



Tage der offenen Krippen

3. und 4. Januar 2026

„Lichtblicke“

Inhalt

Einleitende Worte	3
Öffnungszeiten der Krippen	5
Samstag, 3. Januar 2026	5
Sonntag, 4. Januar 2026	5
Geistliche Impulse.....	6
Gedanke 1: Lichtblicke im Alltag.....	6
Gedanke 2: Lichtblicke durch Kinder	7
Gedanke 3: Lichtblicke durch Humor	7
Gedanke 4: Lichtblicke durch Lachen.....	8
Gedanke 5: Lichtblicke durch Nähe.....	9
Gedanke 6: Lichtblicke durch Hilfe	10
Gedanke 7: Lichtblicke durch Zuhören.....	10
Gedanke 8: Lichtblicke durch Freunde.....	12
Gedanken 9 und 10: Licht durch uns alle	13

Einleitende Worte

Sind Sie auch manchmal deprimiert von den Nachrichten? Von den gefühlten Rückschritten im Weltgeschehen, die uns Tag für Tag begegnen? Gespräche und Schlagzeilen sind oft voll davon. Umso mehr scheint es an der Zeit, den Blick bewusst zu wenden – weg vom Dunklen, hin zu dem, was trägt und Hoffnung schenkt: zu den Lichtblicken.



Bildquelle: über pixabay von wernerpallentin

Das Bild lädt zu einem solchen Perspektivwechsel ein. Ein Wald, noch von Schatten durchzogen, und doch bricht das Licht durch die Bäume. Es erhellt nicht alles auf einmal, aber genug, um den Weg sichtbar zu machen. Die langen Schatten verlieren ihre Schwere, weil das Licht da ist – ruhig, verlässlich und wegweisend.

So geschehen Lichtblicke auch in unserem Leben. Oft leise, abseits der großen Bühne, ohne Schlagzeilen und Kameras. Sie werden nicht immer von uns selbst bewirkt und nicht immer sofort erkannt. Und doch zeigen sie uns die Richtung. Auch an der Krippe war es nicht anders. Die Sterndeuter machten sich auf den Weg, geführt von einem Licht, das sie nicht erklären, wohl aber deuten konnten. Sie folgten ihm – Schritt für

Schritt – bis sie am Ziel ankamen. Kein großes Publikum begleitete sie, doch ihr Weg wurde zum Zeugnis der Hoffnung.

Gerade deshalb lohnt es sich, hinzuschauen und dem Positiven bewusst Raum in unserem Denken zu geben. Unter dem Motto „Lichtblicke“ laden wir Sie herzlich ein, am 3. und 4. Januar 2026 unsere Krippen zu besuchen. Mit vorbereiteten geistlichen Impulsen möchten wir dazu anregen, Lichtblicke zu entdecken, ihnen nachzuspüren und sie mitzunehmen in den eigenen Alltag.

Die Besuche der Krippen sind grundsätzlich zu den angegebenen Öffnungszeiten möglich – ganz in Ihrem eigenen Tempo, auf Ihrem eigenen Weg.

Öffnungszeiten der Krippen

Samstag, 3. Januar 2026

Gemeinde	Ort	Öffnungszeit
St. Mariä Heimsuchung	Schaufenberg	09:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 4. Januar 2026

Gemeinde	Ort	Öffnungszeit
St. Barbara	Ofden	14:00 – 16:00 Uhr
Herz Jesu	Kellersberg	15:00 – 17:00 Uhr
St. Josef	Ost	15:00 – 17:00 Uhr
St. Mariä Heimsuchung	Schaufenberg	09:00 – 17:00 Uhr
St. Castor	Alsdorf Mitte	12:00 – 14:00 Uhr
St. Mariä Empfängnis	Mariadorf	16:30 – 18:00 Uhr
St. Cornelius	Hoengen	14:00 – 18:00 Uhr

Geistliche Impulse

Gedanke 1: Lichtblicke im Alltag

Direkt zu Beginn dieser Impulssammlung hilft uns ein Gebet, den Blick auf die Lichtblicke im Alltag, eben auf die kleinen Dinge zu lenken.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, damit ich mich über sie freuen kann. Zeige mir die zarten Glieder der Pflanze, die vor meinem Fenster steht. Lenke meine Blicke auf die Wolken, die in ihrer unendlichen Zahl und ihrem unerschöpflichen Reichtum an Formen und Gestalten vorüberziehen. Lass mich das schützende Dunkel der Nacht sehen und die fahle Poesie des Mondlichtes.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, damit ich mich über sie freuen kann. Da waren die vielen Menschen, denen ich heute begegnet bin, deren Händedruck mir Wärme schenkte, deren Worte mir weiterhalfen, mit denen ich gesprochen, gearbeitet und gegessen habe. Da war die unschuldige Tiefe in den Augen eines fragenden Kindes, das vergnügte Blitzen in den Augen bei einem Lächeln.

