



FREEBIE ADVENTSKALENDER

**Unser gemeinsamer Adventskalender 2019
eignet sich besonders für Sportstunden
und Übungsleiter*innen als Last Minute
Adventskalender zum Selbstausdrucken.
(DIN A 4 Blätter)**

**Wir wünschen ein gesegnetes, friedvolles
Weihnachtsfest!**



Jesus sagt: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben“
(Joh 10,10)

Das Amazonasgebiet versammelt weltweit die größte Artenvielfalt und eine reiche gesellschaftliche Verschiedenartigkeit in seinen Völkern und Kulturen. Heute sind dieses Gebiet und seine Menschen existentiell bedroht. Was in Amazonien passiert hat auch Auswirkungen auf unser Leben in Deutschland, da zum Beispiel 20% des weltweiten Sauerstoffs dort produziert werden. Was ist mein Beitrag für die Zukunft des Lebens auf unserer Erde?





Schreibe einen Wunschzettel - nur mit Dingen, die man nicht kaufen kann.



Carlitos besucht in Jaén, im Norden von Peru, eine Gruppe von Kindern, die unter Gehirnlähmung leiden. Die Familien sind sehr arm und der Staat kümmert sich nicht. Die Katholische Kirche hat ein Tageszentrum auf die Beine gestellt, in dem 12 Kinder und Jugendliche jeden Tag versorgt werden, inklusive Therapien und Mahlzeiten.

„Ich bin Carlitos, komme aus Deutschland und bringe euch die Grüße der Freundinnen und Freunde der DJK, Leute, die gerne Sport machen.“ Anstatt einer Antwort strecken sich viele Hände nach ihm aus. Carlitos setzt sich zu ihnen: und sie streicheln ihn, sie wollen ihn in ihre Hand nehmen – andere staunen nur. Die Kinder sind einfach nur froh, dass Carlitos da ist. Und der ist richtig glücklich: „Diesen Kindern geht es so gut im Zentrum; sie werden so liebevoll umsorgt und gepflegt. Die Kirche macht hier wirklich eine tolle Arbeit – und wird von dem Geld unterstützt, das Adveniat zu Weihnachten sammelt. Ganz prima!“



Bastelanleitung: Trockenski für die Adventsfeier

Material:
breite Nut- und Federbretter ca. 3m lang, Rolladengurte,
Schrauben

Das Trockenskiennen ist immer ein Koordinationsspiel, wo jeder Mitspieler auf die Bewegungsabläufe der anderen angewiesen ist. Auf so einem paar Skier sollten mindestens Platz für drei Personen sein, besser vier oder fünf. Dann ist es noch ein bisschen schwieriger.

Der Bau von solchen Trockenskiern ist sehr einfach. Aus dem Baustoffhandel werden 2-3 cm starke Nut und Feder-Bretter (etwa 10 cm breit und 4 Meter lang) besorgt. Mit der Sticksäge wird vorne eine abgerundete Spitze gesägt und mit dem Schleifpapier schön bearbeitet. Die Fußhalterungen werden aus Rolladengurten mit Hilfe von Schrauben an dem Holz seitlich befestigt (Nut und Feder an dieser Stelle mit der Sticksäge entfernen). Jede Fußhalterung hat einen Abstand von ca. 60-80 cm zur nächsten. Einmal gebaut kommen diese Skier immer wieder zum Einsatz – egal ob auf einer Freizeit, bei einem Vereinsfest oder einer Geburtstagsfeier.



Komplimente schenken:





Nikolausaktion – Brauchtum (be)lebt

Der 6. Dezember. Bischofshut, Bischofsstab, Bischofsmantel, weißer Bart. Jedes Jahr kommt der Nikolaus zu den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, um sie zu beschenken. Das Lateinamerika-Hilfswerk Adveniat lädt ein, in die Fußstapfen des hl. Nikolaus zu treten und diesen darzustellen. Zu diesem Zweck bieten wir in verschiedenen deutschen Städten NIKOLAUSSCHULEN an, auch in der Adveniat-Geschäftsstelle in Essen. Wir lernen u.a., wie sich der Nikolausdarsteller anzieht, wie er sich bewegt und wie er sich in den Gruppen und Familien verhalten kann, die ihn einladen. Auch langjährige Nikolausdarsteller können hier noch was lernen!

