

## Gruppenstunde des Monats Dezember 2014: Weihnachtszeit erleben

### Ziele:

- Die TeilnehmerInnen sollen durch die Gruppenstunde in der Vorweihnachtszeit zur Ruhe kommen und über ihr derzeitiges Leben nachdenken.
- Die TeilnehmerInnen sollen spüren, dass eine bewusst gelebte und gestaltete Adventszeit der Schlüssel ist, um gut Weihnachten feiern zu können.
- Die TeilnehmerInnen sollen erkennen, dass Weihnachten viel mehr ist als Konsum und Hektik.

| Zeit   | Inhalt  | Wer ?   | Material |
|--------|---|---------|----------|
| 5 Min. | <p><b><u>Einleitende Gedanken</u></b></p> <p>Weihnachten ist neben Ostern das bedeutsamste christliche Fest, es wird die Geburt von Jesus Christus gefeiert, dem Erlöser und Gottessohn, der sich in seiner Liebe den Menschen hingegeben hat. Jesus kam in einem Stall abseits von aller Hektik und Trubel zur Welt. Ursprünglich war Weihnachten ein innerliches und besinnliches Fest, doch durch die Kommerzialisierung ist es mittlerweile mitunter die stressigste Zeit des Jahres geworden. Hier ein Geschenk suchen, da nach einer Kleinigkeit schauen und in jeder noch so kleinen Stadt findet man einen Weihnachtsmarkt, der die weihnachtliche Atmosphäre den Menschen näher bringen will. Doch neben all dem Stress wird oft vergessen, um was es eigentlich geht: Nämlich zur Ruhe zu kommen und das vergangene Jahr zu reflektieren und das Fest zu genießen oder auch einfach einmal alle Sorgen des Alltags gehen zu lassen. Heute machen wir einen Versuch zur Ruhe zu kommen und die Weihnachtszeit bewusst wahrzunehmen. Dazu bekommen alle einen Stift und eine Weihnachtskarte, die sich jede/r in den nächsten 30 Minuten selber Schritt für Schritt schreiben wird.</p> | Leitung |          |

|         |  |         |  |
|---------|--|---------|--|
| 5 Min.  | <p><b><u>Vorbereitung</u></b></p> <p>Alle TeilnehmerInnen legen sich im Raum verteilt auf den Boden. Die/der GruppenleiterIn gibt den Hinweis, dass alle sich in den folgenden Minuten nur um sich selbst kümmern sollen.</p>  | Leitung | Decken<br>Bequeme Unterlagen<br>zum Hinlegen                       |
| 10 Min. | <p><b><u>Impuls 1: Alle bekommen ein Teelicht.</u></b></p> <p>Der Advent ist die Zeit des Lichtes. Es geht nicht um das elektrische Licht, sondern um das wirkliche Licht, das hell und warm leuchtet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer oder was macht dein Leben hell oder warm?</li> <li>- Was tut dir gut?</li> <li>- Wo sehnst du dich manchmal nach einem Licht?</li> </ul> <p>Die TeilnehmerInnen beantworten in Stille die Impulsfragen für sich.</p> <p>- fünf Minuten Musik -</p> | Leitung | Teelicht<br>CD mit meditativer Musik<br>Stifte<br>Weihnachtskarten |
| 10 Min. | <p><b><u>Impuls 2: Alle bekommen einen Stein.</u></b></p> <p>Der Advent ist die Zeit der Wegbereitung. Es geht darum, unseren Weg neu zu betrachten und wegzuräumen, was unseren Weg zu uns selbst und zu Gott behindert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was liegt auf deinem momentanen Lebensweg, was dich behindert?</li> <li>- Was stärkt und ermutigt dich?</li> </ul> <p>Die TeilnehmerInnen beantworten in Stille die Impulsfragen für sich.</p> <p>- fünf Minuten Musik -</p>        | Leitung | Stein  |
| 10 Min. | <p><b><u>Impuls 3: Alle bekommen einen Schokoladennikolaus.</u></b></p> <p>Der Advent ist auch die Zeit der Heiligen: Es gibt u.a. die Heilige Barbara, die</p>  | Leitung | Schokoladennikolaus  |

|         |   |         |                                     |
|---------|---|---------|-------------------------------------|
|         | <p>Heilige Luzia oder den bekannten Heiligen Nikolaus. Heilige sind Menschen, die durch ihre Worte und noch mehr durch ihre Taten auf Gottes Güte hingewiesen haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer weist dich im Leben auf Gottes Güte hin?</li> <li>- Hast du schon die Güte anderer Menschen empfangen? Wie fühlte sich dies an?</li> <li>- Welche Taten kannst du vorweisen?</li> </ul> <p>Die TeilnehmerInnen beantworten in Stille die Impulsfragen für sich.</p> <p>- fünf Minuten Musik -</p> |         |                                     |
| 10 Min. | <p><b><u>Impuls 4: Alle bekommen einen Schlüssel.</u></b></p> <p>Der Advent ist die Zeit, den Schlüssel zu finden, um Weihnachten wirklich feiern zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie kannst du dich auf Weihnachten vorbereiten?</li> <li>- Was willst du bewusst noch tun und was bewusst weglassen?</li> </ul> <p>Die TeilnehmerInnen beantworten in Stille die Impulsfragen für sich.</p> <p>- fünf Minuten Musik -</p>   | Leitung | Schlüssel                           |
| 10 Min. | <p><b><u>Abschluss: Impulstext</u></b></p> <p><i>„Wir wünschen Euch in diesem Jahr eine Weihnachtszeit, wie sie früher war.<br/>Kein Hetzen zur Bescherung hin, kein Schenken ohne Herz und Sinn.<br/>Wir wünschen Euch ein kleines Stück von warmer Menschlichkeit zurück.<br/>Wir wünschen Euch in diesem Jahr eine Weihnachtszeit, wie als Kind sie war.<br/>Es war einmal, schon lang ist's her, da war so wenig so viel mehr.“</i></p>   | Leitung | Impulstext für alle TeilnehmerInnen |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Anschließend wird die Musik leiser gedreht. Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, die Weihnachtskarte und diesen Weihnachtswunsch als Impuls für ihren Alltag mitzunehmen. Der Schokoladennikolaus kann eine Belohnung sein, wenn man während des verbleibenden Advents einen ruhigen und stressfreien Tag erlebt hat.</p> |  |  |
|--|--|--|--|

#### Quellen:

- Landestelle der Katholischen Landjugend Bayerns e.V. (Hrsg.): KLJB-Werkbrief: GEISTreich und LEBENSnah II, München 2010, S.151 ff