

Gundula Göbel & Tine Falk

Adventskalender

Heute
hab ich Zeit
für Dich



24 Ideen

für eine gemeinsame

bindungsstärkende

Vorweihnachtszeit



Adventskalender

Heute hab ich Zeit für Dich

24 Ideen

für eine gemeinsame

bindungsstärkende

Vorweihnachtszeit

Das größte Geschenk für Kinder ist warmherzige gemeinsame Zeit.

In der Adventszeit, die von vielen eher als stressig empfunden wird, fehlt leider oftmals genau die. Der Kalender unterstützt Erwachsene mit 24 Ideen, an jedem Tag im Advent eine wertvolle Weile mit dem Kind einzuplanen und gemeinsam zu gestalten. Die Kinder werden diese ungestörten Momente genießen.

Verlässliche Zeit für gemeinsames Sein, Tun und Lachen stärkt das Miteinander und die Bindung zweier Menschen.

Aus einer festen Bindung zu den Eltern wächst das Selbstbewusstsein der Kinder. Selbstbewusste Kinder können offen und begeisterungsfähig auf neue Aufgaben zugehen und das abrufen, was in ihnen steckt. Eine sichere Bindung trägt zur emotionalen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei und fördert ein soziales Miteinander. Die Eltern-Kind-Bindung kann und muss immer wieder neu belebt werden. Gemeinsam intensive Zeit zu verbringen, ist dafür eine sehr gute Möglichkeit. Die 24 Vorschläge im vorliegenden Kalender, diese Zeit zu gestalten, gefallen kleinen aber auch größeren Kindern gleichermaßen. Wenn man die Ideen altersgerecht anpasst, lassen sich sogar Jugendliche noch für ein tägliches Miteinander begeistern.

Bitte denken Sie daran, bei der Umsetzung aller Ideen die Grenzen der Kinder zu achten und wertzuschätzen, z. B. die körperliche Grenze bei der Massage oder das eigene Tempo der Kinder beim Kochen.

Bindung entsteht. Bindung stärkt. Bindung trägt.

Die bindungsstärkenden Elemente im Kalender

Bei der Entstehung einer verlässlichen Bindung spielen verschiedene Elemente eine Rolle. Jede der Ideen in diesem Adventskalender beinhaltet mindestens eine und oftmals gleich mehrere der aufgeführten. So erleben Kinder bei der Massage Körperkontakt, sie lauschen der Stimme der Erwachsenen und es entsteht ein Gefühl von Geborgenheit.

** **Verlässlichkeit:*** Die regelmäßige emotionale warmherzige Verfügbarkeit schafft Entspannung und Vertrauen.

„Ich kann mich auf dich verlassen“. Rituale unterstützen das Entstehen von Vertrauen. ** **Blickkontakt:*** Anerkennung und Gefühle werden vermittelt. Mit den Augen geben wir die Botschaft „Ich sehe Dich, ich nehme Dich wahr.“

** **Körperkontakt:*** Über die Haut findet die Aufnahme von Emotionalität statt. Liebevoller Berührungen stärken und entspannen den Körper. ** **Feinfühligkeit:*** Die Bedürfnisse werden empathisch wahrgenommen und Grenzen respektiert.

** **Geborgenheit:*** Das ist ein Gefühl von Wärme, Nähe, Liebe und Vertrauen. Durch Geborgenheit entsteht Zufriedenheit und ein Wohlgefühl, das das Erleben von innerer Ruhe ermöglicht. ** **Trost:*** Zuspruch und Mut motiviert Kinder. Das Gefühl, ich bin nicht alleine mit meinem Schmerz oder meiner Frustration, gibt Zuversicht und Sicherheit.

** **Worte und Stimme:*** Mit liebevollen Worten kann man Kinder streicheln und stärken. Die warme und vertraute Stimme

beschützt und vermittelt ihnen Mut. ** **Sinneserfahrungen:*** Die Welt mit allen Sinnen zu erforschen und zu erobern fördert Kinder und schafft Kompensationsmöglichkeiten. Kinder machen Erfahrungen mit dem Körper und somit auch mit ihren Gefühlen. ** **Lachen:*** Ein offenes und freies Lachen verbindet, erleichtert und unterstützt das Miteinander.

Es ist ein Ventil für eine Vielzahl an Gefühlen. ** **Wertschätzung:*** Anerkennung schafft Mut und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Eigenmotivation gelingt: „Ich kann das“.

1



Weihnachtlichen Schmuck kann man ganz einfach selber herstellen. Mit gesammelten Schätzen und mit vielleicht noch im Haus vorhandenen Materialien erstellen wir festliche Dekoration. So beginnen wir das Gemeinsame-Zeit-Ritual des Kalenders heute mit einem schönen Auftakt.

Draußen Tannenzweige und -zapfen sammeln...