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.nikolausaktion.org

6



Sportlicher Impuls

Spiegel

Setzt euch mit einem Partner voreinander hin und stellt euch vor, ihr sitzt vor einem Spiegel. Das bedeutet, ihr müsst alle Bewegungen eures Partners möglichst gleich und gleichzeitig mitvollziehen. Ihr dürft nicht miteinander sprechen und euch nicht berühren. Versucht, einen Anfang zu finden, ohne zu sprechen, wer die Bewegung leitet. Fangt mit langsamen Bewegungen an. Später könnt ihr auch versuchen, aufzustehen. Probiert es aus!

7



„Er spricht Recht im Streit der Völker, er weist viele Nationen zurecht.
Dann schmiedeten sie Pflugscharen aus ihren Schwertern und Winzermesser aus ihren Lanzen.
Man zieht nicht mehr das Schwert, Volk gegen Volk, und übt nicht mehr für den Krieg.“ (Jesaja 2,4)

Der alttestamentliche Lesungstext des 1. Adventssonntags, an dem die Adveniat-Weihnachtsaktion 2019 eröffnet wird, stellt uns vor die Herausforderung, mit den Träumen und der Sehnsucht nach Frieden ernst zu machen und konkret zu werden: Schwerter zu Pflugscharen, d. h. alles Zerstörende wird zu Aufbauendem umgewandelt. Das wurde in der süd-kolumbianischen Großstadt Pasto künstlerisch konkret, als der ehemalige Kommandant der Guerilla zum Bürgermeister gewählt wurde und die nach Friedensschluss niedergelegten Waffen zu einem Friedensdenkmal gestalten ließ.

8

Sein Bestes geben

„Wir haben unser Bestes gegeben; mit dem Unentschieden sind wir aber nicht zufrieden.“ Manchmal hört man das von einem Trainer nach einem Spiel. Und tatsächlich macht es den Reiz des Spielens gerade aus, dass es auch ein Ringen um den Sieg gibt. Und dann braucht es auch einmal eine Entscheidung. Das gilt auch für das Leben insgesamt. Man kann nicht nur „unentschieden“ leben.

„Sein Bestes geben“ – unter diesem Titel hat Papst Franziskus ein Dokument veröffentlicht, in dem es um den Sport als wichtigen Bestandteil unseres Lebens geht. Wenn ein Mensch sein Bestes gibt, erfährt er Zufriedenheit und Freude an der persönlichen Leistung. Dass man dann auch gewinnen will und alles dafür tut, das gehört dazu. Allerdings kann es nicht sein, dass dies um jeden Preis geschieht. Sport basiert auf Werten der Hingabe, der Aufopferung und des Gedankens, eigene Grenzen durch hohen Einsatz zu überwinden. Es gilt gleichzeitig auch, mit Niederlagen umgehen zu lernen, ohne sich davon niederschlagen zu lassen. Gerade im Gewinnen wollen und im Verlieren können, zeigt sich, welche Haltung wir haben. Es kann auch sein, dass wir tatsächlich unser Bestes gegeben haben und doch nicht den Erfolg hatten, den wir uns erhofften. Und dann ist es auch wichtig anzuerkennen, dass der andere besser war. Es wäre nicht richtig, sich auch gleich entmutigen zu lassen. Die Freude am Spiel hängt nicht nur am Gewinnen.