Lass mich all diese Kleinigkeiten wahrnehmen und schätzen, die mir das Gefühl geben, angenommen und zu Hause zu sein, viele kurze Momente des Glücks. Lass mich das Schweigen vernehmen, das spürbar wird zwischen Menschen, die sich verstehen.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, damit ich mich über sie freuen kann. Öffne mich für die Stille des Raumes, und lass sie beruhigend auf mich wirken, als Erholung für die pulsierende Hektik, die mich sonst erfasst. Bringe die leisen Regungen zum Schwingen, in die ein Lied mein Innerstes versetzen kann. Lass mich dankbar ernten all die kleinen Erfolge, die ich heute erlebt habe, was mir gelungen ist, was wertvoll und gut war.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, damit ich mich über sie freuen kann. Schenke mir Freude an der Schönheit des Tages und an der Ruhe des Abends. Versetze mich in Staunen über das Wunder des Lichtes, das mich umgibt. Lenke meinen Blick auf die Vielfalt der Sterne, die ihre

Bahnen ziehen ohne mein Tun. Zeige mir neue Wege auf, die ich gehen will mit feinfühligen, sensiblen Sinnen.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, die mein Leben bereichern und mich lehren zu danken.

Quelle: Angedacht, Grünwald-Verlag, S. 91f

Gedanke 2: Lichtblicke durch Kinder

Was gibt es Positiveres als ein Kinderlachen? Das folgende Lied läuft sicher in einigen Familien rauf und runter und richtet unseren Blick auf Lichtblicke in unserem Familienalltag.



<https://www.youtube.com/watch?v=E-Txok3OgxM>

Gedanke 3: Lichtblicke durch Humor

Das Dunkle wird stets etwas heller, wenn wir lachen können. Humor hilft uns, auch in schweren Zeiten Leichtigkeit zu empfinden. Das hat Thomas Morus in seinem Gebet formuliert.

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen.

Schenke mir Gesundheit des Leibes, mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr, die das im Auge behält, was gut und rein ist, damit sie im Anblick der Sünde nicht erschrecke, sondern das Mittel finde, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lass nicht zu, dass ich mir all zu viel Sorgen mache um dieses sich breit machende Etwas, das sich "Ich" nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile.

Gedanke 4: Lichtblicke durch Lachen

Msgr. Dr. Josef Hernoga hat 2015 den sehr treffenden geistlichen Impuls "Hast du heute schon gelacht" zu diesem Thema verfasst.

Lachen, Humor und Freude gehören zu unserem Menschsein. Sie entsprechen unserer "menschlichen Konstruktion", die aus Leib, Psyche und Seele besteht.

Lachen ist ein Akt des *Körpers*. Einerseits drückt es meine körperliche Verfassung aus, andererseits beeinflusst es positiv meine Gesundheit und sogar mein Aussehen. Lachen hält die Blutgefäße fit, fördert den Kreislauf, ist gut fürs Herz und reduziert sogar Schmerzen. Herzhaftes Lachen bewegt mehr als 230 Muskeln. Eine Minute Lachen hat die gleiche Wirkung wie 10 Minuten Jogging und macht das Gesicht schöner als teure Kosmetika.

Humor drückt meine psychische Verfassung aus. Er ist ein "entkrampfter Faktor für die psychische Gesundheit" (M. Titze) schlechthin. Humor entspannt, befreit von Stress und schafft eine gute fröhliche Stimmung. "*Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt*" (J. Ringelnatz).

Freude wird in der Seele geboren. Die Quellen der Freude sind: die Nähe Gottes, das reine Gewissen und die Selbstlosigkeit im Guten. Freude hat eine erlösende Wirkung. Sie ist der Atem der Seele und lässt die Seele baumeln... Darum ruft uns die Hl. Schrift auf: "*Freuet euch im Herrn zu jeder Zeit*" (Philp 4,4).

Lachen, Humor und Freude sind Vorboten des Himmels.

Johannes Don Bosco lebte nach dem Motto: "*Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen*".

Aber Lachen kann, wie fast jedes Medikament, auch negative "Nebenwirkungen" haben. Falsches Lachen, Lachen aus Schadenfreude, Zynismus, aus Verachtung und Albernheit verletzen die Mitmenschen. Ein solches Lachen ist Sünde. *"Weh euch, die ihr jetzt lacht, denn ihr werdet klagen und weinen"* (Lk 6,25).

Das verordnete, erzwungene oder vorgetäuschte "Berufsgrinsen" macht die lächelnde Person lächerlich und sogar krank.