Zusammen das Haus schmücken

Das brauchen wir

Tannenzweige,
Tannenzapfen,
Steine,
rote Beeren,
rote Bänder,
roter Filz,
Watte,
Klebstoff

So geht es

Wir schauen bei einem kleinen Spaziergang, was wir draußen an Material finden und gebrauchen können. Wir lassen uns von der Natur inspirieren. Tannenzweige kann man mit roten Bändern zusammenbinden und als weihnachtlichen Willkommensgruß an die Tür hängen. Wer noch rote Beeren ergattern konnte, steckt sie mit unter das Band. Aus Tannenzapfen und rotem Filz lassen sich kleine Weihnachtsmänner basteln. Die Watte kann der Bart sein. Ein Gesicht brauchen die kleinen Männer gar nicht unbedingt. Die Fantasie darf da gerne aushelfen. Ganz pur und einfach kann man so die Wohnung herausputzen und die festliche Adventszeit einläuten.

2



Auf dem Sofa liegen und einer Geschichte mit Massage nachspüren. Das ist ein kleiner Ruhepol in der ansonsten so aufregenden Vorweihnachtszeit. Das genießen kleine und große Kinder sehr. Die Geschichte eignet sich auch abends als schönes Gute-Nacht-Ritual.

Eine Wohlfühl-Wintergeschichte

Massagen tun gut

Bitte beachten

Für kleine Kinder sind Wiederholungen besser als lange Geschichten. Text und Massagegriffe dienen nur als Anregung und lassen sich leicht mit etwas Fantasie abwandeln.

So geht es

Der Wintertag neigt sich seinem Ende zu, die Sonne geht unter. *Sanft den Rücken streichen*. Die Kinder stehen am Fenster und schauen den Schneeflocken zu, die sachte auf den Tannenzweigen landen. *Leichtes, schnelles Tanzen der Fingerspitzen*. Ein Reh stapft durch den frischen Schnee. *Die Finger drücken fester*. Der Himmel reißt plötzlich auf. *Mit der Handkante klopfen*. Man kann die Sterne leuchten sehen. *Strahlförmig von innen nach außen streichen*. Hoch über einem Tannenwipfel erblicken die Kinder einen besonderen Stern. *Einen Stern auf den Rücken malen*. Er strahlt viel heller als die anderen. *Mit festen Streichungen vom Rücken des Kindes verabschieden*.

3

Dann wird es richtig lecker...



*Nach einem winterlichen Spaziergang
oder einem Spiel an der frischen Luft wärmt
uns eine Suppe innerlich auf.
Selbstgekochtes Essen schmeckt meistens viel
besser und ist eine wunderbare Stärkung.
Wenn alle mithelfen, ist die Zubereitung
schnell geschafft.*

Gemeinsam Winter-Suppe kochen

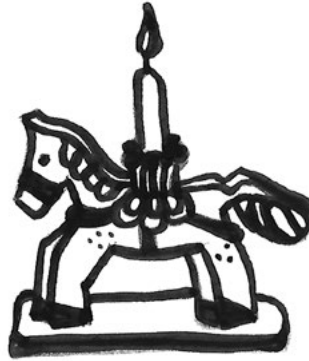
Das brauchen wir

Topf,
Holzlöffel,
1 Bund Suppengemüse,
4 Kartoffeln,
1/2 Teelöffel Salz,
1/2 Becher Sahne,
Pfeffer und Kräuter
nach Geschmack

So geht es

Zusammen die Vorbereitungen treffen. Die Kartoffeln schälen, das Gemüse putzen, alles in Stücke schneiden und in den Topf geben. Mit gesalzenem Wasser knapp bedecken. Aufkochen und danach noch ca. 15 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, kann noch Wasser zugegeben werden. Den halben Becher Sahne oder alternativ auch Frischkäse unterrühren. Mit Pfeffer und Kräutern nach Geschmack verfeinern. Viele Kinder finden kleingeschnittene Würstchen oder geriebenen Käse sehr lecker in der Suppe. Gemeinsam den Tisch decken und die Suppe genießen.

4



In der düsteren Jahreszeit ist es sehr verbindend, wenn wir zusammen Kerzen mit Streichhölzern anzünden. Kerzen vermitteln ein heimeliges Gefühl und verströmen einen besonderen Geruch. Je nach Alter der Kinder dürfen sie die Kerzen auch schon unter Anleitung und Aufsicht selber anzünden.