Bei all dem ist es nötig, dass wir uns Mühe geben und uns einsetzen. Das braucht auch einen langen Atem. Dies gilt für unser Leben insgesamt, besonders auch für das Leben als Christ. In gewisser Hinsicht ähnelt unser Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt. Es lohnt sich, zu trainieren und sich ständig zu bemühen, besser zu werden, denn höchste Güter können wir nur erreichen, wenn wir nach ihnen streben, ohne allen Ungewissheiten und Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Lernen und Leistungssteigerung im Sport bringen auch stets die Erfahrung von Niederlage und Frustration und Herausforderungen mit sich. Bei all dem geht es letztlich immer um den Menschen. Denn wichtiger ist der Mensch und das, was wirklich wertvoll ist.

Sein Bestes geben – das können wir mit Eifer und in aller Gelassenheit. Denn Gott hat uns schon längst sein Bestes gegeben und sich für uns entschieden.



Schreib es auf:

Sportlicher Gutschein für ...

10

DJK-Verbandsgebet

DJK: Sport um der Menschen willen.

Barmherziger Gott, du bist der Schöpfer von allem.
Du hast uns geschaffen als dein Ebenbild.
In dir leben wir, bewegen wir uns und sind wir.

Wir loben dich.
Wir preisen dich.

Gott, in Jesus Christus bist du Mensch geworden.
Mit ihm gewinnen wir sinnerfülltes Leben.

Wir loben dich.
Wir preisen dich.

Gott, im Heiligen Geist belebt uns dein Atem
und schafft Gemeinschaft.

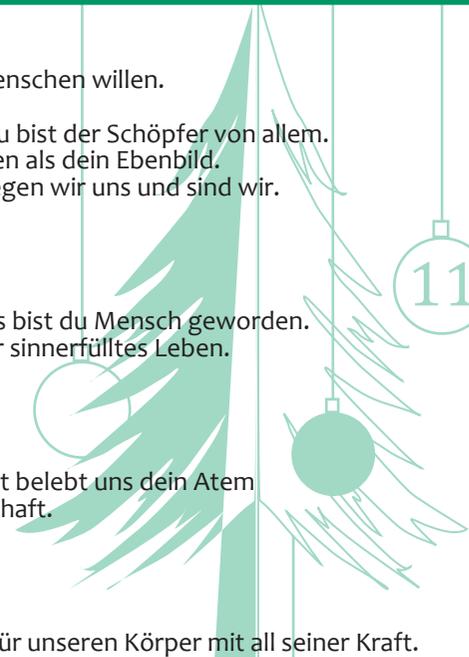
Wir loben dich
Wir preisen dich.

Gott, wir danken dir für unseren Körper mit all seiner Kraft.
Schenke uns Gesundheit und Freude an Sport und Spiel.
Lass uns unsere Fähigkeiten zum Besten entfalten und
hilf uns unsere Grenzen zu achten und uns selbst und einander
anzunehmen.

Gott, wir danken dir für deinen Geist, der Leben schafft
und uns bewegt.
Lass uns offen, fair und verantwortungsvoll sein – in der
Mannschaft und im Verein,
im Frieden mit allen Menschen und der ganzen Schöpfung.

Gott, wir danken dir für unsere Seele, die sich nach Glück
und Erfüllung sehnt.
Lass uns in dir das Ziel allen Lebens finden.

Amen.





„Wir werden da sein!“

„Frieden bedeutet für mich, dass meine Arbeit etwas zum Guten verändert“, sagt Reyna Cachi Salamanca. Seit acht Jahren arbeitet die Psychologin für die Stiftung „Munasim Kullakita“. Die soziale Einrichtung des Bistums El Alto in Bolivien sorgt sich um Frauen und Mädchen, die auf der Straße leben und wird dabei vom Lateinamerika-Hilfswerk Adveniat unterstützt. Bis zu 1.500 Kinder und Jugendliche leben in El Alto auf der Straße. Dort sind sie vielen Gefahren ausgesetzt.

