

Besinnliche Stunde am dritten Advent

Mundelsheim „Sing your Soul“ ist zugunsten von Kindern und Familien in Guatemala aufgetreten. *Von Helmut Schwarz*

Mit einer besinnlichen Stunde am dritten Adventssonntag hat der Liederkranz in der Nikolauskirche für einen nicht alltäglichen stimmungsvollen Einstieg in die letzte Woche vor dem Weihnachtsfest gesorgt – und damit verbunden für notwendige „Hilfe für Kinder und Familien“ im Hochland von Guatemala. Die Kirche war voll besetzt, die Besucher spendenfreudig, und so füllten sich die Körbchen – und „Sing your Soul“ kann einen weiteren erfolgreichen Auftritt notieren. Im Anschluss an die Feier in der Nikolauskirche bot das Adventsfenster in der Alten Schule Gelegenheit zu geselliger Runde bei Glühwein und Imbiss.

Der im Jahr 2008 gegründete Chor „Sing your Soul“ als gemischte Gesangsgruppe im Liederkranz lädt traditionell am dritten Adventssonntag zu einem Weihnachtskonzert ein, an dem sich auch Mitglieder von Big Bände (Musikverein) beteiligen. Das Deko-Team hatte die Kirche wieder toll geschmückt, Gabi Berkemann begrüßte unter den Besuchern neben Pfarrer Hans-Jörg Dinkel auch den früheren Bundestagsabgeordneten Harald Leibrecht aus Ingersheim, der Interessantes und Neues über das von ihm initiierte Projekt Vuelta Grande Guatemala berichtete, ein Maya-Dorf 1600 Meter über der Stadt Antigua, wo Menschen in größter Armut leben und unter katastrophalen Bedingungen ihr Leben fristen.

Durch Hilfe zur Selbsthilfe will das Projekt den Menschen helfen – durch Schulbau und Schulspeisungen, durch eine ver-



Der Chor hat einen nicht alltäglichen und stimmungsvollen Einstieg in die letzte Woche vor dem Weihnachtsfest geboten.

Foto: avanti

besserte Wohnsituation, durch Versorgung mit Wasser und eine Krankenstation. „Wir haben schon einiges erreicht“, berichtet der frühere Politiker, „aber es fehlt noch immer an allen Ecken und Enden“.

Kindern und Familien eine Chance bieten – so das Anliegen des Projektes „Vuelta Grande“ in einer Gegend, wo jedes dritte Kind weder lesen noch schreiben kann. „Wir wollen diese Menschen auf eigene Beine stellen“, so Harald Leibrecht, für den wichtig ist, die Kinder früh an Bildung heranzuführen.

Mit ihrem Konzert wollte die Gruppe „Sing your Soul“ ein wenig Weihnachtsge-

fühl entstehen lassen. Unter der umsichtigen Leitung des Dirigenten Benjamin Walther, der den Chor seit 2012 musikalisch betreut, hat „Sing your Soul“ mithilfe von Kerzen und Musik gleich zu Beginn andachtsvolle Stimmung in die dunkle Kirche gezaubert beim Gruß mit „Shalom“. Auch das russisch-kaukasische Wiegenlied „Bajuschki Baju“, Christmas Lullaby und „Good News“ steigerten die weihnachtlichen Gefühle, die mit „Happy Christmas“ und „Go tell it on the mountains“ noch verstärkt wurden.

Mit den Melodien „I wish you a merry Christmas“ und „O when the Saints“ erin-

nete die Instrumentengruppe mit Klavier, Schlagzeug sowie Saxophon und Trompete auf ihre Weise an das weihnachtliche Geschehen, die Besucher konnten bei den Liedern „Es ist für uns eine Zeit angekommen“ und „Fröhliche Weihnacht überall“ mit in den Jubel einstimmen.

Als Solist kündete Benjamin Walther mit klar modulierender Stimme mit „What's This“ von Erfahrungen aus Christmas-Town, während ein „Sing your Soul“-Mitglied die Geschichte „traurige Traurigkeit“ erzählte. Die Instrumentalisten rundeten die Musik am dritten Advent mit „Amazing Grace“ ab.

Gemeinsames Singen bei toller Atmosphäre

Murr Der Posaunenchor hat zum traditionellen Adventsblasen auf dem Dorfplatz eingeladen. *Von Thomas Weingärtner*

Ein bisschen Weihnachtsstimmung tanken konnten die Besucher des Dorfplatzes am Abend des dritten Advent. Beim mittlerweile schon Tradition gewordenen Adventsblasen des Posaunenchores Murr gab es nicht nur festliche Stimmung und Beleuchtung, sondern auch Gesang und Geselligkeit.

