Die Geschichte von der Geburt im Stall in Bethlehem hast du in diesen Tagen sicher häufiger gehört. Aber hast du sie auch schon einmal auf deinem Rücken gefühlt? Bitte einen lieben Menschen, dir die Geschichte zu erzählen – und sie dir gleichzeitig auf den Rücken zu malen. Du legst dich auf den Bauch, schließt die Augen – und entspannst!

1 Wie ein schwerer Mantel liegt die Nacht über Bethlehem. **Rücken langsam mit beiden Händen hinabstreichen.**

2 Die Hirten passen auf ihre Schafe auf. Sie haben ein Lagerfeuer angezündet. Die Flammen lodern hoch. **Die Fäuste drücken dicke Punkte auf den Rücken.**

3 Auf einmal tritt ein Engel zu den Hirten. Überall um ihn herum leuchtet Licht und strahlt in alle Richtungen. **Ein Finger zeichnet Lichtstrahlen über den ganzen Rücken.**

4 Der Engel sagt zu den Hirten: „Fürchtet euch nicht! Lauft schnell zum Stall. Gottes Sohn ist geboren!“ Und die Hirten laufen los. **Tippende Finger über den ganzen Rücken.**

5 Als sie am Stall angekommen sind, sehen sie einen neugeborenen Jungen in der Krippe liegen. Sie stellen sich in einem großen Kreis um die Krippe und bewundern das Kind. **Einen großen Kreis über den Rücken ziehen, immer wieder.**

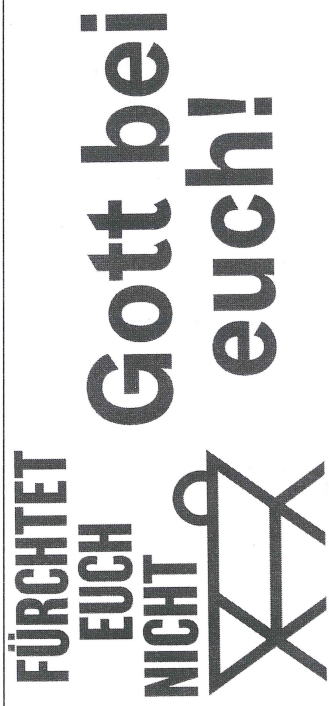
6 Froh gehen die Hirten zu ihren Schafen zurück. **Finger „laufen“ über den Rücken.**

7 Sie erzählen allen davon und tragen die frohe Botschaft in die ganze Welt. **Hände streichen über den Rücken und zu den Seiten hin aus.**

Wäs nich bang!

„Wäs nich bang!", segg de Engel Gabriel to de junge Froo Maria, as ehr künnig maakt wedd, dat se Gotts Söhn to de Welt bringen schall. „Wäs nich bang!", segg de Engel dann to Josef, mit den se befreit is, as he utkniepen will, üm dat he sik dor so recht kienen Riem up maaken kann, dat sien Verlobte een Kind kriegen schall. „Wäst nich bang!", segg Jesus to de Jüngers, de in düüster Nacht in ´t Boot bi Störm un Wind up den See Genezareth ünnerwegens sünd. „Wäst nich bang!", segg een Engel to de Froolüüe an ´n Ostermorgen bi ´t leddige Graff.
„Wäs nich bang!", dat säen uk miene Öllern mi as Kind to, wenn ik slecht dröömt har un för Not waak wüdd, wenn Prüfungen of anner groote Upgaven anstünnen.
Ik weet nich, off miene Öllern wüsst hebbt, dat dit Woort „Wäs nich bang!" an de 366 maal in de Bibel to finnen is. För jeden Dag van ´t Johr eenmaal, un noch eent to för ´t Schaltjohr. Dat bedüdd: Jeden Dag, wenn ik waak weed, is mi dat Woort „Wäs nich bang!" in vörut all toseggt. Un annern Morgen is dat Woort nei weer dor.
Up Stäe leve wi in recht seltsaame Tieden. Sünd bang, maakt us Sörgen üm all us Leven in de Familge, Frönne, Nahbers. Bange fraagt wi us, wo`t wieder geiht. Ik weet dat nich. Man eens weet ik: Een is dor, de seggt mi jeden Dag nei weer to: „Wäs nich bang!" Un mehr noch: wi sünd in us Sörgen, Not un Bangde nich allennig. Denn de, de to us seggt „Wäs nich bang!", de segg uk: „Ik bün bi di!"
366 maal „Wäs nich bang!" - dat reicht uk för ´n Schaltjohr so as dit. Blievt aale gesund un bewohrt!

Heinrich Siefer, Stapelfeld ■



Über Gott und die Welt

Hab keine Angst

"Hab keine Angst!", sagt der Engel Gabriel zu der jungen Frau Maria, als ihr angekündigt wird, dass sie Gottes Sohn zur Welt bringen soll. "Hab keine Angst!," sagt der Engel dann zu Josef, mit dem sie verlobt ist, als er auskneifen will, weil er sich so recht keinen Reim darauf machen kann, dass seine Verlobte ein Kind kriegen soll. "Habt keine Angst!," sagt Jesus zu den Jüngern, die in dunkler Nacht bei Sturm und Wind mit dem Boot unterwegs sind auf dem See Genezareth. "Habt keine Angst!", sagt ein Engel zu den Frauen am Ostermorgen am leeren Grab.

"Hab keine Angst!", das sagten auch meine Eltern mir als Kind, wenn ich schlecht geträumt hatte und voller Unruhe wach wurde, wenn Prüfungen oder andere Aufgaben anstanden.

Ich weiß nicht, ob meine Eltern wussten, dass dieses Wort "Habt keine Angst!"an die 366 mal in der Bibel zu finden ist. Für jeden Tag im Jahr einmal und noch einmal fürs Schaltjahr.

Das bedeutet, jeden Tag, wenn ich wach werde, ist mir das Wort "Hab keine Angst!" schon im Voraus zugesagt. Und am nächsten Morgen ist das Wort schon wieder da.

Momentan leben wir in recht seltsamen Zeiten: sind ängstlich, machen uns Sorgen um all unsere Lieben in der Familie, bei Freunden und Nachbarn. Ängstlich fragen wir uns, wie's weitergeht. Ich weiß es nicht. Aber eins weiß ich: Es ist einer da, der sagt mir jeden Tag von Neuem wieder zu: "Hab keine Angst!". Und mehr noch: wir sind in unseren Sorgen, in Not und Angst nicht allein. Denn der, der zu uns sagt: "Habt keine Angst!", der sagt auch: "Ich bin bei dir!"

366 mal "Hab keine Angst!" - das reicht auch für ein Schaltjahr wie dieses Jahr. Bleibt alle gesund und geschützt.