeit mit der Wilhelm-Löhe-Schule Nürnberg. Team der Schülerinnen und Schüler: Marietta, Emilia, Tim, Lorenz, Simon, Paul, Sebastian, Noel, Marlis, Aljoscha, Kathrin, Johannes, Steve, Micha, Alessandro.



Bild: by-studio / Adobe Stock.com

## Stille Nacht

1. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht! Al - les schläft,  
 ein - sam wacht nur das trau - te, hoch - hei - li - ge Paar.  
 "Hol - der Kna - be im lok - ki - gen Haar, schlaf in himm - li - scher  
 Ruh', schlaf in himm - li - scher Ruh'!"

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

Gott, an diesem besonderen Abend, an dem wir die Ankunft deines Sohnes Jesus Christus feiern, bitten wir dich um deine Gegenwart und deinen Segen.

Lass uns in der Gemeinschaft unserer Familien die Freude, den Frieden und die Hoffnung spüren, die durch Jesu Geburt in die Welt gekommen sind.

Segne unsere Familien und lass uns zusammenhalten in Liebe und Einheit.

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.

## Weihnachtssegen

Gott, schenke uns deinen Segen, den du heute am Heiligen Abend durch die Geburt deines Sohnes auf die Erde gebracht hast.

Dein Friede wachse in uns allen, sodass er über die ganze Welt hinausreicht.

So segne uns Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Wir danken dem Gottesdienstinstitut der bayerischen Landeskirche für diese Hausliturgie.

Mehr Weihnachtliches unter [www.sonntagsblatt.de](http://www.sonntagsblatt.de)