

ERZBISTUM  
BAMBERG



# *Von Woche zu Woche*

Gedanken und Impulse  
vom 1. Advent bis Weihnachten



# Inhalt

	Seite
Vorwort .....	3
Adventswoche 1	
Pflugscharen aus Schwertern .....	5
Adventswoche 2	
Der Löwe frisst Stroh .....	11
Adventswoche 3	
Macht die erschlafften Hände wieder stark .....	16
Adventswoche 4	
Seht auf die junge Frau .....	21
Weihnachten	
Ein helles Licht .....	27

## IMPRESSUM

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg | Hauptabteilung Seelsorge

**Fachbereich Gemeindekatechese**

Jakobsplatz 9 | 96049 Bamberg | Tel. 0951 / 502- 2111 | Fax 0951 / 502- 2109

E-Mail: [gemeindekatechese@erzbistum-bamberg.de](mailto:gemeindekatechese@erzbistum-bamberg.de)

Home: [www.gemeindekatechese.erzbistum-bamberg.de](http://www.gemeindekatechese.erzbistum-bamberg.de)

© Texte und Bilder: Thomas Höhn

Gestaltung: Anita Schmitt

Bamberg, September 2022



# Von Woche zu Woche

## Vorwort

**Advent zu Hause – innehalten und hinter den Alltag blicken.**

Ein herzliches „Grüß Gott“. In diesem kleinen Adventsbegleiter finden Sie zu jeder der vier Adventswochen und zum Weihnachtsfest einen biblischen Text aus dem Propheten Jesaja\*, Nachdenkfragen, einen Tu-Was-Impuls, einen Filmtipp und eine Geschichte. Sterne, Tannenzweige, Adventskränze, etc. finden Sie hier nicht. Dies alles gibt es zu dieser Zeit überall sonst.

Die Texte aus der Bibel sind alt. Sie sprechen aber ganz aktuell in unsere Zeit hinein. Sie kennen die Sehnsucht von uns Menschen. Sie kennen unsere alltägliche Not und die Dunkelheit. Sie können unsere Hoffnung stärken oder einfach nachdenklich machen. Sie können die biblischen Texte in einer leicht verständlichen Alltagssprache entdecken. Leicht verständlich, aber nicht banal. Wenn Sie die Sprachgewalt der Bibel in diesen Übertragungen vermissen, dann schlagen Sie einfach selbst im Buch der Bücher nach.

Von Woche zu Woche wünsche ich Ihnen, dem Kern des Weihnachtsfestes ein wenig näher zu kommen – mit Jesaja mitten im Alltag.

Thomas Höhn, Referent für Gemeindekatechese und Familien- und Kinderliturgie

*\* Die Jesaja-Textstellen entsprechen der sonntäglichen Leseordnung im Advent des Lesejahres A.*



# Pflugscharen aus Schwertern

Aus der Bibel



Adventswoche 1 | Jesaja 2,1-5

Gott spricht in einer Vision zu Jesaja.  
So wird es am Ende der Zeit sein.  
Das Haus Gottes steht auf dem Berg Zion.  
Es steht fest auf dem Gipfel des Berges.  
Alle Völker kommen zu diesem Haus.  
Menschen aller Nationen machen sich auf den Weg.  
Sie sagen: Lasst uns hinaufziehen zum Berg Gottes.  
Zum Berg, der Berg Zion heißt.  
Gott zeigt uns den Weg.  
Er spricht Recht, wenn Völker streiten.  
Er weist die Menschen zurecht, die Unrecht tun.  
Dann machen sie *Pflugscharen aus Schwertern.*  
Dann machen sie Brotzeitmesser aus Lanzen.  
Niemand zieht mehr eine Waffe.  
Niemand führt mehr Krieg.  
Die Völker kämpfen nicht mehr gegeneinander.  
Sie gehen mit Gottes Licht im Herzen.

