

# sulzbach rätselt...



*THEMA:  
Weihnachten  
und Neujahr*



QUIZ | ZUM AUSMALEN | SUCHSEL

# sulzbach rätselt...

Erstellt in Kooperation von Mitarbeitern der Seniorenbegegnung "Herbstlaub" und der Offenen Jugendarbeit Sulzbach am Main

---

Seniorenbegegnung  
"Herbstlaub"

Dagmar Schadt  
Andrea Dölger

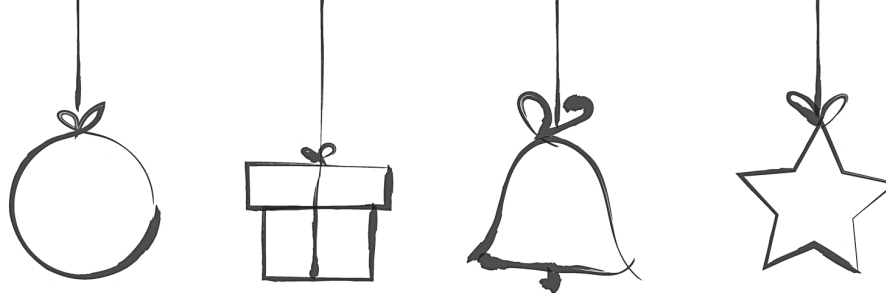
Offene Jugendarbeit  
Sulzbach a.Main

Kinga Marta Sobczak  
Martina Bachmann  
Jan Sommer

## HERAUSGEBER

Markt Sulzbach a. Main  
Hauptstraße 36  
63834 Sulzbach a.Main  
06028 9712-0 | rathaus@sulzbach-main.de

[www.sulzbach-main.de](http://www.sulzbach-main.de)  
[www.jugendtreff-sulzbach.de](http://www.jugendtreff-sulzbach.de)



DEZEMBER 2020  
NUMMER 6

## Adventsgruß

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Sulzbach, Soden und Dornau,

ein besonders ereignisreiches und gleichzeitig doch so ereignisarmes Jahr 2020 neigt sich seinem Ende zu. Hinter uns allen liegt eine Zeit der Entbehrungen, der Sorgen und Ängste, die für viele von uns vorher kaum vorstellbar waren. Wir wollen gemeinsam hoffen, dass das Schlimmste bald überstanden ist und wir hoffnungsvoll auf ein gutes neues Jahr blicken dürfen. Die Auswirkungen der Krise in all ihren Facetten, den gesundheitlichen, den wirtschaftlichen, aber auch den gesellschaftlichen Folgen für unser Leben führen uns deutlich vor Augen, welche wichtigen Werte für uns Gesundheit, Lebensfreude, Nächstenliebe und Gemeinschaftsgefühl in unserem Leben darstellen. Oftmals wird uns dies im hektischen Alltagsgeschehen erst dann bewusst, wenn diese vermeintlichen Selbstverständlichkeiten fehlen oder, wie aktuell, zumindest stark eingeschränkt bzw. einer harten Prüfung unterzogen werden. Aber gerade sie sind es, die wir Menschen als soziale Wesen so dringend benötigen, die wir nicht kaufen und als Geschenk unter den Christbaum legen können.

Wir blicken zurück auf ein Jahr ohne die traditionellen Feste, wie unsere Kerb oder das Käsefest, auf ausgefallene Konzerte unserer Gesangs- und Musikvereine, ohne das gewohnte Beisammensein in vertrauter Runde mit der ganzen Familie, Freunden und Bekannten.

Ich wünsche mir, dass all dies möglichst zeitnah im kommenden Jahr wieder möglich sein kann. Dafür ist es aber jetzt und wohl auch noch die kommenden Wochen und Monate umso wichtiger, dass wir weiterhin konsequent die geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen befolgen. Das Gemeinschaftsgefühl in Sulzbach, Soden und Dornau ist stark. Ich habe daher keinen Zweifel, dass wir gut und gestärkt diese herausfordernde Zeit überstehen werden. Den vielen Menschen, die in den medizinischen und pflegerischen Berufen und überall dort, wo derzeit besondere Belastungen bestehen, durch ihre engagierte Arbeit dazu beitragen, uns möglichst sicher und unbeschadet durch diese Krise zu führen, möchte ich ganz herzlich danken. Auch in Sulzbach und seinen Ortsteilen konnte durch zahlreiche große und kleine Aktionen, wie dem Maskennähen, dem Einkaufsservice oder dem regelmäßigen Erstellen von „Sulzbach rätselt“, durch die unzähligen Nachbarschaftshilfen und vielen weiteren Solidaritätsbekundungen den Menschen etwas Licht ins Dunkel ihres Alltages gegeben werden.

Ich bin stolz und dankbar für eine Kommune, die sich über so viele hilfsbereite und engagierte Bürgerinnen und Bürger glücklich schätzen darf. Möge uns gerade jetzt, in den Tagen des Advents und der Vorfreude auf das Weihnachtsfest, die Vorfreude auf bessere Tage und das Besinnen auf die Stärke und Kraft unserer Gemeinschaft Zuversicht geben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen einen besinnlichen Advent und eine frohe Weihnachtszeit.  
Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!



Ihr

*Martin Stock*

**MARTIN STOCK**  
**1. BÜRGERMEISTER**

DEZEMBER 2020 | 3

# Weihnachtsgrüße aus der Redaktion:

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die Weihnachtszeit hat auch uns voll im Griff. Wir haben Kaffee gegen Tee getauscht, belegte Brote mussten Plätzchen und Lebkuchen weichen, Rollkragenpullover und Wintermäntel prägen das Bild, während wir auf der Suche nach neuen Rätseln, spannenden und lustigen Texten oder Aufmerksamkeitsübungen sind.