„Munasim Kullakita“ (bedeutet „Liebe dich selbst, kleine Schwester!“) schickt täglich ein Streetworker-Team auf die Straßen der Stadt. Sie suchen die Kinder und Jugendlichen auf und bieten ihnen konkrete Hilfe an.

Eines dieser Angebote ist das Mädchenhaus der Stiftung. Reyna ist die Direktorin des Hauses, sie sorgt sich um die medizinische und psychologische Betreuung der zwölf Mädchen - und ist für die eine Vertrauensperson geworden.

Unterstützen auch Sie junge Mädchen bei ihrem Schritt in ein neues Leben!
Spendenkonto
Bank im Bistum Essen
IBAN: DE03 3606 0295 0000 0173 45

Verwendungszweck: Frieden und Menschenrechte

12



Impuls zur Sportstunde am Ende des Jahres

In unserer letzten Sportstunde am Ende des Jahres wollen wir zurückblicken und um Gottes Segen bitten:

Ich komme zur Ruhe und werde still.
Ich achte auf meinen Atem, wie er kommt und geht.
Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
Ich bin in Gottes Gegenwart.

13

Ich schaue zurück auf das vergangene Jahr.
Ich nehme eine Begegnung oder ein Erlebnis in den Blick, das mein Leben heller gemacht hat.

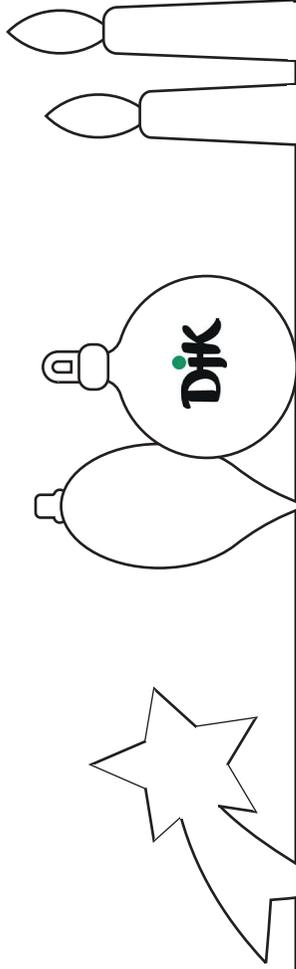
Kurze Stille

Wir wollen unsere Lichterfahrten teilen, indem wir nacheinander an die Kerze in unserer Mitte treten und ein Teelicht für ein Ereignis daran entzünden, für das wir dankbar sind. Dabei wird leise Meditationsmusik gespielt.

Guter Gott,
wir danken dir für das Licht, dass du in diesem Jahr in unser Leben gebracht hast.
Dir vertrauen wir und bitten dich um deinen Segen für das kommende Jahr: Du Gott des Lichts und des Lebens strahle über uns, und behüte uns auf unseren Wegen.
Leuchte uns mit deinem Licht, wenn Dunkelheit uns bedroht, und schenke uns Heil.
Segne uns und lass uns füreinander Segen sein.
Darum bitten wir dich, den Vater und den Sohn und den Heiligen Geist.
Amen.

Bastelvorlage für eine Teelicht-Banderole

Schneide mit einer Schere an der schwarzen Kontur entlang. Der Bereich unter dem Stern, den Christbaumkugeln und den Kerzen soll als weißer Streifen erhalten bleiben. Forme mit der Papierbänderole einen Kreis und befestige ihn mit Kleber. Dann kannst du ein Glas mit einem Teelicht oder ein elektrisches Teelicht in die Mitte stellen.



Zur Ruhe kommen

Die Adventszeit ist eine Zeit der Besinnung und Einkehr. Reise durch den Körper. DU liegst entspannt auf dem Rücken, die Beine nebeneinander, die Arme seitlich neben dem Körper. Die Lendenwirbelsäule ist möglichst tief zum Boden gedrückt, die Halswirbelsäule ist so aufgerichtet, dass das Kinn etwas zum Brustbein strebt.

