

# Thema Advent Erinnerungsrunde & Lieder

## Fragen zum Gesprächseinstieg:

- Wer hat schon einmal einen Adventskranz selbst geflochten?
- Wieviele Kerzen gehören auf einen Adventskranz?
- Wem ist schon einmal der Adventskranz in Flammen aufgegangen?
- Wann genau beginnt den eigentlich immer der Advent? Ist das am 1. Dezember? (Antwort: Vier Sonntage vor Weihnachten ist der erste Adventssonntag, deshalb kann der Advent schon im November beginnen oder erst Anfang Dezember)
- Was bedeutet eigentlich das Wort „Advent“? (Antwort: Advent ist lateinisch und bedeutet „Ankunft“)
- Advent heißt also „Ankunft“. Wer oder was kommt den da an?
- Gab es schon Adventskalender als sie noch Kind waren? Bekamen Sie damals einen Adventskalender geschenkt?
- Was ist am „5. Advent“? (Antwort: Ein Scherzlied besagt: Dann hast Du Weihnachten verpennt!)
- Hat jemand von den Anwesenden an Weihnachten oder kurz davor Geburtstag? Wenn ja: Gab es trotzdem Geschenke zum Geburtstag oder war das Datum von Nachteil?
- Wer hat schon einmal selbst Plätzchen gebacken?

## Material mitbringen:

- \* Ausstechförmchen für Plätzchen
- \* Plätzchen
- \* Tannenzweige
- \* Kerzen oder LED-Kerzen



# Adventsrätsel

Jetzt ist schon bald der 3. Ad \_\_\_\_\_

Im Geschäft gibt es schon Leb \_\_\_\_\_ n zu kaufen.

In Dresden werden besondere Chr \_\_\_\_\_ sto \_\_\_\_\_ en gebacken.

Kindern schenkt man einen Nikolaus aus Scho \_\_\_\_\_ de.

Aus grünen Tannenzweigen bindet  
man einen Ad \_\_\_\_\_ kra \_\_\_\_\_

Wir sagen euch an den 1 \_\_\_\_\_ n Advent.

Sehet die erste \_\_\_\_\_ brennt!

Jetzt backt die Hausfrau Plä \_\_\_\_\_

Es gibt viele Sorten Plätzchen:

Bu \_\_\_\_\_, Van \_\_\_\_\_,

Kok \_\_\_\_\_ nen, Spri \_\_\_\_\_

Die Kerzen sind aus rotem Wa \_\_\_\_\_ oder

aus honigfarbenem Bi \_\_\_\_\_ w \_\_\_\_\_ s

Da kommt der Nikolaus und Kne \_\_\_\_\_ Ru \_\_\_\_\_ !

Oh weh, jetzt sind die Plätzchen verbr \_\_\_\_\_ !

## Wer findet die weihnachtlichen Gewürze und Zutaten?

(In jeder Zeile versteckt sich ein Begriff. Bitte mit einem Stift markieren)

AMKORZIMTLUBRTAIGLFERT  
PLAMIXANTKORIANDEGANF  
ZANISHÜMMETRILOVOGEDES  
TREGOLIMASSENTWENELKEN  
GUTLVANILLETREBRIESEWOI  
LOLOMORANGEATHERTIEFEL  
PURZINGÄNIEMASULTANINEN  
LAMPPISTAZIENKLIMAPRIÖLI  
TRIZITRONATSTATTHOHLIKL  
PRAMALEININKARDAMOMSEM  
DERWICHEINGWERLKÖDSENI  
TÜPUDERZUCKERWEIHNAZUR  
GIENZSCHANABISLMANDELNI  
HAHASELNÜSSEYASIMEINZEL

Lösung auf der nächsten Seite →

AMKOR ZIMTLUBRTAIGLFERT  
PLAMIXANTKORIANDERGANF  
ZANISHÜMMETRILOVOGEDES  
TREGOLIMASSENTWENELKEN  
GUTLVANILLETREBRIESEWOI  
LOLOMORANGEATHERTIEFEL  
PURZINGÄNIEMASULTANINEN  
LAMPPISTAZIENKLIMAPRIÖLI  
TRIZITRONATSTATTHOHLIKL  
PRAMALEININKARDAMOMSEM  
DERWICHEINGWERLKÖDSENI  
TÜPUDERZUCKERWEIHNAZUR  
GIENZSCHANABISL MANDELNI  
HAHASELNÜSSEYASIMEINZEL