Und nun halten Sie sie in den Händen: die letzte Ausgabe „Sulzbach rätselt...“ für dieses Jahr. Die sechste Ausgabe hat unsere improvisierte Redaktion in der Seniorenbegegnung „Herbstlaub“ verlassen und ist nun bereit, Sie auf dem Weg durch die besinnlichste Zeit des Jahres zu begleiten.

Weihnachten – die Zeit, Dankbarkeit auszudrücken. Und das möchten wir an dieser Stelle tun: Danke sagen! Wir freuen uns, dass Sie jeden Monat auf's Neue unsere Arbeit durch das Lesen und berätseln unserer kleinen Gemeindezeitung zu schätzen wissen!

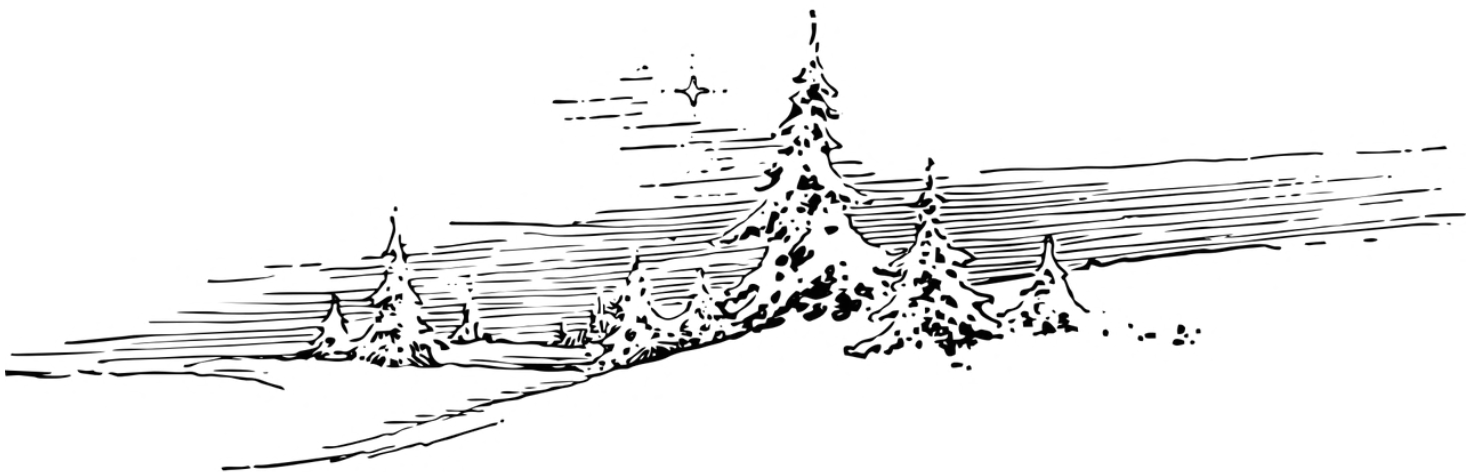
Wenn Sie dieses Heft in Ihren Händen halten, haben wir bereits die „Herbstlaub“-Redaktion verlassen und zweimal hinter uns zugeschlossen. Denn auch wir bereiten uns jetzt auf die Feiertage vor. Doch ganz untätig bleiben wir nicht: das Sammeln von Ideen, Inspirationen und Material hat bereits jetzt begonnen, um 2021 mit einer neuen Ausgabe „Sulzbach rätselt...“ zu begrüßen.

Wir verbleiben mit den besten Grüßen und schauen optimistisch in das anstehende Jahr.

Bleiben Sie gesund.

Ein Frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen,

*Dagmar Schadt, Andrea Dölger, Kinga Marta Sobczak, Martina Bachmann und Jan Sommer*





# Zur Einstimmung: Die Weihnachtsmaus

Die Weihnachtsmaus ist sonderbar –  
sogar für die Gelehrten.

Denn einmal nur im ganzen Jahr  
entdeckt man ihre Fährten.

Mit Fallen und mit Rattengift  
kann man die Maus nicht fangen.  
Sie ist, was diesen Punkt betrifft,  
noch nie ins Garn gegangen.

Das ganze Jahr macht diese Maus  
den Menschen keine Plage.  
Doch plötzlich aus dem Loch heraus  
kriecht sie am Weihnachtstage.

Zum Beispiel war vom Festgebäck,  
das Mutter gut verborgen,  
mit einem mal das Beste weg  
am ersten Weihnachtsmorgen.

Da sagte jeder rundheraus:  
Ich hab' es nicht genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen.

Ein andres Mal verschwand sogar  
das Marzipan von Peter;  
Was seltsam und erstaunlich war.  
Denn niemand fand es später.

Der Christian rief rundheraus:  
ich hab es nicht genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen!

# Zur Einstimmung: Die Weihnachtsmaus

Ein drittes Mal verschwand vom Baum,  
an dem die Kugeln hingen,  
ein Weihnachtsmann aus Eierschaum  
nebst andren leck`ren Dingen.

Die Nelly sagte rundheraus:  
Ich habe nichts genommen!  
Es war bestimmt die Weihnachtsmaus,  
die über Nacht gekommen!  
Und Ernst und Hans und der Papa,  
die riefen: welche Plage!  
Die böse Maus ist wieder da  
und just am Feiertage!

Nur Mutter sprach kein Klagewort.  
Sie sagte unumwunden:  
Sind erst die Süßigkeiten fort,  
ist auch die Maus verschwunden!

Und wirklich wahr: Die Maus blieb weg,  
sobald der Baum geleert war,  
sobald das letzte Festgebäck  
gegessen und verzehrt war.

Sagt jemand nun, bei ihm zu Haus,  
– bei Fränzchen oder Lieschen –  
da gäb es keine Weihnachtsmaus,  
dann zweifle ich ein bißchen!