Überall Kerzen anzünden

Licht ins Dunkel bringen

Das brauchen wir

Kerzen,
Teelichter,
verschiedene Kerzen-
ständer oder Gläser,
z.B. leere Marmeladen-
oder alte Einweggläser,
Streichhölzer

So geht es

Am späten Nachmittag, wenn die Dezembersonne schon untergegangen ist, suchen wir Kerzenständer oder verschiedene Gläser zusammen und zünden viele Kerzen an. Besonders schön und stimmungsvoll sind Kerzen oder Teelichter, die in einem Glas stehen und uns so – ohne Gefahr – in eine gemütliche Atmosphäre versetzen. Alle elektrischen Beleuchtungen ausschalten und bei Kerzenlicht zum Beispiel lesen, malen oder einfach nur dem Flackern des Kerzenscheins zuschauen. Das schafft eine winterlich verlangsamte Zeit. Die Kerzen nicht unbeaufsichtigt brennen lassen.



5



Der Nikolaus legt seine Gaben gerne in saubere Stiefel und Schuhe. Dafür nehmen wir uns heute Zeit und bereiten somit gleich den ersten großen Tag in der Adventszeit vor. Selber etwas tun macht die Kinder stolz und stark. Die Pflege von Gegenständen vermittelt Wertschätzung für die Ressourcen der Welt und der Familie.

Wir putzen gemeinsam unsere Stiefel, denn...

Morgen kommt der Nikolaus

Das brauchen wir

*Lederstiefel,
eine grobe Bürste,
zwei alte Lappen,
Schuhcreme,
eine feine Bürste,
Möhren und Äpfel*

So geht es

Wir wählen ein paar Lederstiefel oder -schuhe aus, die jeder einzelne am Abend auch für den Nikolaus hinstellen will. Zuerst entfernen wir gemeinsam den Schmutz. Das geht am Besten mit einer groben Bürste und einem feuchten Lappen draußen vor der Tür. Danach fetten wir das Leder mit Schuhcreme oder Wachs und einem trockenen Lappen gründlich ein. Nach einer geraumen Trocknungszeit können wir die Stiefel mit einer feinen Bürste schön blank polieren. Wenn alles blitzt, stellen wir die Stiefel auf und legen noch Äpfel und Möhren für die Rentiere vom Nikolaus dazu. Wer traditionell einen Teller für den Nikolaus aufstellt, putzt einfach so die Schuhe.

6



**Pro Bratapfel braucht man 1 säuerlichen Apfel,
1 Teelöffel Rosinen, Nüsse und/oder Pistazien,
1 Teelöffel Marzipan-Rohmasse, etwas Zimt und/oder Vanille.**

Bald wird er
aufgetischt

Zipfel,
Zapfel,
lecker
Bratapfel.

Gemeinsam aus den gewaschenen Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Nach Geschmack die Zutaten vermischen und die hohlen Äpfel damit befüllen. Die Äpfel in eine kleine Auflaufform stellen, den Boden der Form mit Wasser bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 35 Minuten backen. Der Zimt in der Füllung zaubert beim Backen einen herrlich weihnachtlichen Duft ins ganze Haus. Die Bratäpfel sind fertig, wenn die Schale des Apfels aufspringt. Mit einer Vanillesauce können die Bratäpfel verfeinert werden. Gemeinsam am gedeckten Tisch schmecken die Bratäpfel besonders lecker.

Guten Appetit!

7



Vom Rhythmus der Musik getragen

Gemeinsam tanzen

Das brauchen wir

*Musik,
Abspielgerät,
etwas Platz,
evtl. Schminke oder
Kleidung der Eltern*

So geht es

Jeder darf seine Lieblingsmusik heraussuchen und dann wird reihum die Musik angestellt. Vielleicht hat jemand eine Lichtorgel oder bunte Glühbirnen, die in die Wohnzimmerlampe hereingedreht werden können. Schon ist die eigene Disco eingerichtet und der gemeinsame Tanz geht los: Einfach Spaß haben, laut lachen und sich frei fühlen. Besondere Schritte sind nicht nötig. Wem keine Bewegungen einfallen, der schüttelt einfach seinen ganzen Körper ordentlich durch. Etwas Besonderes ist es, sich mit Mamas Schminke „ausgehfein“ herauszuputzen oder in den guten Schuhen der Eltern zu rocken.

*Tanzen befreit von zuviel Alltags-Ballast
und ist eine gute Gelegenheit, noch näher
zueinander zu finden.*

*Durch die Bewegung ist es eine Leichtigkeit,
seinen Körper wieder zu spüren.*

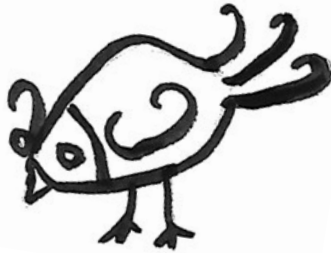
*Jeder tanzt nach eigener Vorstellung,
wenn möglich ganz ohne Bewertung durch
sich oder die anderen.*

Das brauchen wir

Mitgefühl,
Einfühlsamkeit,
ein Lächeln
oder Kekse
oder Vogelfutter
oder oder oder...