*freie Übertragung Thomas Höhn*

## Zum Nachdenken

#abrüsten

doch die welt rüstet auf

#abrüsten

doch die ellenbogen werden ausgefahren

#abrüsten

aber man darf sich nicht alles gefallen lassen

#abrüsten

nur ein frommer wunsch

#abrüsten

...

einen selbst|versuch wäre es wert

aber achtung

selbst das ist ganz schön schwer

Tu was!

## Die Friedenskerze

Gestalten Sie eine Friedenskerze. Das geht ganz einfach mit Wachsstiften oder Wachsplatten.

Friedenskerzen in Fenstern haben eine gewisse Tradition. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Umgebung einen Platz für eine Friedenskerze.

Wenn Sie es eher provokant mögen, dann statten Sie Ihren Adventskranz mit einer fünften Kerze aus. Sie steht für den „Friedensfürst“ – zugegeben ein altmodisches Wort, aber es lohnt sich ihm, nachzuspüren. Wenn Besucher:innen Ihren Adventskranz sehen, werden interessiert-irritierte Nachfragen nicht ausbleiben, garantiert.

### Filmtipp

#### **Der Krieg der Knöpfe**

Frankreich 2012

Regie: Yann Samuell

Altersfreigabe: ab 6

### Und was sagt Jesus dazu?

*»Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen!« (Mt 5,44)*

## Lass dir was erzählen

### *Kopflastiger Zwischenruf*

Alljährlich gegen Mitte/Ende November finden die Schachteln mit dem Advents- und Weihnachtsschmuck wieder ihren Weg aus dem Keller in meine Wohnung. Unter den Dingen, die ich schon für die Adventszeit auspacke, befindet sich immer auch ein kleiner Elch aus Holz. Sicherlich, Puristen könnten sagen: „Was hat der denn mit dem Advent zu tun?“ Auf der christlichen Symbolebene natürlich nichts, aber für mich trotzdem ganz viel. Und das hängt mit einer Eigenschaft dieses kleinen Holzels zusammen. Er ist nämlich durch sein Elchgeweih ziemlich kopflastig und neigt dadurch zum „Kopfstand“.



Vor ein paar Jahren, als mein Holzeln zu mir gekommen ist, hat mich diese Eigenschaft zunächst etwas geärgert. Jedes Mal, wenn ich vorbeigelaufen bin, zack, Kopfstand. Aber irgendwann habe ich verstanden, dass er mir mit seiner Kopfsteherei eigentlich nur ein Zeichen geben wollte. Ein Zeichen, einen Zwischenruf, der mich fragen sollte: Ist es bei



dir vielleicht genauso, ist nicht manchmal dein Kopf unheimlich schwer und voll? Und bringt dich dein voller Kopf vielleicht auch aus dem Gleichgewicht?

Und wie voll mein Kopf in der Adventszeit manchmal ist! Voll mit Fragen und Überlegungen, was vor dem Weihnachtsfest noch alles zu bedenken und zu tun ist, was an Geschenken noch zu besorgen ist, wer noch Post bekommen soll, was im Büro unbedingt im alten Jahr noch fertig werden muss. So voll und so schwer, dass das Herz und der Bauch manchmal zu kurz kommen.

Seit ich verstanden habe, was mir mein kleiner Elch sagen will, habe ich es tunlichst unterlassen, seine Hinterbeine mit etwas Tesa festzukleben. Vielmehr nutze ich den Moment, da ich ihn wieder einmal aufstellen muss, als Moment des Innehaltens und Bewusstwerdens und ich höre seinen Zwischenruf: Kümmere dich auch um deine innere Balance, damit du nicht kopflastig durch die adventlichen Tage gehst. Gönn dir doch eine „Herzens- oder Bauchzeit“! Am besten jetzt gleich.

Advent – die Ankunft des Herrn in mir, das ist nicht in erster Linie eine Kopf-, sondern eine Herzensangelegenheit.

... und manchmal überlege ich, ob ich meinen kleinen Holzelnicht als Ganzjahresfigur stehen lassen sollte, denn Kopflastigkeit ist leider nicht nur ein Problem der Adventszeit.



