



Advent in sanfter Verbindung

Ein liebevoller Adventskalender
für Familien, Kinder & ihre Herzen

24 Impulse für Ruhe, Nähe und ein reguliertes
Miteinander in einer oft zu schnellen Zeit

Created with Love by Marie
Gründerin von

Herzensangelegenheit Familie



*Willkommen zu einem Advent,
der gemütlich und entspannt sein darf.*

*In einer Zeit voller Termine, Erwartungen und Hektik
verlieren wir oft den Blick für das,
was Familien wirklich stärkt:
kleine Momente der Ruhe,
echte Begegnung und
ein Nervensystem, das sich sicher fühlen darf.*

*Dieser Adventskalender möchte euch
genau daran erinnern.
Jede Karte ist ein leiser Impuls -
mal eine Mini-Geschichte,
mal eine sanfte Übung,
mal ein Moment zum gemeinsamen Spüren.*

*Es geht darum, als Familie wieder zu sich zu kommen,
die Verbindung zueinander zu spüren,
und die Weihnachtszeit nicht „durchzuhalten“,
sondern bewusst zu erleben.*

*Nehmt jede Karte so, wie sie kommt.
Manchmal werdet ihr sie nutzen -
manchmal nicht.
Und beides ist gut.
Es geht nicht um mehr tun,
sondern um mehr fühlen.
Möge dieser Adventskalender
ein warmer, echter und sanfter Begleiter werden.*

*Von Herzen
Eure Marie*





Die Lichterreise

Schließ kurz die Augen.
Stell dir ein warmes Licht
in deinem Bauch vor.

Mit jedem Atemzug breitet es sich aus –
bis zu deinen Händen und deinem Gesicht.

Dann öffne die Augen –
und sieh das Licht in den anderen.

Wer sein eigenes Licht spürt,
kann auch andere leuchten lassen.



von Herzensangelegenheit Familie



Die wärmenden Hände

Deine Hände sind kleine Sonnen.
Wenn du sie reibst, werden sie ganz warm.
Diese Wärme kannst du teilen.

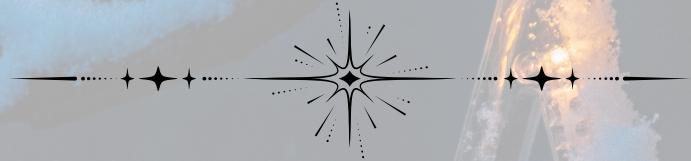
Hände reiben, bis sie warm sind. Dann auf
die Wangen oder das Herz legen – bei sich
oder beim anderen.
Spüren, wie es kribbelt.

Wärme reguliert – sie sagt: „Du bist sicher.“



von Herzensangelegenheit Familie

Der Atemstern



Draußen funkeln die Sterne. Einer davon
möchte mit dir atmen.
Du atmest tief ein –
der Stern leuchtet heller.
Du atmest aus – und er wird ganz ruhig.

Male einen kleinen Stern in die Luft mit
deinem Finger – einatmen, wenn du eine
Spitze malst, ausatmen, wenn du zur Mitte
zurückgehst. Wiederhole dir Übung so oft
du möchtest.

Atmen verbindet. Kinder lernen durch
deine Ruhe, dass alles gut ist.



von Herzensangelegenheit Familie

Der Baumfreund



Im Wald steht ein alter Baum.
Er ist stark, ruhig und steht da – bei Sonne,
Regen und Schnee.
Wenn du dich an ihn lehnst,
spürst du seine Ruhe.

Such dir draußen (oder stell dir drinnen
vor) deinen Lieblingsbaum.
Lehn dich mit dem Rücken dagegen oder
steh mit beiden Füßen fest auf dem Boden.
Atme tief ein – stell dir vor, wie Wurzeln aus
deinen Füßen wachsen.
Beim Ausatmen lass den ganzen Stress in
die Erde fließen.



von Herzensangelegenheit Familie

Der kleine Stern im Schnee

Ein kleiner Stern fiel vom Himmel in den Schnee.
„Ich bin verloren“, flüsterte er leise.
Da kam ein Kind und hob ihn vorsichtig auf.
„Du bist nicht verloren“, sagte das Kind,
„Du bist nur gelandet – bei mir.“
Der Stern glühte auf,
so warm wie das Herz des Kindes.
Und von da an leuchteten sie jeden Abend gemeinsam.