Doch sag ich nichts, was jemand kränkt!  
Das könnte euch so passen!  
Was man von Weihnachtsmäusen denkt,  
bleibt jedem überlassen.  
(James Krüss)





# Die etwas andere Weihnachtsgeschichte für die Großen: Der Adpfent

## Der Adpfent – Eine kleine Weihnachtsgeschichte

Toni Lauerer

Der Adpfent ist die schönste Zeit vom Winter.

Die meisten Leute haben im Winter eine Grippe. Die ist mit Fieber. Wir haben auch eine, aber die ist mit Beleuchtung und man schreibt sie mit K.

Drei Wochen bevor das Christkindl kommt stellt Papa die Krippe im Wohnzimmer auf und meine kleine Schwester und ich dürfen mithelfen. Viele Krippen sind langweilig, aber die unsere nicht, weil wir haben mords tolle Figuren drin. Ich habe einmal den Josef und das Christkindl auf den Ofen gestellt damit sie es schön warm haben und es war ihnen zu heiß. Das Christkindl ist schwarz geworden und den Josef hat es auf lauter Trümmer zerrissen. Ein Fuß von ihm ist bis in den Platzlteig geflogen und es war kein schöner Anblick. Meine Mama hat mich geschimpft und gesagt, dass nicht einmal die Heiligen vor meiner Blödheit sicher sind.

Wenn Maria ohne Mann und ohne Kind herumsteht, schaut es nicht gut aus. Aber ich habe gottseidank viele Figuren in meiner Spielzeugkiste und der Josef ist jetzt der Donald Duck. Als Christkindl wollte ich den Asterix nehmen, weil der ist als einziger so klein, dass er in den Futtertrog gepasst hätte. Da hat meine Mama gesagt, man kann doch als Christkindl keinen Asterix hernehmen, da ist ja das verbrannte Christkindl noch besser. Es ist zwar angebrannt, aber immerhin ein Christkindl. Hinter dem Christkindl stehen zwei Oxen, ein Esel, ein Nilpferd und ein Brontosaurier. Das Nilpferd und den Brontosaurier habe ich hineingestellt, weil der Ox und der Esel waren zu langweilig. Links neben dem Stall kommen gerade die heiligen drei Könige daher. Ein König ist dem Papa im letzten Apfent beim Putzen heruntergefallen und war dodal hin. Jetzt haben wir nur mehr zwei heilige Könige und einen heiligen Batman als Ersatz.

# Die etwas andere Weihnachtsgeschichte für die Großen: Der Adpfent

Normal haben die heiligen drei Könige einen Haufen Zeug für das Christkindl dabei, nämlich Gold, Weihrauch und Pürree oder so ähnlich. Von den unseren hat einer anstatt Gold ein Kaugummipapierl dabei, das glänzt auch schön. Der andere hat eine Marlboro in der Hand, weil wir keinen Weihrauch haben. Aber die Marlboro raucht auch schön wenn man sie anzündet. Der heilige Batman hat eine Pistole dabei. Das ist zwar kein Geschenk für das Christkindl, aber damit kann er es vor dem Saurier beschützen.

Hinter den drei Heiligen sind ein paar rothäutige Indianer und ein kasiger Engel. Dem Engel ist ein Fuß abgebrochen, darum haben wir ihn auf ein Motorrad gesetzt, damit er sich leichter tut. Mit dem Motorrad kann er fahren, wenn er nicht gerade fliegt. Rechts neben dem Stall haben wir ein Rotkäppchen hingestellt. Sie hat eine Pizza und drei Weizen für die Oma dabei. Einen Wolf haben wir nicht, darum lurgt hinter dem Baum ein Bummerl als Ersatzwolf hervor. Mehr steht in unserer Krippe nicht, aber das reicht voll. Am Abend schalten wir die Lampen an und dann ist unsere Krippe erst so richtig schön. Wir sitzen herum und singen Lieder vom Apfent. Manche gefallen mir aber die meisten sind mir zu lusert.

Mein Opa hat mir ein Gedicht vom Apfent gelernt und das geht so:

\_\_Adpfent, Adpfent, der Bärwurz(Schnaps) brennt. Erst trinkst oan, dann zwoa, drei, vier, dann hauts de mit deim Hirn an d`Tür. □ Obwohl dieses Gedicht recht schön ist, hat die Mama gesagt, dass ich mir es nicht merken darf.

Im Adpfent wird auch gebastelt. Wir haben eine große Schüssel voll Nüsse und eine kleine mit Goldstaub. Darin wälzen wir die Nüsse bis sie golden sind, das Christkindl hängt sie später an den Christbaum. Man darf nicht fest schnaufen weil der Goldstaub ist dodal leicht und fliegt herum, wenn man hinschnauft.







# Die etwas andere Weihnachtsgeschichte für die Großen: Der Adpfent

Einmal habe ich vorher in den Goldstaub ein Niespulver hineingetan und wie mein Vater die erste Nuss darin gewälzt hat, tat er einen Nieserer, dass es ihn gerissen hat und sein Gesicht war goldern und die Nuss nicht. Mama hat ihn geschimpft, weil er keine Beherrschung hat und sie hat gesagt, er stellt sich dümmer an als ein Kind. Meinem Vater war es recht zuwider und er hat nicht mehr mitgetan. Er hat gesagt, dass mit dem Goldstaub irgendetwas nicht stimmt, und Mama hat gesagt, dass höchstens bei ihm etwas nicht stimmt. Ich habe mich sehr gefreut, weil es war insgesamt ein lustiger Adpfentsabend.