# Der Löwe frisst Stroh

Aus der Bibel



Adventswoche 2 | Jesaja 11,1.3-10

An diesem Tag wächst ein neuer Trieb am Baumstumpf Isais. Und der neue Trieb bringt Frucht. Die Geistkraft Gottes ruht auf ihm.

Er sieht uns genau an. Nicht der erste Augenschein oder das Hörensagen zählen. Er wird den Hilflosen Hilfe bringen. Er steht auf der Seite der Armen und Kleinen. Für die Gewalttätigen hat er harte Worte. Er ist treu und gerecht.

Dann wohnen Wolf und Lamm zusammen. Das Zicklein muss sich vor dem Panther nicht fürchten. Kalb und Löwe weiden friedlich auf derselben Wiese. Ein Kind kann sie hüten. Die Bärin und die Kuh werden Freundinnen. Ihre Kinder spielen miteinander. *Der Löwe frisst Stroh* wie das Rind.

Den Menschenkindern geschieht kein Unheil. Man tut nichts Böses mehr. Verbrechen gibt es nicht (auf dem Berg Gottes). Alle Menschen spüren die Gegenwart Gottes. An diesem Tag wird der Trieb aus der Wurzel Isais da stehen. Er wird zum Zeichen für alle Menschen. Menschen machen sich auf, ihn zu suchen. *Auch du?*

*freie Übertragung Thomas Höhn*

## Zum Nachdenken

echt jetzt  
harmoniesoße  
nicht zum aushalten  
schau halt in die welt  
bestenfalls niedlich  
sagen die einen  
und sie haben irgendwie recht  
echt – hoffentlich bald  
ein bild vom frieden  
ich brauche es so  
in dieser welt  
so notwendig  
sagen die andern  
und sie haben irgendwie recht

## Tu was!

*Weihnachtswesen mit Flügeln? ... richtig, eine Friedenstaube!*

Im Weihnachtsbaum haben auch Friedenstauben Platz. Sie vertragen sich hervorragend mit allerlei Engeln und Sternen. Sie können die Friedenstauben auch aus weihnachtlichen Geschenkpapier-Resten falten, aus Goldpapier, sie mit Lametta verzieren, in ukrainisch blau-gelb oder ...

Für die ganz Mutigen und Fleißigen: ein Weihnachtsbaum ausschließlich mit Friedenstauben behängt ... oder als Nachbarschaftsbaum (mit Klarlack oder Haarspray werden die gefalteten Tauben auch bedingt wetterfest) ...

Mit diesem QR-Code kommen Sie  
zur Bastelanleitung ...  
bitte weiterteilen ... vielleicht wird ja eine  
Friedenstauben-Challenge daraus ...



## Filmtipp

### **Walk with me**

2017

Regie: Max Pugh

Altersfreigabe: ab 0 Jahren

## Und was sagt Jesus dazu?

*»Leistet denen, die euch Böses tun, keinen Widerstand!« (Mt 5,39)*

## Lass dir was erzählen

### *Gottes Bescheidenheit*

Häufig komme ich bei meinen Nordic-Walking-Runden an einem romantischen, leicht verwilderten Garten vorbei. Alte Obstbäume, wild blühende Blumen, dazwischen ein paar Tomaten und Zucchini und mittendrin ein altes Gartenhaus. Eher Hütte als Gartenhaus. Windschief, mit abgeblätterter Farbe, halb eingewachsen von wucherndem Gebüsch. Und immer wieder, wenn ich dort vorbeigehe, blitzt es in meinen Gedanken auf: Betlehem, Stall, ...

alter Stall  
wurmstichige Bretter  
faules Stroh

gerade gut genug  
für Ochs und Esel  
im Altenteil

gut genug  
für Gottes  
höchstes Gut

gut  
für mich  
Gott bescheidet sich

um zu werden  
mit alten Brettern  
mit meinem unvollkommenen Ja



# Macht die erschlafften Hände wieder stark

Aus der Bibel

Adventswoche 3 | Jesaja 35,3-6.10

Macht die wankenden Knie wieder fest!