Auch in diesem Jahr hatten viele Murrer die Gelegenheit genutzt, sich mit Freunden und Verwandten zu treffen und gemeinsam zu singen. In einem knapp halbstündigen Programm gaben die Musiker des Posaunenchores verschiedene Weihnachtslieder zum Besten, und Murr sang mit. Die festliche Stimmung lebte nicht zuletzt von der Gemeinschaft auf dem Dorfplatz. Nach den ersten Liedern wie „Tochter Zion“ und „Jetzt ist es wieder höchste Zeit“ erzählten Bürgermeister Torsten Bartzsch und Pfar-

rer Daniel Renz gemeinsam die Geschichte vom Weihnachtsglückchen.

Bei der Geschichte ging es um die kleine Rahel, die in Bethlehem ein silbernes Glückchen findet. Anfangs nicht sicher, was sie damit anstellen soll, bekommt sie prophezeit, dass sie dieses Glückchen an einem besonderen Tag herschenken muss. Als Maria und Josef in Bethlehem ankommen, ist Rahel die Tochter eines der Hirten, die den Stall aufsuchen. Dem neugeborenen Heiland schenkt sie das Glückchen und behält fortan ein besonderes Funkeln in den Augen.

Neben unbekannteren Liedern waren bei der Auswahl des Posaunenchores nach der Geschichte auch die Klassiker wie „Fröhliche Weihnacht überall“ und „Macht hoch die Tür“ dabei. Abgeschlossen wurde der gesellige Abend mit „Stille Nacht“.

„Sie müssen nicht sofort nach Hause gehen“, sagte Chorleiterin Christiane Kretschmer nach dem Auftritt. „Bleiben sie ruhig noch ein wenig, essen sie eine Rote und kommen zusammen.“ Das Verweilen ist ein großer Teil des Adventsblasens. „Es ist eine tolle Atmosphäre. Die Leute treffen sich und sind gut gelaunt“, schwärmt Kretschmer.

Zum dritten Mal fand das Adventsblasen nun statt und hat sich damit schon zu einer richtigen Tradition entwickelt. „Von Anfang an kam die Idee sehr gut bei den Leuten an“, erinnert sich die Chorleiterin. Immerhin war das Adventsblasen aus einer spontanen Idee heraus entstanden.

„Vor drei Jahren fiel die traditionelle Waldweihnacht aus.“ Diese hatte auch immer am dritten Advent stattgefunden. „Wir dachten uns dann: Warum nicht ein kleines Adventskonzert auf dem Dorfplatz? Jetzt können wir das Adventsblasen gar nicht mehr aus dem Kalender wegdenken“, erzählt Kretschmer. „Es ist zentral, es ist mitten im Ort, und die Leute kommen gerne



Der Posaunenchor hat auch unbekanntere Lieder zu Gehör gebracht.

Foto: Thomas Weingärtner

zum Singen“, sagt sie. Der Posaunenchor spielt an dem Abend aber nicht nur Stücke aus seinem breiten Repertoire. „Wir versuchen, immer auch etwas Besonderes vorzubereiten.“

In diesem Jahr war also mit „Jetzt ist es wieder höchste Zeit“ ein unbekannteres Weihnachtslied dabei. Aber nach dem Takt des Posaunenchores fanden die Besucher schnell in die Melodie.

Innere Ruhe und Stärke trotz Vorweihnachtshektik bewahren

Weihnachtsserie: Achtsam im Advent Achtsamkeitstrainerin Aline Schmid gibt drei Tipps für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Alle Jahre wieder steht die besinnliche Weihnachtszeit vor der Tür. Doch was tun, wenn Sie vor lauter Verpflichtungen im Alltagstrubel nicht wirklich zum Genießen kommen? Vom vorweihnachtlichen Entschleunigen, über achtsame Advents-Rituale bis hin zu einem bewussten Fest-Genuss und Freude über Alltagsgeschenke – mit unserer vierteiligen Serie erhalten Sie Tipps, mit denen Sie achtsam durch die Adventszeit kommen.



Innerlich ruhiger werden

In der Vorweihnachtszeit verspüren wir häufig eine latente innere Unruhe. Das kann unter anderem daran liegen, dass wir den Blick vermehrt darauf richten, was wir in der verbleibenden Zeit bis Weihnachten alles noch erledigen sollten – sowohl beruflich als auch privat.

Tipps: Wann immer Sie merken, dass Sie innerlich unruhig oder unzufrieden sind, halten Sie einen Augenblick inne. Fragen Sie sich selbst: Welcher Gedanke beschäftigt mich gerade? Und welche Empfindung löst dieser Gedanke in mir aus? Notieren Sie sich schriftlich, was Ihnen durch den Kopf geht. Gerade bei Aufgaben, die noch zu erledigen sind, eignet sich eine Auflistung samt

Priorisierung. So bringen Sie zum einen Struktur in Ihren Alltag, zum anderen haben Sie den Kopf wieder frei. Machen Sie zudem eine weitere Liste: Notieren Sie darauf alles, was Sie bereits erfolgreich erledigt haben. Gerade den Blick auf das, was bereits gut läuft, sollten Sie im Alltagstrubel immer wieder schulen.