Kurz vor Weihnachten müssen wir unser Wunschzettel schreiben. Meine Schwester wünscht sich meistens Puppen oder sonst ein Klump. Ich schreibe vorsichtshalber mehr Sachen auf und zum Schluss schreibe ich dem Christkindl, es soll einfach soviel kaufen bis das Geld ausgeht. Meine Mama sagt, das ist eine Unverschämtheit und irgendwann bringt mir das Christkindl gar nichts mehr, weil ich nicht bescheiden bin. Aber bis jetzt habe ich immer etwas gekriegt. Wenn ich groß bin und ein Geld verdiene, dann kaufe ich mir selber etwas und bin überhaupt nicht bescheiden. Dann kann sich das Christkindl von mir aus ärgern, weil dann ist es mir wurscht.

Bis man schaut ist der Adpfent vorbei und Weihnachten auch und mit dem Jahr geht es dahin. Die Geschenke sind ausgepackt und man kriegt bis Ostern nichts mehr, höchstens, wenn man vorher Geburtstag hat. Aber eins ist gwies: der Adpfent kommt wieder.

Quelle: <https://orphelinsweihnachten.blog/2016/11/30/der-adpfent/>

# Wissenswertes

Wie wird bei Ihnen Weihnachten gefeiert? Verbringen Sie die Tage in kleinem oder großem Kreis? Steht ein Gottesdienstbesuch an, wird ein leckeres Weihnachtsmenü gezaubert, überreichen Sie viele kleine und große Geschenke, oder lassen Sie es ruhig und bescheiden angehen? Überlegen Sie, was gehört für Sie zu dem Heiligen Fest dazu? Viele von Ihnen denken bestimmt an einen schön geschmückten Christbaum, Kerzenlicht, klirrende Kälte draußen und vielleicht sogar die Hoffnung auf ein bisschen Schnee.

Doch schauen wir einmal über den Tellerrand hinaus, denn von Schnee oder dicken Winterjacken können Menschen in **Mexiko** zum Beispiel nur träumen. Hier wird Weihnachten bei rund 20 Grad Celsius im T-Shirt gefeiert. Und auch sonst, sieht der 24. Dezember in dem mittelamerikanischen Land etwas anders aus. Hier wird neun Tage lang gefeiert – und das mit Umzügen, Musik und Feuerwerken. Dies soll die lange Suche der Jungfrau Maria symbolisieren, die neun Tage stehen hierbei für die neun Monate, welche Maria mit Jesus schwanger war. Für die Kinder werden sogenannte Piñatas vorbereitet. Das sind große Figuren aus Pappmaschee, welche mit allerlei Leckereien und Überraschungen gefüllt sind. Die Kinder bekommen die Augen verbunden und versuchen, die Piñata mit einem Stock aufzuschlagen.

Hierzulande ist es das Christkind, auf welches die Kinder am 24. Dezember warten. Nicht so in **Russland**: in dem größten Land der Welt ist Väterchen Frost der Überbringer von Geschenken. Und mit dabei hat er das Schneemädchen, seine Enkelin. Und das Schneemädchen trägt nicht ohne Grund diesen Namen: in Russland kann es gut und gerne im Dezember mal auf weit weniger als minus 25 Grad Celsius gehen. Auch das Datum unterscheidet sich von dem unseren. Fiebern wir in der Adventszeit auf den 24. Dezember hin, müssen Kinder in Russland sogar noch länger warten. Denn hier wird erst am siebten Januar gefeiert. Grund hierfür ist der sogenannte Julianische Kalender, nach dem sich dort die orthodoxen Christen richten.

Quelle: <https://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/weihnachtstraditionen-international-weihnachten-gebraeuche-weltweit/>





## Wissenswertes

In **Portugal** verläuft Weihnachten dafür ziemlich ähnlich wie hier in Deutschland. Am 24. Dezember („Vespéra de Natal“; portugiesisch für „Heilig Abend“) werden Geschenke übergeben und empfangen – und zwar von Menino Jesu (das „Jesuskind“) oder dem Pai Natal (der „Weihnachtsmann“). Lediglich die Uhrzeit hierfür ist eine andere. Denn traditionell wird hier gewartet bis Mitternacht. Würstchen und Kartoffelsalat findet man bei den Portugiesen kaum auf der Weihnachtsmenükarte. Dafür gibt es Stockfisch und Bolo Rei, den Königsuchen. Ach ja und nicht vergessen: wer die im Kuchen verbackene Bohne findet, muss den Kuchen im Folgejahr bezahlen. Pech gehabt. Doch wer die kleine Figur auf seinem Teller wiederfindet, dem steht ein glückliches Jahr bevor.

Und wie feiern unsere Nachbarn in **Polen** das Weihnachtsfest? Setzte man einem Polen oder einer Polin zu „Wigilia“ (polnisch für „Wachen“) Kartoffelsalat und Würstchen vor die Nase, träfe man damit wohl nicht ganz ihren Geschmack. Denn das Festessen zu Weihnachten ist eine der wichtigsten Zutaten für einen gelungenen polnischen Heilig Abend. 12 Gänge – so viele verschiedene Essen laden zu einem langen, besinnlichen Abend ein. Doch warum genau 12? Ganz einfach: hier orientiert man sich in Polen an der Zahl der Aposteln Jesu. Doch nicht nur Bescherung und das Festessen stehen an diesem Tag in unserem Nachbarland im Mittelpunkt, sondern auch die Gastfreundschaft. So wird stets ein zusätzliches Gedeck auf dem Tisch ausgebreitet. Die Tradition besagt, dass auf diese Weise an die Verstorbenen erinnert wird, oder man zu jeder Zeit Platz für einen Bedürftigen in seiner Mitte hat, der vielleicht an die Tür klopft...

Quelle: <https://www.portugal360.de/kultur/feste-feiern/weihnachten>  
<https://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/weihnachtstraditionen-international-weihnachten-gebraeuche-weltweit/>



# Was stand da nochmal im Rezept...?

In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei, und eine ganze Reihe an Zutaten, die sich niemand merken kann. Und dann hat auch noch eine der Küchenhilfe den Einkaufszettel verlegt. Bekommen Sie alle Zutaten und Utensilien für die Weihnachtsbäckerei zusammen, um Rolf Zuckowski aus der Patsche zu helfen?

