

## Einfach Gutes tun.

Fallen Ihnen spontan Situationen ein, in denen Sie anderen Gutes tun wollten? Im Überschwang der Gefühle zum Beispiel, in Geberlaune, wenn Ihre gute Laune so groß war, dass sie alleine kaum zu ertragen war? Ist Ihre Freude übergesprungen? Oder haben sich die Empfänger Ihrer Wohltaten ein bisschen überrollt gefühlt?

Die Chance, dass unsere guten Taten auch gut ankommen, ist dann am größten, wenn wir denen, die wir als Nutznießer ausgeguckt haben, viel Aufmerksamkeit widmen. Herauszufinden, was andere wirklich freut, erfordert genaues Beobachten und Zuhören.

Das gelingt uns manchmal besser, wenn wir selbst gerade gar nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, sondern uns ein bisschen

In jedem von uns steckt ein bisschen Nikolaus.

zu kurz gekommen fühlen. Wer sich in einer solchen Lage nicht in sich selbst zurückzieht, kann womöglich die Bedürfnisse seiner Nächsten noch besser erspüren als ein Glücksverwöhnter. Und kann die geheimen

Wünsche all derer erahnen, die er an guten Tagen übersehen hätte. Das Gute, das er tut, kann andere dann ins Herz treffen und vielleicht sogar als wärmendes Gefühl in sein eigenes Herz zurückkehren.



Für andere kreativ werden

Viele Menschen haben an Ihrem Arbeitsplatz, neben dem Computer, am Spiegel originell gestaltete Sprüche, die ihnen den Alltag ein bisschen bunter machen. Werden Sie kreativ und gestalten Sie 24 Dankeschön-Karten in ganz unterschiedlichen Designs. Und damit nicht nur Sie Freude daran haben: Verschenken Sie jeden Tag im Advent dann eine der Karten für etwas, worüber Sie sich besonders gefreut haben ...

## SINGEN & musizieren



In Corona-Zeiten wurde es zum Mutmacher – das Musizieren und Singen vom Balkon aus. Es kann aber auch eine besondere Weihnachts- oder Adventsfreude für die Bewohner einer Straße werden, wenn man mit einem kleinen Programm zu einer musikalischen Viertelstunde einlädt. Treffen Sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Musizieren. Stücke, die besonders gut klappen, werden dann auf dem Balkon präsentiert. Wenn die Aktion per Handzettel angekündigt wurde, gibts sicher viele Zuhörer ...



## Miteinander & füreinander

Wir haben einen neuen Brauch ins Leben gerufen – wir, das sind Töchter, Mütter und Großmütter. Wir nehmen uns am Wochenende vor dem ersten Advent frei und verbringen einen Tag gemeinsam: Jede von uns bringt etwas Schönes mit, was sie gerade gebastelt, gekocht, gestrickt, gesammelt hat und zwar so, dass jede von jedem ein Stück bekommt. Alles schön verpackt. Den Tag verbringen wir mit einem Ausflug oder einer Wanderung und am Abend gibts ein gemeinsames Abendessen. Hier wird dann aus den Mitbringseln der Adventskalender für jede von uns zusammengestellt, der immer tolle Überraschungen bereithält.



Sieh nicht weg

Auch in unserem Land leben viele Menschen auf der Straße und haben es in der kalten Jahreszeit besonders schwer. Wie wäre es, Stricknadeln und Wolle zu besorgen, ein paar Gleichgesinnte einzuladen und an einem Stricknachmittag Schals oder Mützen für Bedürftige zu fertigen? Nebenher kann man gut miteinander reden und vielleicht noch andere Ideen entwickeln ...

## sammeln + TEILEN

In Leipzig gibt es eine Initiative, die einen umgekehrten Adventskalender erfunden hat: Anstatt jeden Tag ein Fensterchen oder Päckchen zu öffnen, legt man an jedem Adventstag ein praktisches kleines Geschenk (von Deo über Taschentücher, Schal, Mütze bis zu Süßigkeiten) in einen Korb oder ein Paket. Zu oder nach Weihnachten werden diese Geschenke an eine Obdachlosen-Einrichtung übergeben.



Bei unserem Bäcker steht auf der Ladentheke eine Spardbüchse für das Wechselgeld. Das wird für einen besonderen Zweck verwendet: mal für das Fest im Kindergarten, mal für die Anschaffung neuer Brettspiele im Hospiz oder jetzt gerade, um eine neue Parkbank anzuschaffen auf dem alten Friedhof. Aus den kleinen Beträgen wird etwas Schönes für alle ...

## Zeit

In vielen Firmen und Einrichtungen gibt es zu Nikolaus einen Teller mit Süßigkeiten für alle Kollegen. Wie wäre es, wenn Sie am

Nikolausmorgen die Hausbewohner mit einer winzigen Kleinigkeit an der Wohnungstür überraschen würden? Das könnten Nüsse oder Süßigkeiten sein, aber auch ein Tannenzweig mit einer kleinen Kerze oder Räucherkerzen mit Weihnachtsduft ... Besonders die Kinder, aber sicher auch die Erwachsenen freuen sich über Heimlichkeiten im Advent ...



## Unterbrechungen

Der Advent soll eine besinnliche Zeit sein – das wünschen wir uns immer wieder. Aber oft ist es das genaue Gegenteil. Doch wir könnten uns auch bewusst Zeit nehmen und an die Menschen denken, von deren Unglück wir gerade in den Nachrichten erfahren haben. Wir können für sie eine Kerze anzünden und beten. Dabei kommen auch wir zur Ruhe und zum Nachdenken.



## DOPPELTE Geschenke

Geht es Ihnen auch so: Für viele meiner Freunde ist es schwierig, noch ein Geschenk zu finden, das auf der einen Seite Freude bereitet und auf der anderen Seite nicht in Kürze zum Staubfänger mutiert. „Ich habe doch alles“, höre ich dann. Organisationen wie Oxfam bieten die Möglichkeit, ein Geschenk zu finden, über das sich Menschen freuen, weil man an sie gedacht hat, und dort zu helfen, wo Geschenke zum Leben nötig sind: zum Beispiel eine Ziege, die in einem der sogenannten Entwicklungsländer einer Familie das Überleben sichern kann. Der Beschenkte in Deutschland erhält eine lustige Karte dazu ...

# 10 besondere Ideen für Ihren Advent



Gerade in der Adventszeit ist besonders schön – das Vorlesen. Es gibt viele Menschen, die nicht mehr oder noch nicht selbst lesen können. Wie wäre es, sich als Lesepate zur Verfügung zu stellen? Anfragen an Schulen, Kindergärten, Bibliotheken oder Altenheime lohnen sich. Man kommt jede Woche für eine Stunde, bringt eine schöne Geschichte mit und Freude, nicht nur für die Zuhörer ...

TRAU DICH!