Konzentriere dich auf den Atem und lass alles Schwere des Tages mit dem Ausatmen los. Spüre, wie du mit jeder Ausatmung tiefer in die Matte sinkst. Nimm wahr, welche Körperteile den Boden berühren und lass sie immer schwerer werden und tiefer sinken:

Die Fersen – die Waden – die Gesäßmuskeln mit den Oberschenkeln – den Beckenkamm mit dem Kreuzdarmbein Gelenk – die Schulterblätter – die Außenflächen der Hände – die Unterarme – die Schultern – den Hinterkopf.

Spüre den Körper, der schwer in die Matte sinkt und lass den Atem so fließen, dass du ausatmend in den Boden sinkst und einatmend die Vorderseite des Körpers mit frischer Energie versorgst. Zum Abschluss ballte die Hände zu Fäusten, beuge die Arme und räkele dich. Komme langsam in die Gegenwart zurück und richte dich über die Seite in den Sitz auf.

15



Weihnachtskekse für Sportler*innen:

Haferflocken-Plätzchen

2 Reife Bananen
165 Gramm zarte Haferflocken
Zimt
Vanille
60 Gramm Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen o.Ä.)

16

Heizt den Ofen bei Ober- und Unterhitze auf 175 Grad vor. Lasst danach die Trockenfrüchte in heißem Wasser einige Minuten lang ziehen. Währenddessen püriert ihr die Bananen zu einem Mus. Nach dem Abtropfen schneidet ihr die Trockenfrüchte in kleine Stückchen. Vermengt dann alle Zutaten mit den Haferflocken. Aus der Masse formt ihr mit den Händen kleine Kugeln und drückt diese auf einem mit Backpapier belegten Blech flach. Backzeit im Ofen: circa eine Viertelstunde.



Gütiger Gott,

du hast unsere Welt wunderbar erschaffen
und uns Menschen beauftragt, in Frieden mit ihr und
untereinander zu leben.
In der Geburt Deines Sohnes Jesus Christus und durch
das Wirken des Heiligen Geistes schenkst Du die Gabe
des Friedens.

Diese Gabe möchten wir teilen
im Frieden mit Dir
Im Frieden untereinander
Im Frieden mit Deiner Schöpfung.

Wir fühlen uns mit den Menschen in Lateinamerika und der Karibik
verbunden, vor allem mit den Armen, den Ausgebeuteten und
Ausgegrenzten. Inmitten von Unfrieden und Gewalt wünschen sie
sich so sehr ein Leben in Frieden – einfach nur Frieden.

Sende uns Deinen Geist
damit wir mutig Friedensboten sind und Gewalt überwinden,
im Kleinen bei uns und in Verbundenheit und solidarischem
Handeln mit den Menschen in Lateinamerika und der Karibik.
So können wir einander den Frieden wünschen: Friede sei mit Dir!
Amen