8

So geht es



Wärme fühlen, Wärme schenken

Heute denken wir an andere

Wir überlegen gemeinsam, wem wir eine Freude bereiten oder wen wir unterstützen könnten. Wir könnten der alten Nachbarin, die ganz alleine wohnt, selbstgebackene Kekse bringen und ein Weilchen mit ihr plaudern. Oder wir füttern die Vögel im Garten, die jetzt im Winter nicht so viel Futter finden. Wir könnten auch ein Hilfsprojekt unterstützen. Oder wir verschenken ganz einfach unser Lächeln. Das geht sofort und überall. Wem nichts einfällt, der braucht bloß sein Gegenüber einmal offen zu fragen: Womit kann ich Dir etwas Gutes tun? Und wir werden bemerken, dass wir alles, was wir offen und frei verschenken, tausendfach zurückbekommen.

Wir nehmen uns Zeit, darauf zu schauen, was in unserem Leben alles gut ist: Wir sind satt, wir sind hoffentlich gesund. Wir haben Familie und Freunde. Wir freuen uns auf Weihnachten und bekommen Geschenke. Dann nehmen wir uns einen Moment, um gemeinsam zu überlegen, wem es nicht so gut geht. Wer hat Hunger? Wer fühlt sich einsam? Können wir helfen?

9

Erzähl doch mal, wie es früher war...

Jetzt ist Geschichtenzeit

Das brauchen wir

*1 Liter Milch,
echtes Kakaopulver,
Vanillezucker,
Zimt*

So geht es

Die Milch erwärmen, Kakaopulver, Vanillezucker und Zimt einrühren. Den Kakao oder wahlweise ein anderes Getränk bereitstellen. Zusammen auf dem Sofa in wollig-weiche Decken einkuscheln. Die Erwachsenen können Erlebnisse aus ihrer eigenen Kindheit, von Weihnachtsfesten oder von Ritualen aus der Vorweihnachtszeit von früher erzählen. Wer mag, holt das Fotoalbum dazu. So kann man herrlich in Erinnerungen schwelgen und sich an dem gemütlichen Beisammensein erfreuen.



*Nichts macht die Adventszeit
gemütlicher, als ein wohlig warmes
Getränk gemeinsam zu genießen
und den Geschichten der Erwachsenen
zu lauschen. Wer Milch nicht mag
oder verträgt, kann sich natürlich auch
einen heißen Tee oder Kaffee zubereiten.*

10



Es macht großen Spaß, die Welt ganz bewusst mit einem Erwachsenen zu entdecken.

Die Wahrnehmung über das Fühlen ist dabei entscheidend. Die Welt wird über das Greifen begriffen. Die gegenseitige Beschreibung, was gerade ertastet wird, lässt es zu einem gemeinsamen Erlebnis werden. Ganz nebenbei wird das Einfühlungsvermögen gestärkt.

Fühlbares im Jutesack

Weihnachten (be)greifen

Das brauchen wir

Jutesack oder kleiner
Kissenbezug,
verschiedene winterliche
Materialien, z. B.
Tannenzapfen, Sterne
aus Holz oder Metall,
kleine Tannenzweige,
Kerze, Watte

So geht es

Wir sammeln verschiedene winterlich weihnachtliche Materialien zusammen und legen sie in einen Jutesack oder ersatzweise in einen Kissenbezug. Dann darf jeder abwechselnd in den Sack greifen, einen Gegenstand aussuchen – ohne ihn dabei aus dem Sack herauszunehmen – und erraten, welchen Gegenstand er gerade ertastet. So können unterschiedliche Beschaffenheiten – wie spitz, hart, weich – und Materialien – wie Holz, Metall, Stoff – erfühlt werden und Aufschluss darüber geben, um welchen Gegenstand es sich handelt. Eine besondere Schwierigkeit ist es, Gegenstände zu erraten, welche zuvor geheim gehalten wurden.

11



Im Spiel wird die Welt ausprobiert und erforscht. Zusammenhänge werden erkannt. Alle Gefühle können durch Stellvertreter ausgelebt werden. Spielen schafft Entspannung und Interesse aneinander. Spielen verbindet auf wundersame Weise.

Wir spielen heute, was Du gern willst!

Ruhe zum ausgiebigen Spielen

Das brauchen wir

*Zeit,
Spielmaterial
oder Spielsituation
je nachdem, wofür sich
Ihr Kind entscheidet*

So geht es

Wir legen einen Zeitrahmen fest, in dem ein ungestörtes gemeinsames Spielen am Nachmittag oder Abend mit Freude verwirklicht werden kann. Die Kinder dürfen ganz alleine entscheiden, was sie gerne spielen möchten. Mit Fantasie und Spaß tauchen wir in die Welt des Spielens ein. Das erwärmt Kinder- und ebenso Erwachsenenherzen. Etwa zehn Minuten vor Spielende bereiten wir uns darauf vor, dass die gemeinsame Spielzeit gleich ablaufen wird. Dann fällt es allen leichter, sich aus dem engen Beisammensein sanft wieder zu lösen.