**In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei  
Zwischen Mehl und Milch macht so mancher Knilch  
Eine riesengroße Kleckerei.  
In der Weihnachtsbäckerei, in der Weihnachtsbäckerei.**

Wo ist das \_\_\_\_\_ geblieben  
Von den Plätzchen, die wir lieben?  
Wer hat das Rezept verschleppt

Na, dann müssen wir es packen  
Einfach frei nach Schnauze backen  
Schmeißt den \_\_\_\_\_ an und ran!

**In der Weihnachtsbäckerei...**

Brauchen wir nicht \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und Sukkade  
Und ein bisschen \_\_\_\_\_?  
Das stimmt.

\_\_\_\_\_, Mehl und \_\_\_\_\_ verrühren  
Zwischendurch einmal probieren  
Und dann kommt das \_\_\_\_\_  
Vorbei.

**In der Weihnachtsbäckerei...**



## „Stille Nacht, Heilige Nacht“ weltweit

Was gehört für Sie zu Weihnachten dazu? Woran denken Sie, wenn die den Begriff „Heilig Abend“ hören? Einen Christbaum, Zeit mit der Familie, gegenseitige Bescherung und das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern? Das wohl bekannteste Lied zur Weihnachtszeit „Stille Nacht, Heilige Nacht“ wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts verfasst und ist bis heute auf der ganzen Welt fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Insgesamt wurde es in über 320 Sprachen übersetzt. Probieren Sie es aus, erkennen Sie Ihr Lieblingsweihnachtslied auch in anderen Sprachen? Ordnen Sie den Liedtext der jeweiligen Sprache zu.



Norwegisch



Ungarisch



Französisch



Spanisch



Japanisch

Kiyoshi kono yoru hoshi wa hikari  
sukui nomiko wa mabune no naka ni  
nemuri tamo-o. itoyasuku.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor.  
Entre sus astros que esparcen su luz  
Bella anunciando al niño Jesús  
Brilla la estrella de paz  
Brilla la estrella de paz

Csendes az Ej,  
Szent ez az ej,  
A Vilag alma mely,  
Csak egy szokhaju gyermek felett.  
Virraszt gondosan a szeretet.  
Almod aldott legyen,  
Almod aldottt legyen.

Ô nuit de paix, Sainte nuit  
Dans le ciel L'astre luit  
Dans les champs tout repose en paix  
Mais soudain dans l'air pur et frais  
Le brillant coeur des anges  
Aux bergers apparaît

Glade jul, hellige jul!  
Engler daler ned i skjul.  
Hit de flyver med paradis grønt,  
hvor de ser hva for Gud er skjønt.  
Lønnlig i blant oss de går.  
Lønnlig i blant oss de går.

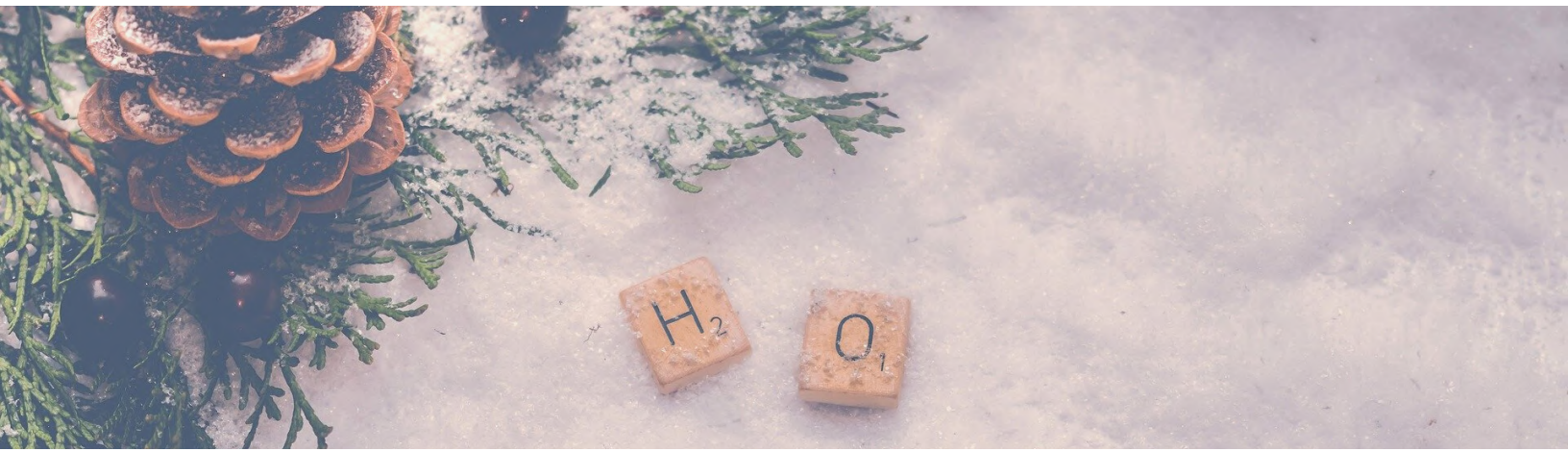
# A - E - E - E - G - I - N - N - N - T - W - Z

B	A	D	V	E	N		S	K	R	A	N	Z
K	N	I	K	O	L		U	S	T	E	R	T
E	R	T	S	C	H		Ü	S	S	E	E	R
M	I	P	S	M	A		D	A	R	I	N	E
S	G	E	S	C	H		N	K	E	L	T	Z
S	K	E	R	Z	E		Z	A	C	H	T	S
M	O	P	L	Ä	T		C	H	E	N	T	E
A	R	G	L	Ü	H		E	I	N	T	E	E
K	U	B	Ä	P	F		L	S	S	E	N	G
G	E	F	L	I	L		C	H	T	E	R	G
T	R	O	R	A	N		E	N	S	A	C	H
Ü	S	C	H	N	E		L	I	E	M	S	E

## Suchsel

Die dunkle Jahreszeit eignet sich ideal, um mal wieder analogen Beschäftigungen nachzugehen. Wie wäre es mit einem Brettspiel, einem guten Buch oder einem klassischen Kreuzworträtsel?