Ich wünsche Ihnen [...] echte Freude, intelligenten Humor und herhaftes Lachen. Denn *"nichts ist gesünder in der Welt, als ab und zu sich krank zu lachen"*.

Quelle: Msgr. Dr. Josef Hernoga (06.02.2015), <https://www.dekanat-roth-schwabach.de/archiv/alle-impulse/detailansicht-geistlicher-impuls/news/hast-du-heute-schon-gelacht/>, Schwabach.

Gedanke 5: Lichtblicke durch Nähe

Ein Lichtblick kann auch das Bewusstsein sein, dass Gott immer bei uns ist. Seine Nähe haben schon die Sterndeuter erfahren. Das folgende Lied vertont dieses Gefühl.



https://www.youtube.com/watch?v=SsN23OaStFs&list=RDSsN23OaStFs&start_radio=1

Gedanke 6: Lichtblicke durch Hilfe

Wenn ich verzweifelt bin, freue ich mich über jede helfende Hand. Wir wissen, dass uns Gott durch andere Menschen die Hände reicht. Ein Gebet aus dem 14. Jahrhundert hat dies formuliert.

Christus hat keine Hände, nur unsere Hände,
um seine Arbeit heute zu tun.

Er hat keine Füße, nur unsere Füße,
um Menschen auf seinen Weg zu führen.

Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen,
um Menschen von ihm zu erzählen.

Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe,
um Menschen an seine Seite zu bringen.

Gedanke 7: Lichtblicke durch Zuhören

Ein wirklich gutes Gespräch ist häufig ein Lichtblick. Dazu gehört es, dass wir einander zuhören. Dazu hat sich auch P. Pius Kirchgessner, OFMCap, Gedanken gemacht.

Hören-können, gut hinhören, zuhören ist eine Tugend und eine Kunst. Und es ist etwas ganz Wichtiges und Wesentliches, wo immer Menschen zusammenleben. Wir können hinhören und weghören; wir können überhören und gespannt zuhören; wir können ein „offenes Ohr“ haben und uns auch taub stellen.

Einander anhören, gut zuhören, den anderen ausreden lassen, ihn nicht ständig mit den eigenen Gedanken unterbrechen, gar nicht so einfach! Wie oft gelingt das nicht! Gespräche missglücken, eskalieren oder man redet aneinander vorbei, Missverständnisse entstehen, ein Wort gibt das andere, Streit flammt auf usw.

Ist es Ihnen auch schon so ergangen? Jemand spricht mich an und will mir etwas sagen. Während er noch redet, höre ich schon nicht mehr richtig

hin oder nur mit halbem Ohr, weil ich bereits dabei bin zu überlegen, wie und was ich antworten kann. Was der andere wirklich sagt und meint, geht an meinen Ohren vorbei. Zu sehr bin ich mit mir selbst und meiner Antwort beschäftigt. Ehepartner, die auf diese Weise miteinander reden oder streiten, wissen ihre eigene Antwort schon, bevor der Partner ausgeredet hat.

Die Schriftstellerin Luise Rinser schildert ein Gespräch im Zug, dessen Zeugin sie zufällig wurde.

Ein Ehepaar und ein einzelner Herr unterhalten sich. Das Gespräch nimmt folgenden Verlauf:

Das Ehepaar: „*Wir kommen von Kiruna, Schweden. Großartige Landschaft!*“ – Der Herr: „*Ich habe Land gekauft in Spanien, an der Costa Brava.*“ – Das Ehepaar: „*In Kiruna gibt es herrliche Hotels, großen Komfort, prima Küche.*“ – Der Herr: „*Immer mehr deutsche kaufen sich Land in Spanien.*“ – Das Ehepaar: „*Wir haben uns echte schwedische Rezepte geben lassen. Aber in Düsseldorf gibt es die Zutaten nicht.*“ – Der Herr: „*Die Grundstückspreise in Spanien steigen jetzt sehr.*“

Von diesem Scheingespräch sagt Luise Rinser, dass es ihr vorkam, wie eines der unheimlichen, aberwitzigen Stücke des modernen absurd Theaters.

Traurig, wenn einer dem anderen nicht zuhört! Zuhören ist eine Tugend und eine Kunst. Es setzt voraus, dass ich von mir selbst Abstand nehme und mich dem anderen öffne. Nur wer sich innerlich auftut und auch still sein kann und schweigen, ist ein wahrhaft Hörender. Nur wer von sich selbst loskommt, kann dem Partner Gehör schenken.

Zuhören-können ist eine Gabe, um die man sich im täglichen Miteinander bemühen muss. Da ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Es braucht Übung, viel Übung!