Sagt zu den Mutlosen: Fürchtet euch nicht!

*Macht die erschlafften Hände wieder stark!*

Seht her, hier ist euer Gott.

Er kommt und wird euch retten.

Dann sind die Blinden nicht mehr blind.

Dann hören die Tauben.

Dann laufen die Gelähmten.

Dann sprechen die Stummen.

Es jubeln die von Gott Geretteten.

Die Freude wird ihnen bleiben.

Sie kennen keinen Kummer und kein Weinen mehr.

*freie Übertragung Thomas Höhn*



## Zum Nachdenken

manchmal reicht es mir  
ausgelaugt  
keine kraftreserven mehr  
zermürende konflikte  
alltagsroutine, die lähmt

### *u n t e r b r e c h u n g*

den blickwinkel nur um ein wenig verändert  
den strahl der sonne wärmend gespürt  
einen freundlichen blick gesehen  
gute musik gehört  
manchmal  
reicht mir das schon

*Was gibt mir Kraft?*

*Was raubt mir die Kraft?*

*Wer sagt zu mir: „Fürchte dich nicht!“?*

*Wann bin ich wie blind, wie taub, wie stumm, wie gelähmt?*

*Was lässt mich heilen?*

Tu was!

## *Kräftigende Handmassage*

Sie benötigen dazu eine hochwertige,  
gut einziehende Handcreme.

So geht es :

1. Hand eincremen.
2. Handfläche und Handballen mit kreisenden Bewegungen massieren.
3. Am Handrücken von der Handwurzel bis zu den Fingerzwischenräumen entlangreiben.
4. Handgelenk massieren.
5. Einzelne Finger vom Grundglied bis zum Endglied reiben.
6. An einzelnen Fingern vom Grundglied bis zum Endglied entlangfahren und leicht anziehen.
7. Hand ausschütteln.
8. Mit anderer Hand wiederholen.

Filmtipp

### **Ziemlich beste Freunde**

Frankreich 2012

Regie: Olivier Nakache, Éric Toledano

Altersfreigabe: ab 6

Und was sagt Jesus dazu?

»Er erhöht die Niedrigen.« (Lk 1,52)

## Lass dir was erzählen

## *Zu Fuß zur Arbeit*

Es gibt da einen Weg, eher vielleicht einen Pfad, der auf meinem morgend- und abendlichen Arbeitsweg quer über einen Acker führt. Jedes Jahr irgendwann im Spätsommer ist dieser Weg plötzlich verschwunden. Untergepflügt und umgepflügt mit dem Rest des Ackers. Und dann entsteht er neu. Jeden Tag ein bisschen mehr. Auch wenn ich selten jemand auf diesem Stück Weg sehe, so sehe ich doch die Spuren derer, die den Pfad mit Beharrlichkeit neu bahnen\*. Denn der Weg ist eine tolle Abkürzung zum Schwimmbad, zum Sportplatz und natürlich auf meinem Weg zur Arbeit, immer gerne gegangen. Und immer wieder muss ich beim Weg über den Acker an den adventlichen Text aus dem Buch Jesaja denken:

### Bahnt den Weg des HERRN! (Jes 40,3)

bahnt den weg  
den weg des  
HERRN  
bleibt nicht stehen

bahnt den weg  
schritt für schritt  
durch den ackerboden  
des lebens

bahnt den weg  
es muss keine autobahn werden  
ein ackerpfad genügt  
damit ER kommt

bahnt den weg  
mensch zu mensch  
nimmt ER gestalt an  
im gehen

\* Sogar vom Satelliten aus zu sehen. Geben Sie bei GoogleMaps folgende Koordinaten ein: 49.897955, 10.859854, dann gehen Sie auf die Satellitenansicht.



# Seht auf die junge Frau

Aus der Bibel



Adventswoche 4 | Jesaja 7,14

Gott wird euch ein Zeichen geben.