Letzteres haben wir für Sie, passend zur Winterzeit, vorbereitet. Doch nun heißt es umdenken! Denn hier müssen Sie die passenden Buchstaben nicht herausuchen, sondern einsetzen. Haben Sie alle leeren Stellen gefüllt, ergibt sich von oben nach unten ein Lösungswort. Ein fröhliches Rätseln!



# Silbenrätsel

Das hat man nun davon, wenn man alles auf einem Schlitten transportiert und mit einem vollgepackten Sack den Kamin hinunterrutscht. Alle Wörter, die der Weihnachtsmann im Gepäck hatte, sind durcheinandergeraten. Helfen Sie ihm, die Silben in die richtige Reihenfolge zu bringen.

-----  
1) bä-nachts-rei-weih-cke

-----  
2) nil-va-ferl-le-kip

-----  
3) rung-wan-de-ter-win

-----  
4) se-mit-ter-mes-nachts

-----  
5) ver-ke-schen-ckung-pa-ge

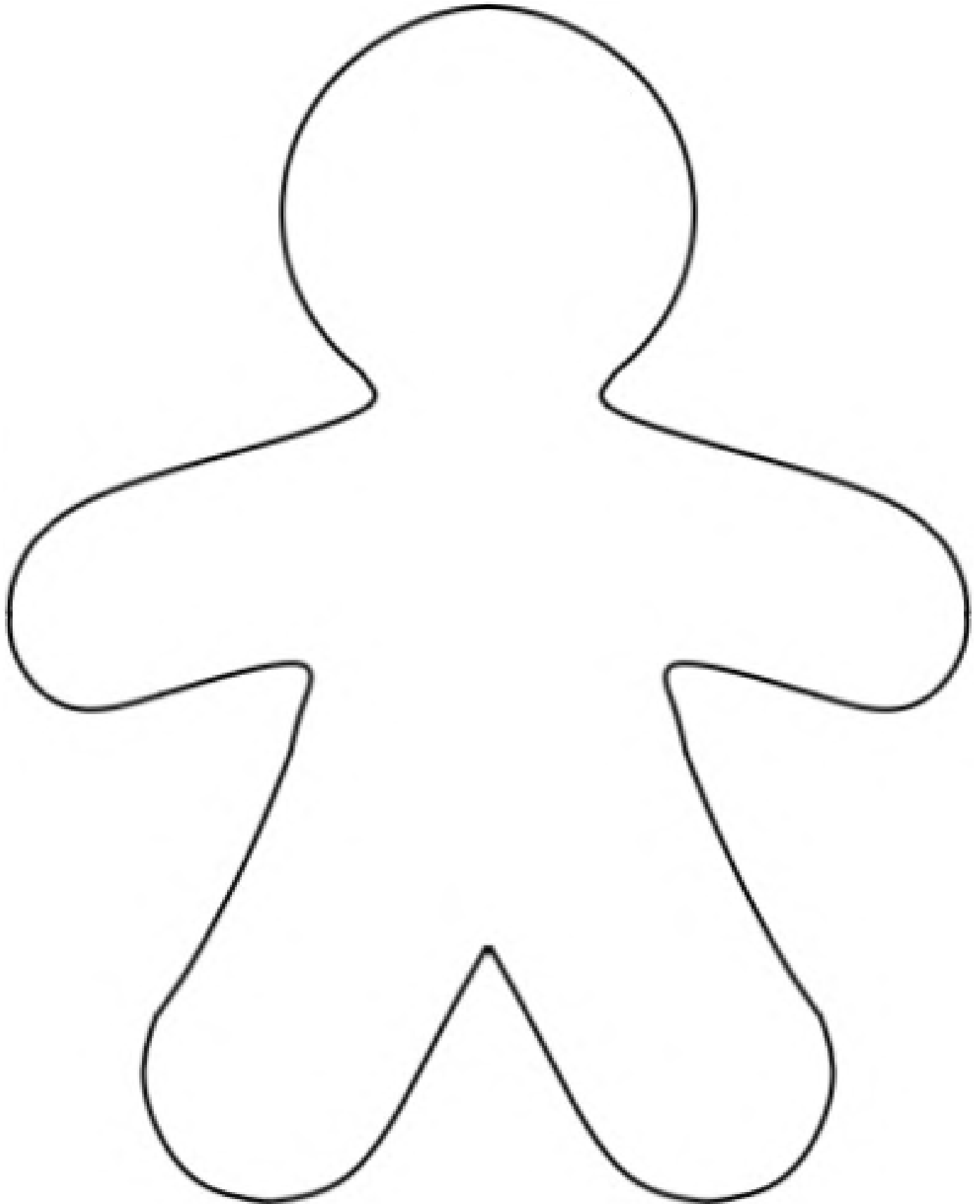
-----  
6) bow-gen-le-feu-zan-er

-----  
7) der-wun-nachts-win-zeit-ter-weih

-----  
8) sinn-keit-be-lich

# Lebkuchenmännchen zum Ausmalen

Ergänzen Sie nach Belieben!