12

Vor
meinem
inneren
Auge
tanzen
leuchtende
Sterne

Mit
Seifenblasen
für
Augenblicke
verzaubert
sein



Wir brauchen entweder Seifenblasen oder stellen Seifenlauge ganz einfach selber her: Dafür lösen wir 70 g Puderzucker in 0,75 l Wasser auf, rühren 0,25 l Spülmittel und 1 Esslöffel Glycerin unter und lassen die Lauge etwas ruhen.

Wir pusten jetzt tüchtig Seifenblasen und versuchen gegenseitig die Blasen aufzufangen und noch größer zu pusten.

Viel Spaß bereitet es, die schillernden Seifenblasen zu beobachten: wohin fliegen sie, welche verschiedenen Farben können wir erkennen, welche Figuren oder Muster können wir entdecken und wie platzen sie?

Wir stellen uns vor, dass die Seifenblasen lauter bunte Weihnachtskugeln sind. Wir öffnen das Fenster und pusten sie hinaus in die winterliche Welt.



13



Der Duft von Schokolade, Orangen und Gewürzen löst wohl bei fast jedem ein Gefühl des Wohlbefindens aus. Durch das gemeinsame Zubereiten und Essen entsteht Gemütlichkeit und Geborgenheit.

Ein fruchtig-schokoladiger Naschtag

Lecker Schokoladenfondue

Das brauchen wir

*Stöckchen mit Schale
als Fondue,
(Fondue-) Gabeln,
300 g Schokolade,
125 ml Sahne,
Obst, Zimt und
Rohmarzipan nach
Belieben*

So geht es

Das Obst waschen, schälen und klein schneiden. Besonders gut geeignet sind Äpfel, Bananen, Weintrauben und Mandarinen. Die Schokolade in einem warmen Wasserbad schmelzen und mit der Sahne verfeinern. Wer mag, kann auch Zimt oder Marzipan dazu geben, dann entwickelt sich ein weihnachtlicher Geschmack. Die geschmolzene Schokolade in die Schale des Fondues geben und auf das Stöckchen stellen. Nun wird das Obst mit einer Gabel in die flüssige cremig-zarte Schokolade getunkt und aufgegessen. Hmm, super lecker. Das Schokoladenfondue gemeinsam am Tisch zu genießen, schafft Entspannung und ein Gefühl des Glücks.

Das brauchen wir

Fantasie,
Zuhörer

14

So geht es



Winterrätsel sind genau das Richtige für kalte Winternachmittage. Beim achtsamen Miteinander entsteht Mut für neue eigene Rätsel. Über Worträtsel erleben wir Sprache auf spielerische Art – viel Spaß ist sicher.

Kinder, kommt und ratet...

Winterlicher Rätselspaß

Wer errät die aufgeführten Rätsel?

Steht im Garten, ihm ist kalt, kommt die Sonne, läuft er davon. Wer ist das? – Sie fällt und füllt und plötzlich überdeckt sie alles mit ihrem weißen Mantel. Was ist das?* – Es knistert unter den Schuhen, wenn man nicht aufpasst, zieht es einem die Füße weg. Was ist das?* – Geschwind geht es den Berg hinab, hinauf lässt er sich fallen und muss gehalten werden sonst geht's erneut bergab. Was ist das?**

Danach sind alle an der Reihe und denken sich Rätsel für die anderen Mitspieler aus! Wer hat Ideen für eigene winterliche Rätsel und wer kann sie erraten?

*Schneemann, Schneeflocke, zu Eis gefrorenes Wasser, Schlitten

15

Was kann das wohl sein?



Berührungen schaffen spielerische, emotionale und körperliche Verbindung. Spaß aktiviert das Gefühl von Nähe und löst Anspannung. Grenzachtende Berührungen sind eine grundlegende stärkende Erfahrung und nicht nur für Kinder angenehm.

Wir entdecken Rückenmalerei

Das brauchen wir

*einen bequemen Ort,
mindestens
zwei Personen*

So geht es

Zwei Personen setzen sich hintereinander auf den Fußboden oder auf das Sofa. Die hinten sitzende Person „malt“ dem Vordermann mit dem Finger einen winterlichen oder weihnachtlichen Gegenstand auf den Rücken. Das kann zum Beispiel ein Stern, ein Herz, ein Tannenbaum, ein Elch oder eine Weihnachtskugel sein. Die vordere Person versucht nun, das Gemalte zu erraten. Da ist gute Konzentration und Vorstellungsvermögen gefragt. Aber bitte deutlich malen, damit die Malerei auch erkannt werden kann. Und lachen ist erlaubt!