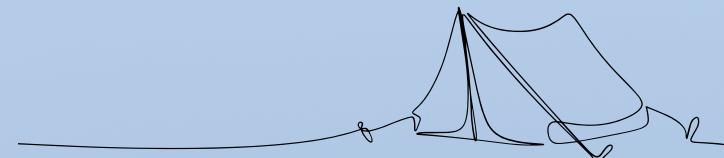


Manchmal findet Licht genau dorthin,
wo es gebraucht wird.

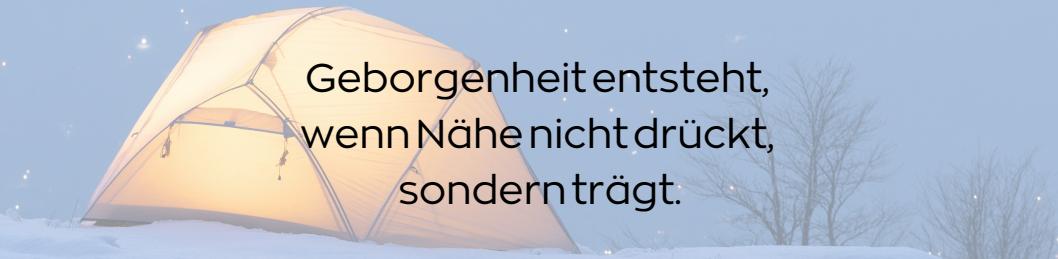


von Herzensangelegenheit Familie

Das Winterzelt



Legt euch gemeinsam unter eine große Decke,
als wärt ihr in eure eigenen kleinen Höhle.
Spürt, wie es darunter still und warm wird.
Vielleicht flüstert jemand:
„Hier ist es sicher.“
Bleibt kurz so – einfach miteinander.



Geborgenheit entsteht,
wenn Nähe nicht drückt,
sondern trägt.



von Herzensangelegenheit Familie

Der Herzensfaden

Zwischen dir und deinen Lieblingsmensch
ist ein unsichtbarer Faden aus Liebe.

Wenn ihr euch anschaut, wird er stärker.
Wenn ihr lacht, beginnt er zu leuchten.
Wenn ihr euch umarmt, fühlt er sich warm an.

Schaute euch eine Minute lang still an.
Kein Reden, nur sehen.
Dann legt die Hände aneinander.

Blickkontakt ist Liebe, die man sehen kann.



von Herzensangelegenheit Familie

Die Sprache des Herzens

Im verschneiten Wald saß eine kleine Eule auf einem Ast.

Ihr Herz war schwer.
Niemand schien sie zu hören.
Da kam ein alter Hirsch vorbei.
Er blieb stehen, ganz still, und schaute sie an – ohne ein Wort.
Zuerst wusste die Eule nicht, was sie tun sollte.
Dann atmete sie tief ein.
Und zum ersten Mal fühlte sie:
„Jemand bleibt.“
Über ihr glitzerten die Sterne ein wenig heller.

Das kostbarste Geschenk das du einem anderen Menschen machen kannst, ist deine Präsenz.



von Herzensangelegenheit Familie

Der Schneehauch



Draußen fiel leiser Schnee. Ein Kind hielt die Hände vor den Mund und hauchte warm in die kalte Luft.
Für einen Moment sah es, wie der Atem zu einer kleinen Wolke wurde.
Die Wolke stieg auf, löste sich auf – und kam nie wieder genauso zurück.
Das Kind staunte:
„So fühlt sich mein Atem an... warm und lebendig.“

Halteteure Hände vor den Mund und spürte euren Atem. Warm. Echt. Ganz da.

„Ich bin hier. Mein Atem ist mein Anker.“



von Herzensangelegenheit Familie

Die warme Decke



Ein kleiner Hügel lag unter einer Schneedecke. Niemand wusste, dass darunter ein Mooskissen schlummerte. Die Schneedecke war nicht schwer. Sie hielt warm. Sie schützte. Sie flüsterte:
„Innere Ruhe braucht manchmal Zeit und eine weiche Decke.“

Kuschelte euch heute mal ein, bei Kerzenschein und spürte euren Körper eingehüllt und sicher. Vielleicht genießt ihr dabei sanfte Musik und eine warme Tasse Tee.

„Ich bin sicher und darf mir Zeit der Ruhe schenken.“



von Herzensangelegenheit Familie

Die Winterreise im Herzen

Schließt kurz die Augen.

Stellt euch einen kleinen Weg im Schnee vor. Er knistert unter euren Füßen – ganz leise. Am Ende des Weges steht eine Laterne, die für euch brennt. Ihr geht langsam darauf zu... und spürt:
Der Weg dorthin ist ruhig. Die Laterne wartet. Ihr müsst nicht schnell sein.

Geht gemeinsam ganz langsame Schritte im Raum. Ihr könnt auch eure alltägliche Aufgabe ganz langsam fortsetzen.
Sprecht dabei:
„Ich gehe meinen Weg im eigenen Tempo.“



von Herzensangelegenheit Familie

Winterschutzmantel

Im Wald zog ein Fuchs seinen buschigen Schwanz über sein Gesicht. Nicht nur, weil es ihn wärmte, sondern auch weil es sich sicher anfühlte. Der Schnee fiel leise weiter, doch der Fuchs blieb ruhig liegen und schlief ein. Warm. Geborgen.

Umarmt euch selbst für einen Moment. Legt mit euren Armen einen unsichtbaren „Winterschutzmantel“ um euch. Atmet tief ein und noch länger aus. Spüre, wie du dir selbst Sicherheit und Wärme schenken kannst.
„Ich kann mich selbst halten.“



von Herzensangelegenheit Familie



Das unsichtbare Band

Zwischen euch gibt es ein Band.
Ihr könnt es nicht sehen,
aber ihr spürst es.

Es spannt sich, wenn jemand traurig ist.
Es vibriert, wenn jemand lacht.
Es zieht euch zusammen,
wenn jemand Halt braucht.
Dieses Band ist älter als Worte,
stärker als Streit,
leiser als Erwartungen
und weicher als Schnee.

Es erinnerte euch daran:
Ihr gehört zusammen.
„Verbindung ist das schönste Geschenk,
das wir einander machen können.“

von Herzensangelegenheit Familie

Der Kerzenblick

Stellt eine Kerze auf den Tisch.
Schaut 10 Sekunden lang auf die Flamme.
Dann schließt ihr die Augen und spürt nach:
Wie fühlte sich im Inneren an?
Warm? Ruhig? Etwas weiter?
Kerzenlicht beruhigt den Vagusnerv
und schenkt innere Weite.
„In jedem Licht liegt ein Moment von Ruhe.“

Vielleicht ist dein Inneres aber auch aufgewühlt,
unruhig, wild oder laut. Vielleicht kannst einmal
neugierig sein und erforschen, was diese Anteile
gerade brauchen und schenkst ihnen einen
Moment deiner Präsenz ohne Druck oder dem
Wunsch nach Veränderung.

von Herzensangelegenheit Familie

Wenn die Stille uns findet

Es gibt Momente,
in denen alles ruhig wird.
Nicht, weil außen Stille herrscht,
sondern weil innerlich etwas aufmacht.
Manchmal passiert es,
wenn ein Kind den Kopf an uns lehnt.
Manchmal, wenn jemand leise sagt:
„Ich bin da.“

Manchmal, wenn wir merken,
dass wir nicht alles alleine tragen müssen.

In diesen Momenten
schiebt sich die Welt ein Stück zur Seite
und lässt das Wesentliche durch:
Verbundenheit.

von Herzensangelegenheit Familie

Langsamkeit als Schutz

Viele Kinder reagieren nicht „schwierig“ –
sie reagieren sensibel.
Weil ihr Nervensystem schneller vollist,
weil Übergänge schwer fallen,
weil Tempo Druck macht.
Traumasensible Weihnachtszeit heißt:
Tempo reduzieren, Übergänge weicher machen.
Ein Impuls für Euch:
Vor jedem Wechsel (Jacke anziehen,
Essen, ins Auto) sagt euch:
„Langsamkeit ist kein Luxus, sondern Schutz.“

Dieser eine Satz macht aus Stress einen sicheren
Übergang. Wenn dazu noch Kreativität und Spiel
genutzt werden, kommt noch Freude dazu.

von Herzensangelegenheit Familie

Der klare Raum

Manchmal ist nicht im Außen zu viel los –
sondern innen.

Zu viele Eindrücke, zu viele Stimmen,
zu viele Erwartungen.

Traumasensible Familienzeit bedeutet:
Klarheit schaffen.

Nicht durch Perfektion,
sondern durch Reduktion.

Impuls: Schaut in euer Zimmer →

Wählt einen Reiz, der euch stört:
ein Geräusch, ein Telefon, ein Stapel.

Entfernt oder reduziert nur diesen einen Reiz.

Das Nervensystem atmet auf,
wenn die Umgebung ruhiger wird.

„Ein klarer Raum schafft einen klaren Moment.“

von Herzensangelegenheit Familie

Herzensmomente

In einer Welt, die oft trennt,
bleiben die kostbarsten Momente stehen.

Einkleiner Blick,
eine Hand, die kurz die andere findet,
ein Lachen, das aus Versehen entsteht.

Nichts davon ist geplant.
Und doch sind es diese winzigen,
stillen Augenblicke,
die unsere Herzen erinnern:
„Ich bin nicht allein.“

„Herzensmomente brauchen kein großes Licht –
nur ein offenes Herz.“

Verschenke heute Herzensmomente und lächle die
Menschen an, den du begegnest.

von Herzensangelegenheit Familie

Mitgefühl

Mitgefühl beginnt nicht draußen,
beiden anderen,
beider Welt.

Es beginnt dort,
wo wir uns selbst zärtlich begegnen,
wo wir Fehler weich anschauen,
wo wir müde sein dürfen,
wo Tränen dazugehören.

Wenn wir uns selbst halten lernen,
können wir halten,
ohne uns zu verlieren.
Dann fließt Wärme leise weiter.

Von Herz zu Herz.
Von Mensch zu Mensch.

„Mitgefühl ist ein Geschenk, das immer
zuerst bei uns selbst beginnt.“

von Herzensangelegenheit Familie

Der Frostkreis

Regulationsübung:
Stellt euch vor, um euch herum liegt ein Kreis aus
frostigem Schnee - ein klarer, heller Kreis,
der euch einen sicheren Raum gibt.

1. Nehmt einen bequemen Stand oder Sitz ein.
2. Stellt euch diesen wunderschönen, klaren Kreis
vor. Dabei kannst du dich selbst halten.
3. Sprich laut für dich: „Hier ist mein Raum. Hier endet
alles, was gerade zu viel ist. Ich nehme mir eine
Pause und spüre gerade nur mich.“

Warum das wirkt:
Diese Übung gibt unseren Gedanken eine klare
Grenze und unserem Körper Orientierung.
Das Nervensystem findet so schneller zur Ruhe –
besonders in herausfordernden Momenten.

von Herzensangelegenheit Familie

Der kleine Wunschzweig

Sucht draußen einen kleinen Zweig, der euch gefällt. Setze euch zusammen und nennt einen Wunsch für die Familie, der nichts mit Geschenken zu tun hat.

Etwas Kleines:
mehr Lachen, mehr Ruhe, mehr gemeinsame Schritte, mehr Langsamkeit.
Findet für den Wunsch symbolische eine Sache, die man aufhängen kann (z.B. Perlen aufgefädelt an einem Faden stehend für mehr gemeinsames Spiel) und bindet die Wünsche an den Zweig.
Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Hängt den Zweig sichtbar in eurer Wohnung auf und erfüllt euch diese echten Wünsche in der Weihnachtszeit.

von Herzensangelegenheit Familie

Spüren und Halten

In stressigen Zeiten verlangen wir oft zu viel von uns:
Wir wollen geduldig sein, präsent sein, gelassen bleiben – auch wenn unser Nervensystem schon längst am Limit ist.
Verbundenheit bedeutet nicht, alles aushalten zu müssen.
Sie beginnt dort, wo du merkst:
„Das ist mir gerade zu viel.“

Sag leise – zu dir selbst oder laut:
„Ich darf kurz anhalten.“

Und nimm nur einen bewussten Atemzug.
Das wohl kostbarste Geschenk, was du dir und einem geliebten Menschen machen kannst, ist eine Reiz-Reaktions-Pause.
Wenn du dich selbst kurz spürst, kannst du auch andere wieder halten.

von Herzensangelegenheit Familie

Der ruhige Punkt

Wenn du innerlich Druck spürst oder Stress empfindest, kannst du diese Übung für dich nutzen. Suche einen „ruhigen Punkt“ in deinem Körper.

Das kann sein:

- die warme Stelle unter eurer Hand,
- der Boden unter euren Füßen oder
- der Atem im Bauch.

Wählt nur einen Punkt.

Legt eure Aufmerksamkeit für eine Weile dorthin. Mehr nicht.

Das reicht, um das Nervensystem in Richtung Sicherheit zu lenken.

„Ein ruhiger Punkt genügt, um zu mir zurückzufinden.“

von Herzensangelegenheit Familie

Wahrheit

Eine einzige, tiefe Wahrheit, die Familien wirklich trägt:
Euer Miteinander ist wertvoller als jedes perfekte Weihnachten.

Kinder brauchen keine durchgeplanten Abläufe, keine perfekten Kekse,

keine reibungslose Stimmung, keine besonderen Aktivitäten.

Was sie brauchen, ist:

Eure Präsenz.

Eure Echtheit.

Eure Nähe.

Wenn einer gestresst ist, wenn einer müde ist, wenn einer überfordert ist – dann ist das nicht das Problem. Das Nicht-zueinander-Finden wäre es.

Stellt euch für einen Moment zusammen.

Legt eine Hand auf euer eigenes Herz und schaut euch kurz an – ohne Worte.

„Wir gehören zusammen.
Und wir schaffen das gemeinsam.
Unsere Verbindung ist das wertvollste Geschenk.“

In solchen Momenten entsteht die Art von Weihnachten, die in Kinder ein Leben lang nachklingt: Sicherheit. Geborgenheit. Und das Gefühl, richtig zusein.

von Herzensangelegenheit Familie

*Ihr habt 24 Tage voller kleiner
Winterwunder geöffnet.*

*Vielleicht habt ihr gemerkt,
dass Sicherheit nicht von außen kommt,
sondern von Innen.*

*Vielleicht habt ihr bemerkt,
dass euer Nervensystem aus einer
sicheren Verbindung zu euch selbst,
auch sichere Verbundenheit*

im Außen kreieren kann

*Vielleicht habt ihr erlebt,
dass Kinder nicht Perfektion brauchen,
sondern Präsenz.*

*Und vielleicht war dieser Advent ein Anfang -
für mehr Miteinander,
mehr Verständnis,
mehr Nähe in eurem Familienalltag.*

*Danke, dass ihr diesen Weg gegangen seid.
Danke, dass ihr euch Zeit genommen habt
für Momente, die sonst leicht verloren gehen.
Und vielleicht tragt ihr etwas davon
in eure kommenden Wochen mit hinein:
kleine Atemzüge
kleine Berührungen
kleine Blicke
kleine Lichter
- die Großen bewirken.*

Danke für Dich