# Gutschein

*für einen Moment der Ruhe, der Stille, des Loslassens ...  
mitten im Alltag, der Arbeit, der Hektik, dem Einerlei ...*

*Dich hinsetzen, die Augen schließen, tief atmen, Ruhe  
atmen, und das Licht spüren im Innern - göttliches  
Licht das Dir Kraft schenkt und Energie, Zuversicht  
und Gelassenheit, um all Deine Aufgaben gut erfüllen zu  
können.*

*Das Besondere: Dieser Gutschein hat kein Verfalldatum  
und erneuert sich nach jedem Einlösen wieder  
volumfänglich!*

**Gutschein zum Ausschneiden und Verschenken**

# Tannenbaum aus Servietten



Wir kommen zu den Weihnachtsfeierlichkeiten. Das Schönste, was Sie mit einer Serviette für Weihnachten machen können, ist natürlich ein Tannenbaum. Hier ist eine Möglichkeit für Servietten falten Tannenbaum.

Dafür brauchen Sie:

- Serviette
- Zimtstange
- Papierstern

So geht es:

1. Falten Sie die Serviette zweimal in zwei Hälften. Die offene Spitze sollte nach oben zeigen.
2. Falten Sie die erste Schicht nach unten.
3. Wiederholen Sie den Schritt mit der nächsten Schicht. Ein bisschen Stoff zwischen den Schichten sollte sichtbar bleiben.
4. Fahren Sie mit den restlichen Schichten fort.
5. Falten Sie die rechte Ecke nach innen. Die Enden sollten den Rand der gegenüberliegenden Seite treffen.
6. Wiederholen Sie den Schritt mit der rechten Seite.
7. Von oben beginnend, falten Sie jede Schicht unter sich.
8. Sobald jede Schicht gefaltet ist, stecken Sie die Zimtstange im unteren Teil.
9. Dekorieren Sie den Baum mit einem Stern aus Papier.

Quelle: <https://archzine.net/feste/weihnachten-und-silvester/servietten-falten-fuer-weihnachten-ideen/>

# Achtsamkeitsübungen: Sinnesreise

## Übung 1: Eine adventliche Sinnesreise zum Vorlesen...

Keine Zeit des Jahres vergeht so schnell wie der Dezember. Jeden Tag ein Türchen des Adventskalenders öffnen, kurze Tage, die Hast, um alle Weihnachtsgeschenke rechtzeitig zu besorgen und lediglich vier Adventssonntage und schon steht Weihnachten vor der Tür. An den Feiertagen wird von einem Familienbesuch zum nächsten gehetzt und bereits die ersten Vorbereitungen für Silvester getroffen. Doch wann nehmen wir uns Zeit für uns selbst? Wann nehmen wir die Adventszeit wörtlich und „kommen an“? Gerade im Dezember begegnen unsere Sinne Eindrücken, die wir im restlichen Jahresverlauf nicht wahrnehmen können.

Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit. Setzen Sie sich auf die Couch oder in einen bequemen Sessel, schalten Sie Fernseher und Radio aus, legen Sie Ihr Smartphone beiseite. Genießen Sie die Stille. Nehmen Sie den Raum um sich herum wahr und konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne. Das, was Sie hören, was Ihre Hände spüren, was sie sehen, bevor Sie Ihre Augen nun schließen...

Und jetzt erinnern Sie sich: Wie fühlt es sich an, mit dicken Winterschuhen im Schnee zu laufen. Können Sie das dumpfe Knarzen des Schnees unter sich hören? Das Stapfen über eine frisch verschneite Straße, während Ihre Füße in warmen, weichen Stiefeln stecken...

Jetzt nehmen Sie eine große Orange aus Ihrem Obstkorb. Das grelle orange der Frucht passt sich wunderbar an ihre weihnachtlich dekorierte Wohnung an. Sie nehmen die Orange in beide Hände und befühlen die leicht unebene Schale. Ein erster feiner Duft strömt Ihnen in die Nase. Sie beginnen die Orange zu schälen. Kleine Spritzer landen auf Ihrer Haut. Sie führen ein Stück an ihre Nase heran und saugen den Geruch ein...





# Achtsamkeitsübungen: Sinnesreise

## Übung 1: Eine adventliche Sinnesreise zum Vorlesen...

Kurz vor Heilig Abend wird der Weihnachtsbaum in der Wohnung aufgestellt, geschmückt und dekoriert. Bunt hängen Lametta, Kugeln und Lichterketten an den einzelnen Ästen. Doch der Baum bringt nicht nur optisch eine weihnacht-winterliche Stimmung nach drinnen. Sie gehen langsam auf den Christbaum zu. Ein Baum, gewachsen im Wald, bringt Ihnen das Gefühl von Natur in Ihre Wohnung. Eine Mischung aus Harz, Tannennadeln und Holz kommt Ihnen entgegen. Sie bleiben stehen und betrachten den Baum, die Krone, das dichte Grün und die Dekoration...

Draußen, außerhalb Ihres wohlig warmen Wohnzimmers, ist es klirrend kalt. Sie ziehen sich warme Stiefel, einen dicken Schal, eine Wollmütze und ein Paar Handschuhe an und gehen durch die Haustüre nach draußen. Ein kalter Wind weht Ihnen um die Nase, draußen ist es ganz ruhig. Kein Verkehrslärm, kein Alltagstrubel stört Ihren besinnlichen Gang durch die Straßen. Die Dunkelheit wird unterbrochen von zahllosen bunten Lichtern in den Fenstern der Häuser. Lichterketten, blinkende Weihnachtsdekoration, Straßenlaternen, all diese Sachen halten die Dunkelheit weit von Ihnen weg. Gerade als Sie sich umdrehen, um den Heimweg anzutreten, beginnen die Kirchenglocken zu läuten und begleiten Sie auf Ihrem Weg nach Hause.