16



Gerüche werden unmittelbar mit Erlebnissen und Gefühlen verknüpft. Jedes Riechen dieses Duftes löst dann die Erinnerung daran oder das Gefühl wieder aus. So erinnern uns ganz bestimmte Düfte ein Leben lang an eine schöne und geborgene Weihnachtszeit. Aktivieren wir die Sinne, wie hier den Geruchssinn, stärken wir außerdem unsere Sensibilität und unser Einfühlungsvermögen.

Die Kraft der Düfte...

Ein Riechmemory entsteht

Jedes Gewürz oder jeden Tropfen eines Duftöls geben wir einzeln in jeweils zwei Butterbröttöten. So entstehen je Geruch zwei gleiche Dufttüten. Alle 20 Tüten auf dem Tisch oder Fußboden verteilen. Wer errichtet nun die zusammengehörigen Paare? Wer erkennt noch welcher Duft es ist? Das Wichtigste ist der Spaß und ein stärkendes Miteinander. Das kann entstehen, wenn alle zusammen gegen eine bestimmte abgesprochene Zeit spielen: die Eieruhr auf fünf Minuten stellen und gemeinsam müssen alle die Paare finden. Absprachen sind ausdrücklich erlaubt. Sensibilität und Einfühlungsvermögen machen ein vertrautes Miteinander möglich.

Das brauchen wir

• verschiedene Duftöle,
• stark duftende Gewürze
• z. B. Nelken, Zimt,
• Anis, Kardamom,
• Orangen- & Zitronen-
• schale, Muskat, Ingwer,
• Pomeranzenschalen,
• ca. 20 Butterbröttöten

So geht es



17



Über freundliche Post im Briefkasten freuen sich Oma, Opa, Freunde und Nachbarn. Aber auch für die eigenen Kinder hat der Erhalt eines liebevollen Briefes auf schönem Briefpapier eine große stärkende Bedeutung. Schreiben Sie Ihrem Kind doch mal, was Sie an ihm schätzen. Das stabilisiert das Selbstbewusstsein ihres Kindes sehr.

Mit liebevollen Worten Wertschätzung versenden

Wir schreiben Weihnachtspost

Das brauchen wir

Briefpapier,
farbiges Tonpapier,
schöne Stifte,
Briefumschläge,
Briefmarken,
Schere,
Klebstoff

So geht es

Wir überlegen, wer sich über einen Weihnachtsbrief oder eine Karte freuen würde und womit wir demjenigen eine Freude bereiten könnten. Wir versuchen zu erspüren, wem und was wir von uns mitteilen mögen. Wir schreiben oder malen auf schöne Briefbögen etwas Freundliches an vertraute Menschen. Bunte Karten sind mit etwas festerem Papier ganz einfach selbst herzustellen. Wenn die Post fertig ist, kommt sie in Briefumschläge. Diese werden mit Hilfe der Eltern noch adressiert und frankiert. Ein schöner Abschluss ist es, die Briefe nun noch gemeinsam zu einem nahegelegenen Briefkasten zu tragen.

MIT PAUKEN
und

Trompeten

Süßer die Glocken nie klingen...

18

Wir
machen
Haus-
musik

Wer sprechen kann, kann auch singen...

Gemeinsam zu singen
und zu musizieren bringt
Freude und schafft Verbun-
denheit. Für alle Ungeübten
gilt: Einfach anfangen!

Die meisten Melodien tau-
chen noch irgendwo in einem
auf, wenn man die Lieder
erst einmal angestimmt hat.
Wer Noten und Liederbücher
nicht zuhause hat und auch
keine anschaffen möchte:
Texte von Weihnachtsliedern
sind u.a. im Internet zum
Gleich-Lossingen zu finden.



KEINE ANGST VOR FALSCHEN TÖNEN

19



Das Erlebnis, gemeinsam Kekse zu backen, und der Duft von frischen Weihnachtskekse bleibt als schöne Erinnerung lebenslang gespeichert. Eigene leckere Kekse herzustellen und zu essen, macht selbstbewusst und stolz.

Weihnachtsduft in jedem Haus

Kekse backen wie bei Oma

Das brauchen wir

200 g Mehl,
100 g Zucker,
125 g Butter,
1 Teelöffel Backpulver,
1 Ei, Zitronensaft,
Teigrolle & Ausstecher,
Puderzucker, Streusel &
Nüsse zum Verzieren

So geht es

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Die Teigkugel 2 Std. kalt stellen. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen und den gekühlten Teig mit einer Teigrolle gleichmäßig ausrollen. Nun können die Kekse mit den Förmchen ausgestochen und auf einem bemehlten Backblech verteilt werden. Bei 180° C ca. 12 Min. backen. Zum Verzieren den Puderzucker mit etwas Wasser verrühren bis eine feste Masse entsteht. Diese auf die Kekse streichen und ganz nach Lust mit Streuseln und gehackten Nüssen verzieren. Die Kekse schmecken sofort sehr lecker. Man kann versuchen, sie als etwas Besonderes bis Weihnachten aufzuheben.