In der geistlichen Begleitung erlebe ich es oft, wie zufrieden, erleichtert oder gar beglückt jemand ist, wenn er/sie einmal alles sagen kann, was ihn/sie bewegt, was beunruhigt, bedrängt, quält oder auch freut und glücklich macht.

Fragen wir darum täglich: Öffne ich dem andern, z.B. dem Ehepartner, dem Mitbruder, der Kollegin Ohr und Herz?

Achte ich als Mann bzw. Frau darauf, was den Partner bewegt, was er/sie mitteilen und vielleicht auch loswerden will?

Es ist so wichtig für ein gutes Miteinander im Allgemeinen und für den Bestand einer Ehe im Besonderen.

Denn wenn das innere Ohr ertaubt, ist es um das Zusammenleben geschehen!

So gesehen, ist es nützlich, heilsam und gut, sich die Bitte Salomos zu eigen zu machen: „*Herr, gib mir ein hörendes Herz!*“

Ein Herz, das offen und empfänglich ist, ein Herz das aufmerksam ist und verständig, ein Herz, das dem anderen zugewandt ist.

Dieses „*hörende Herz*“ gilt es immer wieder einzuüben: offen sein auf den andern hin und auf Gott; sensibel, aufmerksam, achtsam, spürig und fühlig für das, was der andere mir sagen und zeigen will. „*Mit dem Herzen*“ hören bedeutet letztlich mit Interesse und vor allem „*mit Liebe hören*“.

Was wir selbst mitbringen müssen, ist ein wenig Zeit. Zeit hat man gewöhnlich nicht. Man muss sie sich nehmen. Ohne das Geschenk der Zeit nützen fast alle Gespräche nichts. Zeit für den anderen, Zeit für den Freund, Zeit für den Partner, Zeit für Gott. Zeit ist eines der wertvollsten und schönsten Geschenke, die wir machen können!

Quelle: https://www.piush-kirchgessner.de/05_Predigten/D_Sonntage_A/Hoeren_druck.htm

Gedanke 8: Lichtblicke durch Freunde

Andrea Schwarz hat einen tollen Text verfasst, indem es um Lichtblicke durch Freunde und Feiern geht. Ihre Geschichte lädt ein, sich von gedanklichen Anforderungen zu lösen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Am späten Nachmittag ein überraschender Anruf von guten Freunden, die weit weg wohnen: „Bist du zuhause? Wir sind auf der Durchfahrt und kommen in einer Stunde vorbei!“ – Fein, ich freue mich!! Wir sehen uns nicht oft – und da ist jede Gelegenheit willkommen! Ich werfe einen raschen Blick in den Kühlschrank. Bier steht kalt, auch eine Flasche Wein, Mineralwasser. Ob ich was kochen soll? Aber dann müsste ich noch

einkaufen. Und dann steh ich vielleicht in der Küche – und ich würde mich doch viel lieber mit den Freunden unterhalten. Wenn sie da sind, gilt es, die Zeit mit ihnen zu verbringen – und nicht meine Kochkünste unter Beweis zu stellen. Und so widerstehe ich auch erfolgreich der Versuchung, die Wohnung noch schnell auf Hochglanz zu bringen – meine Freunde kennen mich. Jesus nennt uns Freunde – aber ob wir wirklich verstanden haben, was er damit sagen will? Er will bei uns sein – und wir stehen in der Küche oder räumen auf? Sind wir nicht doch eher Knecht oder Magd? Wir arbeiten und engagieren uns für den Herrn und mühen uns ab – vielleicht für einen ominösen Himmelslohn. Nichts gegen Kochen und eine aufgeräumte Wohnung – aber: mit Freunden feiert man Feste. Und jetzt werde ich nachdenklich: Ist mein Leben ein Arbeiten für den Herrn – oder ein Fest mit Gott? Ich glaube, ich würde doch eine Pizza bestellen ...

Gedanken 9 und 10: Licht durch uns alle

Nicht zu vergessen: Alle anderen erhalten Lichtblick durch uns. Dazu fordern uns Matthäus und ein bekanntes Lied auf.

Lasst euer Licht leuchten – Matthäus 5,14-16

Ihr seid das Licht der Welt.

Die Stadt hoch auf dem Berg kann sich nicht verstecken.

Niemand zündet ein Licht an und stellt es

dann unter einen Krug.

Es wird vielmehr auf den Leuchter gesetzt.

Dann leuchtet es für alle, die im Haus sind.

So soll auch euer Licht den Menschen

leuchten, damit sie eure guten Taten

sehen und euren GOTT im Himmel loben.

Übersetzung nach: Bibel in gerechter Sprache, hg. von U. Bail u.a., Gütersloh 2006.

Tragt in die Welt nun ein Licht



<https://www.youtube.com/watch?v=5zEQiETBdaQ>