17

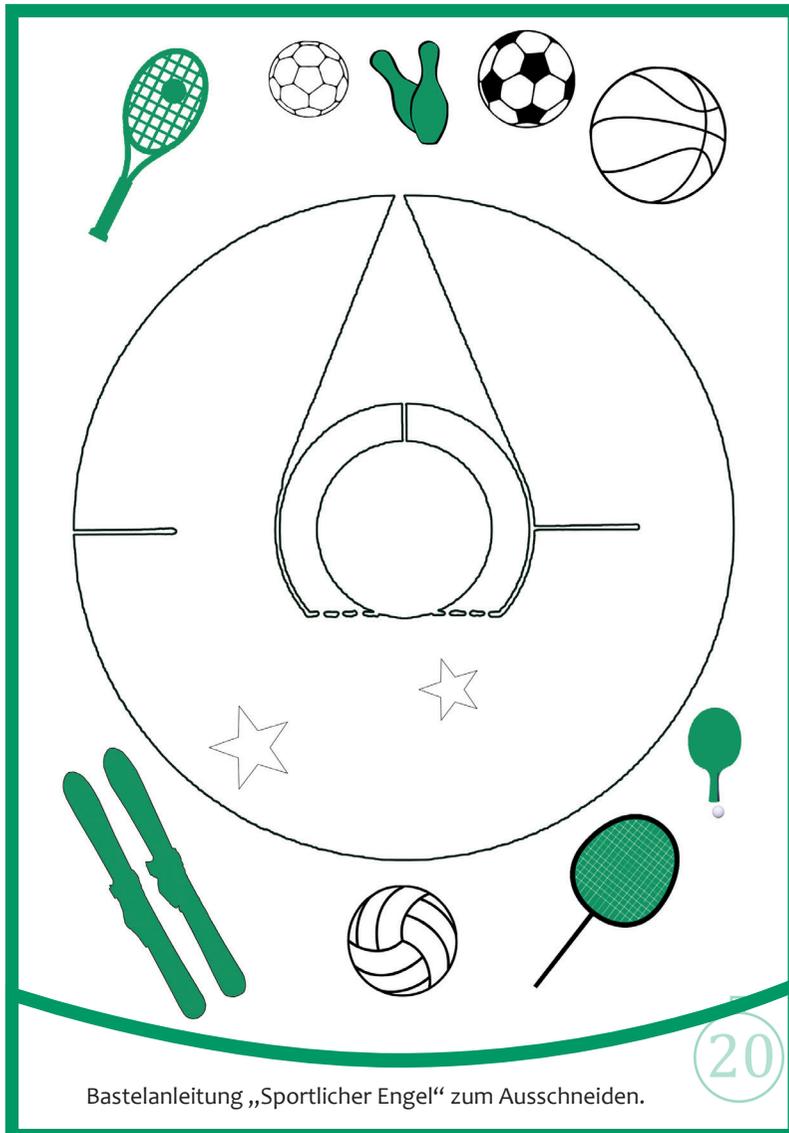


Überlege dir heute drei Dinge, für die du dankbar bist.

Bewegungsimpuls: „Suche Frieden, und jage ihm nach“

– dieser Vers aus dem Psalm 34 ist auch heute ganz aktuell. Unfriede erleben wir täglich. In Frieden leben zu können, vereint uns Menschen weltweit. Wir suchen den Frieden. **19** Frieden bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krieg oder Streit. Frieden meint auch eine Sehnsucht nach einem Leben, in dem Gewalt und Hass überwunden sind, in dem Ungerechtigkeit und Feindschaften aufhören. Wir stehen hier an einem Schwungtuch und wollen über den Frieden nachdenken. Dazu greifen alle das Schwungtuch und bewegen es. Das Tuch kann gespannt werden, mit ihm kann ein Dach gebildet oder Wellen geschlagen werden. Immer kommt es darauf an, dass alle aufeinander zugehen und aufeinander achten. Nun werden nach und nach Bälle auf das Schwungtuch geworfen und darauf bewegt. Die Bälle sind im Vorfeld mit dem Wort „Frieden“ in unterschiedliche Sprachen (shalom, pax, peace, paz, pace, salam, mir, fred) beschriftet worden. Am Ende nehmen sich die Teilnehmende je einen Ball von dem Schwungtuch, lesen das Wort „Frieden“ in der jeweiligen Sprache vor und äußern damit verbunden einen Friedenswunsch.

Wir suchen Frieden, und jagen ihm nach und bitten dazu um Gottes Segen:
Gott des Friedens, segne uns und behüte uns,
Gott des Friedens, lasse dein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig,
Gott des Friedens, hebe dein Angesicht über uns und schenke uns deinen Frieden.
Dazu segne uns der barmherzige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.



Bastelanleitung „Sportlicher Engel“ zum Ausschneiden.



**An Weihnachten feiern wir die Ankunft von Jesus Christus.
Eine Ankommübung**

21

Ich werde jetzt ganz ruhig, nehme meinen Atem wahr, spüre, wie er fließt, wie er stockt.