Wahrnehmung wieder schärfen

Vielleicht ertappen Sie sich in diesen Tagen dabei, wie Sie von einem Termin zum nächsten hetzen. Können Sie sich dabei immer noch an den Weg erinnern? Oder sind Sie mit den Gedanken schon beim nächsten Termin?

Tipps: Bleiben Sie auch unterwegs so präsent wie möglich. So lassen sich auch mögliche Unfälle vermeiden. Wenn Sie im Auto unterwegs sind und die Gedanken abschweifen, dann konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung im Hier und Jetzt. Fühlen Sie die Beschaffenheit des Schaltknüppels oder des Lenkrads, achten Sie auf die Motorgeräusche, nehmen Sie die Autos besessene wahr, die vor Ihnen fahren oder Ihnen entgegenkommen. Auch beim Laufen oder der Fahrt mit den Öffentlichen können Sie Ihre Wahrnehmung wieder schärfen. Blicken Sie die Menschen an, die Ihnen



Anderen auch mal ein Lächeln schenken.

Foto: Pixabay

begegnen – so offen und wertfrei wie möglich. Und wenn Sie möchten, schenken Sie ihnen ein Lächeln. Schon drei bewusst verschenkte Lächeln pro Tag entspannen, heben die Laune und wirken ansteckend.

Wartezeit als Geschenk betrachten

Weihnachtszeit ist Wartezeit: Ob beim Arzt oder in der Kassenschlange, bei dichtem Verkehr auf den Straßen, durch Zugverspätungen oder bei der Parkplatzsuche. Stehen wir dann noch unter Zeitdruck, geraten wir in Stress und lassen gar unseren Ärger an unserem Umfeld aus.

Tipps: Wann immer Sie in eine Warte-Situation geraten, nutzen Sie diese Zeit für sich. Atmen Sie tief durch. So tief, dass Sie spüren, wie sich Ihre Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. Bleiben Sie mit Ihrer Auf-

merksamkeit bei Ihrem Atem. Durch die tiefe Bauchatmung werden sie mit der Zeit automatisch ruhiger. Sobald Sie wieder entspannter sind, fällt es Ihnen leichter, mit ungeplanten Wartezeiten kreativ umzugehen. Nutzen Sie die Wartezeit zum Beispiel für die im Folgenden beschriebene Achtsamkeitsübung „Anspannung lösen“.



Aline Schmid ist Achtsamkeitstrainerin aus Murr. In ihrem Blog (www.achtsamimalltag.de) gibt sie Tipps für einen achtsameren (Arbeits-)Alltag. Gemeinsam mit Entspannungspianist Steffen Grell führt sie regelmäßig Achtsamkeitskurse in Marbach durch.

Achtsamkeitsübung

Anspannung lösen
(Dauer: 1 min)

Mit dieser Kurzform der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen können Sie überflüssige Anspannung im Körper schnell und einfach lösen.

Anleitung: Nehmen Sie Ihre Körperhaltung wahr. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn ein paar Atemzüge lang. Spannen Sie anschließend für 15 Sekunden Ihre komplette Körpermuskulatur an, indem Sie gleichzeitig:

- ... beide Hände zu Fäusten ballen und die Oberarme gegen den Oberkörper pressen
- ... die Augen zusammenknäufen und die Mundwinkel nach außen ziehen
- ... die Schultern nach hinten- und den Bauch einziehen
- ... die Pobacken zusammenknäufen und die Fußspitzen nach oben ziehen

Nehmen Sie die Anspannung in Ihrem Körper bewusst wahr. Anschließend lassen Sie alle angespannten Muskelpartien wieder gleichzeitig locker und spüren nach, wie sich Ihr Körper im entspannten Zustand jetzt anfühlt.

Tipps & Termine

Marbach-Hörnle Ältere feiern Advent

Zum Seniorennachmittag am heutigen Dienstag, 13. Dezember, wird ins Christophorushaus ins Hörnle eingeladen. Beginn ist um 14.30 Uhr. Der Seniorennachmittag, der von der evangelischen Kirchengemeinde Marbach ausgeht, ist offen für Angehörige aller Konfessionen. Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken kommt Besuch aus dem Pestalozzi-Kindergarten. Gemeinsam mit den Kindern und ihren Erzieherinnen wird sich der Seniorennachmittag bestimmt zu einem sehr schönen Ereignis gestalten lassen. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht, kann sich unter der Nummer 07144/15662 melden. red

AKTUELLER SPENDENSTAND

Danke für insgesamt 23.305,05 Euro an Andreas Eilemann +++ Carwellness, Steinheim +++ Jutta Knoth +++ Albrecht Leize +++ und an viele weitere Spender.

Jetzt online spenden:
www.marbacher-zeitung.de!



Unser Auto für Zsobok

www.kinderheim.zsobok.de

Förderverein Kinderheim Zsobok e.V.
DE86 6045 0050 0003 0930 90
Kreissparkasse Ludwigsburg