*Seht auf die junge Frau.*

Sie wird ein Kind zur Welt bringen.

Ein Junge wird es sein.

Und sie wird ihm den Namen Immanuel geben.

Immanuel heißt Gott mit uns.

*freie Übertragung Thomas Höhn*

## Zum Nachdenken

seht auf die junge frau  
lebendig und schön

seht auf den alten mann  
lebendig und schön

seht auf die bettlerin  
lebendig und schön

seht auf das kind  
lebendig und schön

ecce homo  
seht, welch ein mensch

*Wer bin ich?*

*Wie sehen mich wohl andere?*

*Was/Wen finde ich schön?*

*Wie sehe ich auf andere Menschen?*

*Immanuel - Gott mit uns?*

*Was löst das in mir aus?*

## Tu was!

### *Die Schönheit des Unvollkommenen wahrnehmen*

Die alte Uhr mit den abgefallenen Zeigern, die angeschlagene Tasse, der Pfannenwender ohne Griff, das ausgeblichene Familienfoto, die ungelackte Kinderzeichnung, die gesprungene Fliese, ... kennen Sie aus Ihren privaten Schätzen auch so ein „Ding“ mit Macken, auf das Sie aber nicht verzichten möchten?

Erzählen Sie (sich) seine Geschichte ...

## Filmtipp

### **Malala - Ihr Recht auf Bildung**

USA 2015

Regie: Davis Guggenheim

Altersfreigabe: ab 12 Jahren

## Und was sagt Jesus dazu?

*»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« (Mk 12,31)*

## Lass dir was erzählen

### *Raymond*

Einige Jahre hindurch bekam ich die erste Weihnachtspost bereits Anfang Oktober. Ein kurzer Weihnachtsgruß in englischer Sprache, geschrieben in ungelinken Großbuchstaben. Auf dem Kuvert meist eine dänische Briefmarke.

Diese Post kam von Raymond. Raymond war ein europaweit umherziehender Obdachloser, Bäcker aus London, Analphabet, ein vom Leben Gezeichneter. Immer, wenn ihn sein Weg nach Bamberg führte, hatte er sich bei mir gemeldet; auf eine Tasse Kaffee, auf ein Gespräch, auf einen Anruf beim Arzt, auf ein bisschen Geld für ein Bahnticket und auf einen Segen für die Weiterreise.

Seit einigen Jahren kommt keine Karte mehr.  
Raymonds Spur hat sich verloren.  
Wohl der Krebs.

Ein letztes Mal sah ich ihn an einer vielbefahrenen Bundesstraße gehen.  
Vermutlich auf dem Weg zu mir.  
Ich konnte nicht anhalten ... wollte nach Hause ...



## Advent

auf post warten  
obwohl  
nichts kommen wird

anhalten  
obwohl  
es gerade nicht passt

an-denken  
obwohl  
es bequemer wäre zu vergessen



# Ein helles Licht

Aus der Bibel

Weihnachten | Jesaja 9,1-6

Die Menschen im Dunkeln sehen ein helles Licht.  
Über der Finsternis strahlt ein Licht auf.  
Du schenkst große Freude.  
Man freut sich in deiner Nähe.  
Die Menschen werden von einer großen Last befreit.  
Alle Grausamkeit wird enden.  
Denn ein Kind ist uns geboren.  
Ein Sohn ist uns geschenkt.  
Die Welt ruht auf seinen Schultern.  
Er ist wundervoll.  
Er ist stark.  
Er ist weise und klug.  
Er liebt den Frieden.  
Sein Friede hat kein Ende.  
Dies geschieht aus Gottes Kraft.