Ich sitze aufrecht mit gerader Wirbelsäule auf meinem Stuhl.

Meine Handflächen liegen locker auf den Oberschenkeln.

Ich spüre den Kontakt des Gesäßes zum Stuhl.

Die Füße stehen mit etwas Abstand auseinander und spüren den Boden. Ich pendle den Oberkörper leicht nach vorne, nach hinten, zur Seite, bis ich meinen Schwerpunkt im Bauchraum gefunden habe. Aus meiner Mitte wächst meine Wirbelsäule hoch. Ich spüre sie als Verlängerung zu meinem Kopf.

Ich lasse ihn nicht hängen, sondern halte ihn aufrecht. Die Augen sind geschlossen. Mit dem nächsten Ausatmen lasse ich mich bewusst los – im Schulterbereich, Nacken und Gesicht. Die Steil- und Querfalten auf der Stirn glätten, entspannen sich.

Ich lege meine Hände auf meinen Unterbauch, etwa unterhalb des Nabels. Ich spüre mit meinen Händen, wie der Atem kommt und geht, meine Bauchdecke sich hebt und senkt. Ich folge meinem Atem. Er kommt und geht in seinem Tempo. Ich überlasse mich jetzt in einer Stille von drei Minuten meinem eigenen Atemrhythmus.

Sage dir:
So bin ich jetzt vor Gott:
An diesem Ort, aufrecht in meiner Mitte und offen.
Ich bin jetzt da. Ich darf da sein wie ich bin – mit meinem Leib, meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich muss nichts leisten.
Ich habe Zeit. Ich bin da vor Gott.
Gott ist da für mich.

David Rosa - Baurath / Prof. Tumayo in der Gemeinde Tapacoti, Bolivien. Foto: Staff/Adveniat



Weihnatskollekte 2019
am 24. und 25. Dezember
#FriedeMitDir
www.adveniat.de

FRIEDE! MIT DIR!



Buchtip: Praxishilfe „Sein Bestes geben“

Grundlage der Praxishilfe ist das vatikanische Dokument des Dikasteriums für die Laien, die Familie und das Leben über die christliche Perspektive des Sports und der menschlichen Person vom 1. Juni 2018. Der Text des vatikanischen Dokuments ist eine Arbeitsübersetzung des Sekretariats der Deutschen Bischofskonferenz, die in der Reihe „Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 217“ erschienen ist.

23

Sie eignet sich zur Vertiefung einzelner Themen des Sports. Neben dem Dokument und dem Begleitschreiben von Papst Franziskus bietet die Praxishilfe Übersetzungs- und Methodenhilfen mit geistlichen und bewegten Impulsen für unterschiedliche Zielgruppen. Es werden unter anderem Themen wie „Werte und Fairplay im Sport“ und die Sportpastoral angesprochen, aber auch Doping und eSport behandelt. Zur Praxishilfe gibt es unter www.sein-bestes-geben.de eine eigene Homepage.

Die Praxishilfe kann per Email unter vertrieb@djk.de bestellt werden.



„Verherrlicht ist Gott in der Höhe und auf Erden ist Friede bei den Menschen seiner Gnade“ (Lukas 2,14)

24

Unterstützen Sie unsere Projektpartnerinnen und Projektpartner in Lateinamerika! Direkt oder bei der Weihnachtskollekte! Mehr Informationen finden Sie unter www.adveniat.de.



Impressum

Zur Ruhe kommen Quelle: Wolfgang Zalfen, „Spiel-Räume“

Sportlicher Impuls Spiegel Quelle: Wolfgang Zalfen, „Spiel-Räume“

„Sein Bestes geben“ Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 217. am 1. Juni 2018 und Anfang April 2019 in deutscher Übersetzung erschienen.

Erhard Bechtold
Stephanie Hofschlaeger
Elisabeth Keilmann
Thomas Jung, Adveniat
Sina Radermacher
Alexandra Schüttler