20



Großeltern, Verwandte, Freunde und natürlich auch Eltern freuen sich sehr über selbstgemachte Geschenke von Kindern. Marzipankartoffeln sind lecker und gelingen einfach immer. Bei der Herstellung der Marzipankartoffeln kann man nebenbei erzählen und ganz wunderbar die Zeit vergessen.

Köstliche Weihnachtsgeschenke einfach selber machen

Marzipankartoffeln herstellen

Wir kneten die Marzipanrohmasse gut durch. Nach eigenem Geschmack verfeinern wir die Masse noch mit anderen winterlichen Zutaten. Dann formen wir daraus kleine Kugeln und wälzen diese im Kakao, der schon auf einem Teller bereit steht. Fertig sind die Marzipankartoffeln. Bei Oma, Opa, Freunden oder Nachbarn können die Marzipankartoffeln als Geschenk schön verpackt die Herzen erfreuen. In Zellophanbeuteln, die mit einer Schleife zugebunden werden und mit einem Etikett versehen werden, sehen sie sehr schön aus. Man kann die Kartoffeln auch gut selber essen, sie sind echt lecker.

Das brauchen wir

200 g Marzipan,
pures Kakaopulver,
Zimt, Anis,
Zellophanbeutel,
Schleifenbänder,
Klebeetiketten

So geht es



21



Am 21. oder manchmal auch erst am 22. Dezember ist auf der Nordhalbkugel der kürzeste Tag im Jahr. Ab dann werden die Tage langsam schon wieder länger, das heißt es ist mehr Zeit zwischen Sonnenaufgang und -untergang. Dass die Tage nun wieder heller werden, wollen wir mit einem kleinen Lagerfeuer feiern, welches auch oder gerade im Winter allen großen Spaß bereitet.

Mit einem Lagerfeuer vertreiben wir den dunkelsten Tag im Jahr

Wir feiern Wintersonnenwende

Das brauchen wir

2 Beutel Früchtetee,
0,5 l Wasser,
0,5 l Apfelsaft,
1 frische Orange,
Feuerkorb oder
Grillstelle,
Holz,
Streichhölzer

So geht es

Wir kochen in einer Thermoskanne mit einem halben Liter Wasser Früchtetee, den wir mit dem Apfelsaft und der in kleine Stücke geschnittenen Orange auffüllen. Den Kinderpunsch und Becher nehmen wir mit zur Feuerstelle. Wir sammeln gemeinsam Holz oder trockene Zapfen und altes Papier. Im Feuerkorb oder an einem Grillplatz entzünden wir damit ein kleines Lagerfeuer. Es ist faszinierend, dem knisternden Feuer zuzusehen und es am Brennen zu halten. Am Lagerfeuer den Punsch zu trinken ist lecker und macht Spaß. Das brennende Feuer erhellt die Dunkelheit und der Kinderpunsch wärmt von innen. Alle kommen zur Ruhe und Verbundenheit entsteht.

22



Eine schöne Verpackung gehört bei Geschenken einfach dazu. Kinder lieben es, ihre gebastelten Geschenke auch selber zu verpacken. Mit ein wenig Anleitung gelingt es selbst den ganz Kleinen schon sich einzubringen. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass alles perfekt und gerade ist.

Eigenständig und kreativ einwickeln

Geschenke selber verpacken

Wir nehmen uns Zeit zusammen zu überlegen, wer welches Geschenk bekommt und welche Verpackung oder welches Papier demjenigen gefallen könnte. Wir wickeln die Geschenke in Papier ein und kleben sie mit Tesafilm zu. Wir binden Schleifen aus Geschenkband. Wer mag erfindet außergewöhnliche Verpackungen z. B. aus alten Notenheften oder Packpapier. Wir können auch Butterbrottüten mit Kartoffeldruck ganz einfach festlich verzieren. Mit Fantasie kann man vieles zum Einpacken verwenden. Geschenkanhänger können ebenfalls aus ungewöhnlichen Materialien entstehen, vielleicht aus Weihnachtskugeln, aus alten Knöpfen oder aus bemalten Steinen.

Das brauchen wir

• Geschenkpapier,
• Tesafilm,
• Schleifenbänder,
• Notenblätter, Zeitungs-
• oder Packpapier,
• Butterbrottüten,
• Weihnachtskugeln,
• alte Knöpfe uvm.