*freie Übertragung Thomas Höhn*

## Nachdenkimpuls

*Was in mir braucht Erleuchtung?*

*Wer, den/die ich kenne, braucht ein Hoffnungslicht?*

*Was ist mein Hoffnungslicht?*

*Wem kann ich davon erzählen?*

l  
ic  
ht  
e

rketten  
leuchts  
ternea  
dvents  
kranzke  
rzenau  
ßenbe  
leucht  
ungwar  
mweiße  
ledchri  
stbaumb  
eleucht  
ungwoh  
lfühllich  
tweihna  
chtspyr  
amideli  
chterkr  
nazgol  
dkerzen

hoffnunghoffnunghoffn  
unghoffnunghoffnung

## Tu was!

*Ganz einfach mal wieder die Weihnachtsgeschichte nachlesen - jetzt gleich*

Die Eltern von Jesus sind Maria und Josef. In dem Land von Maria und Josef regierte ein Kaiser. Der Kaiser brauchte viel Geld. Alle Leute im Land mussten dem Kaiser Geld geben. Niemand durfte mogeln. Alle Leute mussten extra in einer Liste aufgeschrieben werden. Maria und Josef mussten für die Liste bis nach Betlehem laufen. Das war ein weiter Weg. Für Maria war der Weg schwer. Weil Maria schwanger war. Maria bekam ein Baby. Endlich waren Maria und Josef in Betlehem. Es war spät. Und dunkel. Maria und Josef suchten einen Platz zum Schlafen. Alle Plätze waren besetzt. Maria und Josef gingen in einen Stall. In dem Stall wurde Jesus geboren. Maria wickelte Jesus in Windeln. Maria hatte kein Kinderbettchen für Jesus. Darum legte Maria Jesus in den Futtertrog für die Tiere. Der Futtertrog heißt Krippe. In der Nähe von dem Stall waren viele Schafe. Und Hirten. Die Hirten passen auf die Schafe auf. Gott schickte einen Engel zu den Hirten. Der Engel leuchtete und glänzte hell. Die Hirten bekamen Angst. Der Engel beruhigte die Hirten. Der Engel sagte: Freut euch. Jesus ist geboren. Jesus ist euer Retter. Jesus hilft euch. Jesus will allen Menschen helfen. *(Evangelium in leichter Sprache)*

## Filmtipp

### **Tomte Tummetot und der Fuchs**

(nach Astrid Lindgren)

D 2007

Regie: Sandra Schießl

Altersfreigabe: ab 0 Jahren

**Und was sagt Jesus dazu?**

»Fürchtet euch nicht!« (Lk 2,10)

## Lass dir was erzählen

### *Mein Weihnachtsbaum - ganzjährig*

Meinen Weihnachtsbaum kann ich das ganze Jahr besuchen. Er steht nicht in meiner guten Stube, hat keine glitzernde Beleuchtung und ist nicht einmal das ganze Jahr über grün.

Mein Weihnachtsbaum ist eine alte Linde, die wohl seit zweihundert Jahren auf einer Anhöhe des fränkischen Jura steht. Sie steht alleine, hat wohl schon manche Sturmnacht erlebt und blickt weit über das Tal.

Warum gerade diese Linde mein Weihnachtsbaum ist, habe ich versucht, in den folgenden Worten festzuhalten. Vielleicht haben Sie ja auch so einen Weihnachtsbaum, oder Sie such sich einen.

*P.S. Geocaching ist groß in Mode ... wenn Sie meinen Weihnachtsbaum sehen möchten, dann geben Sie in Ihr GPS-Gerät (oder ins Mobiltelefon oder bei google-earth) folgende Koordinaten ein: 50°02'04.42" N // 11°03'33.05" O*

*Bringen Sie ein wenig Zeit mit und lassen Sie sich von diesem Baum weihnachtlich beschenken - ganzjährig.*

## Weihnachtsbaum

Zur Heiligen Nacht  
stehst du nackt  
still und einsam  
auf dunklem Feld

Seit Zeiten  
gründen  
deine Wurzeln tief  
wie Isais Stamm

Näher wohl  
dem alten Geheimnis  
als deine Brüder  
bunt geschmückt

Du wirst blühen  
wenn allen Glanzes  
beraubt  
sie braun vergehen



Diese Broschüre ist ein Geschenk von:

