



Nicole Schäufler

Schwanger im Advent

Ein Adventskalender für alle
werdenden Mütter



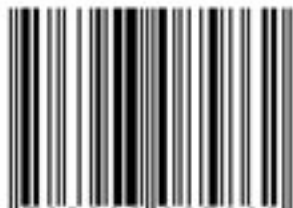


Ihr Kinderlein kommet!

In der Weihnachtszeit schwanger zu sein ist etwas ganz Besonderes. Dieser Kalender begleitet dich durch den Advent. Ab dem ersten Dezember kannst du jeden Tag eine Seite umschlagen, so als würdest du ein Türchen öffnen.

Dich erwarten Bilder, Lieder, Gedichte, Rezepte und viele interessante Geschichten.

So bekommt das Wort „Vorfreude“ eine ganz neue Dimension – für dich und deine wachsende Familie.



9 783903 085862

ISBN 978-3-903085-86-2

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Nicole Schäufler

Schwanger im Advent

Ein Adventskalender für alle
werdenden Mütter



e edition
riedenburg



Inhalt



- 1. Dezember
- 2. Dezember
- 3. Dezember
- 4. Dezember
- 5. Dezember
- 6. Dezember
- 7. Dezember
- 8. Dezember
- 9. Dezember
- 10. Dezember
- 11. Dezember
- 12. Dezember



6

10

14

18



22

26

30

34



38

42

46

50



- 13. Dezember
- 14. Dezember
- 15. Dezember
- 16. Dezember
- 17. Dezember
- 18. Dezember
- 19. Dezember
- 20. Dezember
- 21. Dezember
- 22. Dezember
- 23. Dezember
- 24. Dezember



54

58

62

66



70

74

78

84



88

92

98

102





Für alle werdenden
Mamas und für dich:



In der Weihnachtszeit schwanger zu
sein ist etwas ganz Besonderes.

Du weißt, dass du das größte Geschenk der Welt in dir trägst. So bekommt das Wort „Vorfreude“ eine ganz andere Dimension.

Dieser Kalender begleitet dich durch den Advent.

Ab dem ersten Dezember kannst du jeden Tag eine Seite umschlagen, als würdest du ein Türchen öffnen. Dich erwarten Bilder, Lieder, Gedichte, Rezepte und viele interessante Geschichten rund um verschiedene Schwangerschaftssymbole in der Weihnachtszeit. Du wirst staunen, wie viele existieren, und am Ende feststellen:

Ohne schwangere Frauen gäbe
es Weihnachten gar nicht.





1. Dezember

Das erste Türchen zu öffnen, ist
immer ein magischer Moment.

Sicher fühlst du dich dabei in deine Kindheit zurückversetzt. Adventskalender gibt es schon seit dem 19. Jahrhundert. Damals hängte man 24 kleine Bilder auf. Oder man malte 24 Kreidestriche an den Türpfosten und die Kinder wischten jeden Tag einen aus. Oft war der Kalender Sache der Mütter. Sie wollten ihren Kindern die Wartezeit bis zum Fest verkürzen.

In den nächsten Jahren darfst auch du im Advent einen Kalender für dein Kind aufhängen.

Die strahlenden Augen, die dich dann am 1. Dezember anschauen werden, sind unvergleichlich.





Einfaches Rezept für 24 wunderbare Schokoladenplätzchen

Du brauchst:

170 g Zucker

260 g Mehl

40 g Kakao

200 g Butter

1 Eigelb

50 g Schokoladenglasur



Zucker, Mehl und Kakao mischen, dann mit Butter und Eigelb verkneten. Den Teig eine Stunde kühl stellen, anschließend ausrollen und ausstechen. Plätzchen bei 180 Grad Celsius 10 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Glasur überziehen.

In einem schönen Glas mit Schleife sind diese Plätzchen auch ein feines Mitbringsel.



Ihr Kinderlein kommet

Ihr Kinderlein kommet, o kommet doch all!
Zur Krippe her kommet in Betlehems Stall
und seht, was in dieser hochheiligen Nacht
der Vater im Himmel für Freude uns macht.

O seht in der Krippe im nächtlichen Stall,
seht hier bei des Lichteins hellglänzendem Strahl
in reinlichen Windeln das himmlische Kind,
viel schöner und holder, als Engelein sind.

Text: Christoph von Schwind, 1798/1811

Melodie: Johann Abraham Peter Schulz, 1790





2. Dezember

Eine sehr bekannte Frauengestalt in der Winterzeit ist Frau Holle.

Du kennst sie aus dem Märchen der Gebrüder Grimm. Dort ist sie die Herrin über den Schnee.

Außerdem belohnt sie die fleißige Marie mit Gold und bestraft die faule Marie mit Pech. Die Sagengestalt der Frau Holle hat eine lange Tradition. In vielen Regionen, vor allem in Hessen und Thüringen, gilt sie als Schutzmächtige der Frauen und Mädchen.

Mancherorts wurde sie als Hüterin der ungeborenen Kinder verehrt oder wurde bei Unfruchtbarkeit von den Frauen um Hilfe gerufen.



Frau Holle



Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau. Weil sie aber so große Zähne hatte, wurde ihm Angst, und es wollte fortlaufen.

Die alte Frau aber rief ihm nach: „Fürchte dich nicht, liebes Kind, bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll es dir gutgehen. Du musst nur recht darauf achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es auf der Welt; ich bin die Frau Holle.“

Ausschnitt nach der Überlieferung der Brüder Grimm

Bestimmt hast auch du noch ein Märchenbuch im Schrank. Hol' es doch heute Abend heraus und forsche nach anderen sagenhaften Frauen.



Schneeflöckchen, Weißröckchen

Schneeflöckchen, Weißröckchen,
wann kommst du geschneit?

Du wohnst in den Wolken,
dein Weg ist so weit.

Komm setz dich ans Fenster,
du lieblicher Stern,
malst Blumen und Blätter,
wir haben dich gern.

Schneeflöckchen, Weißröckchen,
komm zu uns ins Tal.

Dann bau'n wir den Schneemann
und werfen den Ball.

Text: Hedwig Haberkorn, 1869

Melodie: unbekannte Herkunft





4. Dezember

Der 4. Dezember ist im Christentum der Gedenktag der Heiligen Barbara.

Wer an diesem Tag die Zweige eines Kirschbaums oder eines anderen Obstgehölzes in eine Vase stellt, soll am Weihnachtsabend ihre Blüten aufgehen sehen. Das bringt Glück fürs nächste Jahr.

Der Brauch geht auf den Weg der Heiligen Barbara ins Gefängnis zurück, bei dem sie mit ihrem Kleid an einem Zweig hängenblieb und dieser abbrach. Sie stellte den Zweig daraufhin ins Wasser, und er blühte am Tag ihres Todes.

Barbara ist unter anderem Schutzpatronin der jungen Mädchen. Diese nutzten die Barbara-Zweige früher als Orakel: Jeder Zweig wurde nach einem Verehrer benannt.

Wessen Zweig zuerst blühte,
wurde Bräutigam.





Ganz fein und schnell gemacht:
Barbarablüten-Girlande



Material:

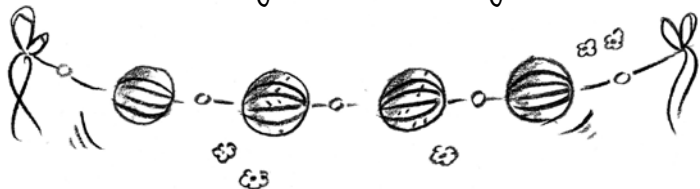
Verschiedenes Papier mit Blütendruck • farblich passende Perlen • Schnur • Schere, Kleber, Kreisschablone ca. 7 cm

So geht's:

1. Pro Blütenball acht Papierkreise ausschneiden und zu Halbkreisen falten.
2. Halbkreise an der Rückseite zusammenkleben, letzte Klebefläche aussparen.
3. Schnur in den Falz des Blütenballs legen und letzte Klebefläche zusammenkleben.

Perlen auffädeln und weiter mit dem nächsten Blütenball

Die Kette ist auch ein schönes Geschenk zum baldigen Nikolaustag.



Guten Abend, schön Abend

Guten Abend, schön Abend,
es weihnachtet schon.

Guten Abend, schön Abend,
es weihnachtet schon.

Am Kranze, die Lichter, die leuchten so fein,
sie geben der Heimat einen helllichten Schein.

Text: Volkslied aus Kärnten ~ gekürzt ~

Melodie: erstmals 1798 mit anderem Text von Josef Salzwimmer aufgezeichnet





5. Dezember

Vielleicht hat auch dich schon
das Back-Fieber ereilt.

Weihnachtsgebäck stellten bereits die Mönche und Nonnen in den mittelalterlichen Klöstern her. Hildegard von Bingen wusste von der stimmungsaufhellenden Wirkung von Muskat in Weihnachtsplätzchen zu berichten.

In privaten Haushalten lag die Plätzchenbäckerei in den Händen der Hausfrau. Sie buk nach überlieferten Familienrezepten Vanillekipferl, Butterplätzchen, Brezeln, Bethmännchen, Lebkuchen, Spritzgebäck, Anisplätzchen, Zimtsterne, Kokosmakronen – Da bekommt man schon beim Aufzählen Appetit.

Bestimmt hast auch du ein Lieblingsrezept.





6. Dezember

Heute legt der Nikolaus in vielen Regionen Süßigkeiten und kleine Geschenke in die geputzten Stiefel.

Dieser Brauch gehen auf die Gestalt des Heiligen Nikolaus von Myra zurück. Um ihn ranken sich viele Legenden, unter anderem ist er auch Schutzpatron der Liebenden, der Gebärenden und der Kinder.

Im englischen Sprachraum ist Santa Claus mit der Figur des Weihnachtsmanns verschmolzen. Über die Frau des Nikolauses – im wahren Leben oft die eigentliche Stiefel-Befüllerin – ist nicht viel bekannt. Aber mit seiner Interpretation des Songs „Mrs. Santa Claus“ hat Nat King Cole ihr ein Denkmal gesetzt und stellt eindeutig fest:

„Wer liest die Wunschzettel der Jungen und Mädchen?
Wer legt die Reihenfolge der Geschenke fest?
Wer füllt jedes Herz mit wunderbarer Freude?
Das ist Frau Santa Claus.“





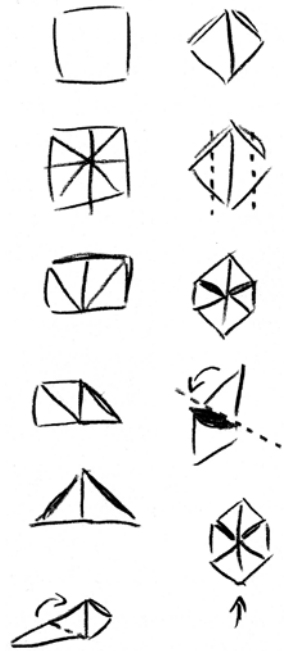
Schöner Kinderspaß:
Weihnachtsgugeln zum Aufpusten



Material:

Papier mit weihnachtlichem Muster (Quadrate, Format ca. 20 x 20 cm)

So geht's:



1. Papierbogen einmal längs und einmal quer falten; außerdem über beide Diagonalen falten.
2. Papierbogen am Querfalz zusammenlegen und beide Seiten entlang der Diagonalfalze einfalten, so dass eine Dreieckform entsteht.
3. Die vier äußeren Spitzen nach oben falten.
4. Die äußeren Ecken des entstehenden Vierecks in die Mitte falten, so dass sich ein Sechseck ergibt.
5. Die Spitzen am oberen Ende des Sechsecks knicken und in die eben zur Mitte gefalteten Ecken schieben (wie kleine Tüten).
6. In das kleine Loch am unteren Ende des Sechsecks kräftig hineinpusten.



lasst uns froh und munter sein

Lasst uns froh und munter sein
und uns recht von Herzen freun!
Lustig, lustig, trallalala!
Bald ist Nikolausabend da.

Wenn ich aufgestanden bin,
lauf' ich schnell zum Teller hin.
Lustig, lustig, trallalala!
Bald ist Nikolausabend da.

Dann stell' ich den Teller auf,
Nik'laus legt gewiss was drauf.
Lustig, lustig, trallalala!
Bald ist Nikolausabend da.

Nik'laus ist ein guter Mann,
dem man nicht genug danken kann.
Lustig, lustig, trallalala!
Bald ist Nikolausabend da.

Wenn ich schlaf', dann träume ich,
jetzt bringt Nik'laus was für mich.
Lustig, lustig, trallalala!
Bald ist Nikolausabend da.



Text: unbekannter Autor, vermutlich 19. Jh.
Melodie: unbekannter Komponist, vermutlich 19. Jh.





7. Dezember

Auch Weihnachtslieder können die Entwicklung
deines Babys positiv beeinflussen:

Ab der 23. Schwangerschaftswoche kann es Geräusche
bewusst wahrnehmen. Das Baby hört deine Stimme,
Herzschlag, Magenknurren. Etwa ab der 35. Woche
kann dein Baby Tonhöhen unterscheiden. Es erkennt
Sprachrhythmen und Lieder. Die beste Zeit also, um mit
einigen Adventsliedern das Gehör zu fördern.

Weihnachtslieder gehen ursprünglich auf kirchliche
Gesänge von Mönchen und Nonnen in Latein zurück.
Außerdem spielte bei der Entstehung der Lieder die
Tradition des Kindelwiegens eine wichtige Rolle.

Dabei schaukelten in der Weihnachtszeit Nonnen
oder auch Kinder die Figur des Christkinds in
einer Wiege und sangen dazu.





Kleines Textbuch für den Weihnachtsabend

1. Kopiere die Texte deiner zehn liebsten Weihnachtslieder (Format A5 oder A6). Die Anzahl richtet sich nach Gästzahl am Weihnachtsabend.

2. Gestalte ein Titelblatt für das Textbuch und kopiere die entsprechende Anzahl farbig.

Hefte alle Seiten zusammen und singe am Weihnachtsabend gemeinsam mit den Gästen.

Textprobleme sind dann kein Thema mehr. Das Ganze lässt sich über viele Jahre verwenden.

Auch für Kinder sind die kleinen Liederbücher eine schöne Bastelei.



Joseph, lieber Joseph mein



Joseph, lieber Joseph mein,
hilf mir wiegen mein Kindelein,
Gott, der wird dein Lohner sein
im Himmelreich, der Jungfrau Sohn Maria. ~ Eia! Eia!

Gerne, liebe Maria mein,
helf ich dir wiegen das Kindelein.
Gott, der wird mein Lohner sein
im Himmelreich, der Jungfrau Sohn Maria. ~ Eia! Eia!



Freu dich nun, o Christenschar,
der himmlische König klar
nahm die Menschheit offenbar,
den uns gebar die reine Magd Maria. ~ Eia! Eia!



Süßer Jesu, auserkor'n,
weißt wohl, dass wir war'n verlor'n,
still uns deines Vaters Zorn,
dich hat gebor'n die reine Magd Maria. ~ Eia! Eia!



Text: aufgezeichnet nach einem Salzburger Mönch, um 1400
Melodie: nach dem lateinischen Weihnachtshymnus *Resonet in laudibus*

Quellenverzeichnis

Kap. 1: „Ihr Kinderlein kommet“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 397.

Kap. 2: „Frau Holle“ (Auszug) aus: Grimms Märchen, hrsg. im Lechner Verlag, Geneva 1996, S. 100ff.

„Schneeflöckchen, Weißröckchen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 377.

Kap. 3: August Heinrich Hoffmann von Fallersleben: „Morgen kommt der Weihnachtsmann“ aus: Weihnachtsgedichte, hrsg. v. Stephan Koranyi, Philipp Reclam jun. Stuttgart 2003, S. 57

Kap. 4: „Guten Abend, schön Abend“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 395.

Kap. 5: „Kuchenbacken“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 32.

Kap. 6: „Lasst uns froh und munter sein“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 404.

Kap. 7: „Joseph, lieber Joseph mein“ aus: Halleluja! Ein Weihnachtsalbum, hrsg. v. A. Steinbrecher, Universal Edition UE 10 550, S. 14f.

Kap. 8: „Fröhliche Weihnacht überall“ aus: Deutsche Volkslieder. Singstimme und Klavier, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1976, S. 316, sowie Liederlust und Psalter, Cincinnati 1882, S. 187.

Kap. 9: Jesu Geburt – Auszug aus Lukas-Evangelium, Lukas 2,1–2,7, Luther-Bibel 1984, hrsg. von Deutsche Bibel Gesellschaft, Stuttgart 1999.

„Auf dem Berge, da wehet der Wind“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 388.

Kap. 10: „Leise rieselt der Schnee“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 401.

Kap. 11: „Alle Jahre wieder“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 386.

Kap. 12: Charles Dickens: Der Weihnachtsabend (Auszug) aus: Wunderweiße Nacht – Erzählungen, Gedichte und Lieder für das Weihnachtsfest, hrsg. v. R. u. R. Brock, Henschelverlag Berlin, 1977, S. 108f.

„Süßer die Glocken nie klingen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 418.

Kap. 13: „Santa Lucia“ aus: Liederschatz für gemischten Chor, hrsg. v. M. Vogel, Edition Peters, Leipzig o. J. (ca. 1900), S. 62f.

Kap. 14: „König Drosselbart“ (Auszug) aus: Grimms Märchen, hrsg. im Lechner Verlag, Geneva 1996, S. 201.

„Am Weihnachtsbaume die Lichter brennen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 387.

Kap. 15: „O du fröhliche“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 405.

Kap. 16: „Die Schneekönigin“ (Auszug) aus: Andersens Märchen, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf. München 2003, S. 359.

„Der Mond ist aufgegangen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 341.

Kap. 17: „Vom Himmel hoch, da komm ich her“ aus: Halleluja! Ein Weihnachtsalbum, hrsg. v. A. Steinbrecher, Universal Edition UE 10 550, S. 6.

Kap. 18: Joseph von Eichendorff: „Weihnachten“ aus: Weihnachtsgedichte, hrsg. v. Stephan Koranyi, Philipp Reclam jun. Stuttgart 2003, S. 75.

Kap. 19: Theodor Storm an seine Eltern, Heiligenstadt am 20. Dezember 1856 aus: Weihnacht, hrsg. v. Almut Gauger, Bassermann Verlag 2004 (Sonderausgabe), S. 112.

Clemens Brentano: „Engel, die Gott zugesehn“ aus: Weihnachtsgedichte, hrsg. v. Stephan Koranyi, Philipp Reclam jun. Stuttgart 2003, S. 68.

Rainer Maria Rilke: „Advent“ aus: Weihnachtsgedichte, hrsg. v. Stephan Koranyi, Philipp Reclam jun. Stuttgart 2003, S. 18.

„Es ist ein Ros entsprungen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 391.

Kap. 20: „O Tannenbaum, o Tannenbaum“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 408f.

Kap. 21: „Guten Abend, gut Nacht“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 342.

Kap. 22: Friedrich Schlegel an Heriette von Willich aus: Weihnacht, hrsg. v. Almut Gauger, Bassermann Verlag 2004 (Sonderausgabe), S. 155.

„Süßer die Glocken nie klingen“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 418.

Kap. 23: Theodor Storm: „Knecht Ruprecht“ aus: Weihnachtsgedichte, hrsg. v. Stephan Koranyi, Philipp Reclam jun. Stuttgart 2003, S. 40.

„Morgen, Kinder, wird's was geben“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 402.

Kap. 24: „Der goldene Schlüssel“ aus: Grimms Märchen, hrsg. im Lechner Verlag, Geneva 1996, S. 446.

„Stille Nacht“ aus: All mein Gedanken – Deutsche Volkslieder, hrsg. v. B. Pachnicke, Edition Peters, Leipzig 1989, S. 413.

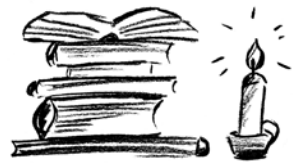
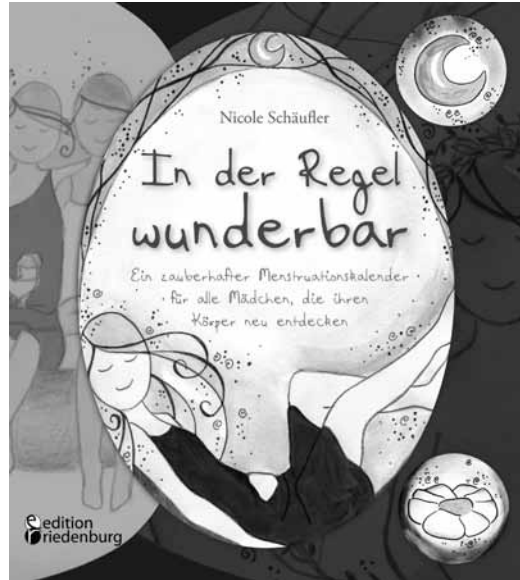




Weitere Bücher von Nicole Schäuffler



Buchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



Unsere Bücher gibt es in der nächsten (Internet-)Buchhandlung und auf



www.editionriedenburg.at



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Rechtschreibung historischer Texte wurde an heute gebräuchliche Regeln angepasst.

1. Auflage	November 2017
© 2017	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt



ISBN 978-3-903085-86-2