Besinnlich sein. Herunterkommen. Sich wohlfühlen. Was hilft dabei besser, als etwas Süßes und ein heißes Getränk. In der Küche warten frisch gebackene Weihnachtsplätzchen auf Sie und ein dampfender Punsch steht auf dem Herd. Sie nehmen die Gewürze der Plätzchen wahr. Es riecht nach Lebkuchen und Zimt. Auch etwas Vanille ist dabei. Sie nehmen eine große Tasse aus dem Schrank und gießen sich den heißen Punsch ein. Langsam erwärmt sich die Tasse in ihrer Hand. Sie nehmen einen kleinen Schluck. Sie sind in der Adventszeit „angekommen“...

**Geschrieben von Jan Sommer**



# Quiz

Nachdem die besinnliche Zeit mit dem zweiten Weihnachtsfeiertag zu Ende gegangen ist, wird die Zeit „zwischen den Jahren“ eingeläutet, die auch als Zeit der „Rauhnächte“ beschrieben wird. Diese endet am 31.12. mit einem lauten Knall: Silvester steht vor der Tür! Raketen, Böller, Wunderkerzen begleiten uns in das neue Jahr. Doch bevor wir die Sektkorken knallen lassen, haben Sie noch die ein oder andere Frage zu beantworten:

1. Wo wurden Raketen und Knaller erfunden?
  - a. in Deutschland
  - b. in China
  - c. in den USA
2. Für wie viel Millionen Euro kaufen die Deutschen jedes Jahr Silvesterknaller?
  - a. Für etwa 100.000 Euro
  - b. Für mehr als 100 Millionen Euro
  - c. Für mehr als eine Milliarde Euro
3. Seit wann beginnt bei uns das neue Jahr am ersten Januar?
  - a. Seit der Geburt Jesus Christus
  - b. Seit dem 17. Jahrhundert
  - c. Seit 1980
4. Manche Menschen glauben, Wäsche an Neujahr hängen zu haben...
  - a. Bringt Geld im nächsten Jahr
  - b. Bringt Gesundheit im nächsten Jahr
  - c. Bringt Unglück im nächsten Jahr
5. Wo können Menschen zuerst Neujahr feiern?
  - a. Auf den Pazifischen Inseln wie Samoa und Kiribati
  - b. Im südlichsten Afrika
  - c. In Nordamerika
6. Wie reinigt man in China zu Beginn des Jahres traditionell das Haus?
  - a. Mit Bambuszweigen
  - b. Mit dem Staubsauger
  - c. Mit einem Wischeimer und viel Essig
7. In der Ukraine ist für die meisten Menschen...
  - a. ...Weihnachten bedeutender als Neujahr
  - b. ...Neujahr bedeutender als Weihnachten
  - c. ...Weder Weihnachten noch Neujahr wichtig
8. Was essen viele Spanier in der Silvesternacht?
  - a. Einen Hammel
  - b. Zwölf Trauben
  - c. Sechs hartgekochte Eier
9. Wo isst man süße Äpfel an Neujahr?
  - a. In Israel
  - b. In Südafrika
  - c. In Norwegen

Quelle: <https://www.geo.de/geolino/quiz-ecke/14189-quiz-quiz-silvester-und-neujahr>



## Biografie: Bilanz ziehen

Vorsätze fürs neue Jahr kennt jeder, und fast jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass sie selten bis über die erste Januarhälfte hinaus halten. Darum macht es doch viel mehr Spaß, sich zu überlegen, was in der letzten Zeit Gutes passiert ist. Gibt es Erfolge, freudige Ereignisse, Fortschritte? Hier ist Platz dafür:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Achtsamkeitsübungen: Achtsam sein

## Übung 2: Was hindert mich daran, achtsam zu sein?

Morgen fange ich an. Nächstes Jahr geht's los. Wenn die stressige Zeit im Büro geschafft ist, wird sich einiges ändern. Wenn die Kinder größer sind, starte ich durch. Die Gründe, nicht gleich heute mit dem Leben zu beginnen, weil alles andere so dringlich ist, sind vielfältig. Was hindert Sie daran, nicht gleich heute mit einer Übung oder einem Vorhaben anzufangen? Schreiben Sie es auf einen Zettel, in Ihr Notizbuch, oder auf diese Linien.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle: Warkus, I. (2019): Was hindert mich daran, achtsam zu sein? In: Naumann & Göbel (Hrsg.). Entspannte Wege zur Achtsamkeit. Naumann & Göbel: Köln.

# Lösungen

Seite 12:

Rezept, Ofen, Schokolade, Honig, Nüsse, Zimt, Butter, Milch, Ei

Seite 13:



Norwegisch



Ungarisch



Französisch



Spanisch



Japanisch

Kiyoshi kono yoru hoshi wa hikari  
sukui nomiko wa mabune no naka ni  
nemuri tamo-o. itoyasuku.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor.  
Entre sus astros que esparcen su luz  
Bella anunciando al niño Jesús  
Brilla la estrella de paz  
Brilla la estrella de paz

Csendes az Ej,  
Szent ez az ej,  
A Világ alma mely,  
Csak egy szokhaju gyermek felett.  
Virraszt gondosan a szeretet.  
Almod aldott legyen,  
Almod aldott legyen.

Ô nuit de paix, Sainte nuit  
Dans le ciel L'astre luit  
Dans les champs tout repose en paix  
Mais soudain dans l'air pur et frais  
Le brillant coeur des anges  
Aux bergers apparaît

Glade jul, hellige jul!  
Engler daler ned i skjul.  
Hit de flyver med paradis grønt,  
hvor de ser hva for Gud er skjønt.  
Lønnlig i blant oss de går.  
Lønnlig i blant oss de går.

Seite 14:

TANNENZWEIGE

Seite 15:

Weihnachtsbäckerei, Vanillekipferl, Winterwanderung,  
Mitternachtsmesse, Geschenkeverpackung, Feuerzangenbowle,  
Weihnachtswinterwunderzeit, Besinnlichkeit

Seite 21:

1. B
2. B
3. B
4. C
5. A
6. A
7. B
8. B
9. A

Bilderquelle: pixabay.com