So geht es



23



Vorlesen ist so einfach und hat dabei so eine große Wirkung. Die Zuwendung und die vertraute Stimme nähren das Gefühl von Sicherheit. Zeit, Nähe und ungestörte Aufmerksamkeit sind Schätze des Miteinanders, die sozialen Bindungen innerhalb der Familie werden gestärkt. Vorlesen ist oftmals Anlass für einen regen Austausch, schöne Gespräche können entstehen.

Mit spannenden Geschichten die Wartezeit verkürzen

Vorlesespaß genießen

Das brauchen wir

*ein (weihnachtliches)
Geschichtenbuch,
dicke Kissen,
Decken,
vielleicht eine
Wärmflasche*

So geht es

Heute darf sich jeder seine Lieblingsgeschichte aussuchen. Das kann eine Geschichte aus einem Weihnachtsbuch sein; das darf aber auch gerne eine Geschichte sein, die einen in der letzten Zeit besonders berührt oder begleitet hat. Dann suchen wir uns einen gemütlichen Ort, wo alle genügend Platz haben und es sich bequem machen können. Dicke Kissen und warme Decken machen das Lesenest noch kuschlicher. Wer jetzt noch friert, bekommt eine Wärmflasche auf den Bauch oder an die Füße. Nun werden die Geschichten der Reihe nach vorgelesen. Diese wunderbare Lese-stimmung entspannt und lässt das Warten ein Weilchen in Vergessenheit geraten.

Wie Bindung uns stärkt und trägt

Liebe und

Wertschätzung schenken

24



Weihnachten ist das Fest der Familie, an dem wir innehalten und Liebe und Geborgenheit fühlen können. Gegenseitige Wertschätzung zeigen wir heute auch durch liebevoll verpackte Geschenke. Sie haben die Botschaft: „Du bist mir wichtig.“

Gemeinsam überlegen wir, wie der Tag gestaltet werden kann: Den Baum gemeinsam schmücken, einen Spaziergang genießen, die Weihnachtsgeschenke unter dem Baum platzieren oder gemütliches Teetrinken mit Keksen und Stollen. Am Abend werden die ersehnten Päckchen endlich ausgepackt. Ein schönes bindungsstärkendes Ritual ist es, die Geschenke der Reihe nach auszupacken. Alle schauen zu, bis ein Paket in Ruhe ausgewickelt und beachtet wurde. So wird nicht nur der Beschenkte, sondern auch das Geschenk und die schenkende Person wertgeschätzt. Die Verlangsamung schafft eine behagliche und innige Atmosphäre.

Gundula Göbel

Sowohl als Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin in eigener Praxis wie auch als Autorin liegt ihr die sichere Eltern-Kind-Bindung sehr am Herzen.

www.gundula-goebel.de

Tine Falk

Selbstständige Grafikerin mit Hang zur Illustration. Mit ihren zwei Kindern zelebriert sie die Vorweihnachtszeit immer wieder mit großer Freude.

www.tine-falk.de

Impressum

Idee	Gundula Göbel
Konzept	Gundula Göbel, Tine Falk und Jannika Göbel
Texte	Gundula Göbel und Tine Falk
Gestaltung & Illustrationen	Tine Falk
Korrekturat	Simone Höfer

Das Werk einschließlich aller seiner Teile, jeglicher Gestaltung und der Idee der Bindungsstärkung als Adventskalender ist urheberrechtlich geschützt. Verwertungen jeder Art, Übersetzungen oder Vervielfältigungen (Kopieren, Einscannen etc.) sowie Veröffentlichungen (z. B. ins Netz stellen) sind ohne schriftliche Genehmigung der Copyright-Inhaber untersagt und strafbar.

© Gundula Göbel & Tine Falk

Verlag Briefgestöber – www.briefgestoeber.de – ISBN 978-3-981-55748-0, 2. überarbeitete Auflage 2016



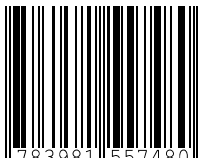
Adventskalender

Heute hab ich Zeit für Dich

24 Ideen für eine gemeinsame bindungsstärkende Vorweihnachtszeit

Für Kinder ist gemeinsame Zeit mit den Eltern das größte Geschenk. Mit dem Adventskalender „Heute hab ich Zeit für Dich“ erhält man 24 liebevoll gestaltete Vorschläge für einen täglichen Ruhepol in der ansonsten oft hektischen Adventszeit.

Der Kalender unterstützt uns dabei, wie wir mit einfach umzusetzenden Ideen jeden Tag in der Vorweihnachtszeit Zeit für die Kinder einplanen und gestalten. Verlässlichkeit und Aktivitäten, die wir mit Freude zusammen erleben, fördern eine sichere Eltern-Kind-Bindung.



9 783981 557480

Verlag Briefgestöber – www.briefgestoerber.de – ISBN 978-3-981-55748-0

2. überarbeitete Auflage 2016