## **Bewegungsgeschichte „Plätzchen backen wie früher“ (im Sitzen im Stuhlkreis)**

- 01 Eingangsfrage: was brauchen wir zum Backen von Butter-Plätzchen?  
(Butter, Eier, Mehl, Zucker usw.)
- 02 Wir brauchen also Eier. Früher kaufte man die nicht im Supermarkt, sondern man hatte ein paar Hühner. Wir **gehen (im Sitzen „gehen“)** also erst einmal zum Hühnerstall. Dort halten wir nach Eiern Ausschau  
**(Hand über die Stirn halten, mit dem Kopf leicht nach links und rechts schauen).**
- 03 Aha! Da liegen ein paar Eier am Boden! **(Nach Eiern bücken)** Die legen wir in unseren Korb.
- 04 Nun **gehen** wir zurück ins Haus. So – jetzt haben wir Eier, Mehl, Milch, Vanillezucker. Was fehlt jetzt noch? ... TN überlegen lassen. Ja - die Butter! Wir öffnen die Kühlschranktür **(entsprechende Bewegung mit dem Arm)**, aber o je **(Arme in die Luft werfen)** – es ist keine Butter mehr da!
- 05 Tja – da müssen wir nochmal zum Laden **laufen** und Butter kaufen. Wir kaufen gleich zwei Päckchen Butter – sicher ist sicher. Und wir machen uns wieder auf den Heimweg. **(gehen)**
- 06 Aber o je! **(Arme in die Luft werfen)** – es fängt an zu regnen **(mit den Händen von oben nach unten gehen, wie der Regen)**. Wir haben keinen Schirm dabei. Wenn wir uns nicht beeilen, werden wir patschnass. Jetzt aber schnell! **(schnell laufen)**
- 07 Gerade noch rechtzeitig sind wir heim gekommen. Jetzt aber schnell den Herd anschüren. Aber: o je! **(Arme in die Luft werfen)** Es ist kein Holz mehr da! Das Backen ist heute aber wirklich mühsam.  
Wir müssen Holz aus der Scheune holen. **(gehen)** In der Scheune gibt es jede Menge Holz. Aber o je! **(Arme in die Luft werfen)** – Es ist kein kleines Holz mehr da! Wir müssen also auch noch Holz hacken **(entsprechende Bewegung mit den Armen)**.
- 08 So – wir packen unsere Holzscheite in den Korb und **gehen** zurück ins Haus.
- 09 Jetzt schüren wir den Backofen an. Bis der Ofen heiß ist, können wir erst einmal verschnaufen (2 – 3 mal **tief ein- und ausatmen**).
- 10 Jetzt kommen die Zutaten in eine große Schüssel und wir können alles verrühren **(erst mit der linken, dann mit der rechten Hand rühren)**. Der Teig wird fester. Jetzt können wir ihn nicht mehr rühren, jetzt fängt das **Kneten** an. Wenn der Teig durchgeknetet ist müssen wir ihn kalt stellen.
- 11 Dann können wir endlich den Teig **ausrollen (entsprechende Bewegungen)**
- 12 Jetzt kommt das Schönste. Wir stechen aus dem Teig verschieden Formen aus. Welche Formen gibt es da? TN antworten lassen (Stern, Herz, Mond, Tannenbaum, Kreis usw.)
- 13 Wir können diese Formen einmal **mit der Hand in die Luft zeichnen**. Für den Tannenbaum benutzen wir beide Hände und fangen bei der Spitze an.
- 14 Jetzt schieben wir die Backbleche in den Ofen. **(entsprechende Bewegung)** Dann können wir nochmal etwas verschnaufen (2 – 3 mal **tief ein- und ausatmen**).
- 15 Oh! Es riecht schon sehr. (mit der Nase schnuppern) Da bekommt man Appetit!  
**(mit der Hand den Bauch reiben)**. Wir ziehen die Bleche raus **(entsprechende Bewegung)** und loben uns für diese herrlichen Plätzchen! **(dem Nachbarn auf die Schulter klopfen)**



**Nikolausgedicht der lustigen Art** – geeignet für den Besuch des  
Nikolaus, der kleine Geschenke verteilt

Von drauß' vom Walde komm ich her  
und muss euch sagen: der Sack ist schwer!  
Früher trug ich ihn mit Entzücken –  
Heute tut mir weh der Rücken!  
900 Jahre bin ich nun alt –  
und immer draußen im kalten Wald!  
Ich bin nun mal ein alter Mann,  
der nicht mehr so wie früher kann.  
Es nehmen zu die Jahresringe (greift sich an die Hüfte)  
Und hindern, wenn ich Päckchen bringe.  
Doch nun genug der Jammerei –  
Ich muss ja weiter eins-zwei-drei!  
Doch halt – wollt ich nicht etwas bringen?  
Etwas für die Braven vor allen Dingen!  
D'rum sagt wer war brav im vergangenen Jahr?  
Sagt es mir schnell und sagt's wie es wahr!



# Advents- und Weihnachtslieder



## Die Weihnachtsfreude

Morgen, Kinder, wirds was geben!  
Morgen werden wir uns freun!  
Welche Wonne, welches Leben  
Wird in unserm Hause sein;  
Einmal werden wir noch wach,  
Heisa, dann ist Weihnachtstag!

Wie wird dann die Stube glänzen  
Von der großen Lichterzahl!  
Schöner, als bei frohen Tänzen  
Ein geputzter Kronensaal.  
Wißt ihr noch, wie vor'ges Jahr  
Es am heil'gen Abend war?

Wißt ihr noch mein Räderpferdchen?  
Malchens nette Schäferin?  
Jettchens Küche mit dem Herdchen,  
Und dem blankgeputzten Zinn?  
Heinrichs bunten Harlekin  
Mit der gelben Violin?

Wißt ihr noch den großen Wagen,  
Und die schöne Jagd von Blei?  
Unsre Kleiderchen zum Tragen,  
Und die viele Näscherei?  
Meinen fleiß'gen Sägemann  
Mit der Kugel unten dran?

Welch ein schöner Tag ist morgen!  
Neue Freude hoffen wir.  
Unsre guten Eltern sorgen  
Lange, lange schon dafür.  
O gewiß, wer sie nicht ehrt,  
Ist der ganzen Lust nicht wert.

Nein, ihr Schwestern und ihr Brüder,  
Laßt uns ihnen dankbar sein,  
Und den guten Eltern wieder  
Zärtlichkeit und Liebe weihn,  
Und aufs redlichste bemühn,  
Alles, was sie kränkt, zu fliehn.  
Laßt uns nicht bei den Geschenken  
Neidisch auf einander sehn;  
Sondern bei den Sachen denken:  
„Wie erhalten wir sie schön,  
Daß uns ihre Niedlichkeit  
Lange noch nachher erfreut?“

Zusatz-Strophe unbekannter Herkunft:

Wißt ihr noch die Spiele, Bücher  
Und das schöne Schaukelpferd,  
Schöne Kleider, woll'ne Tücher  
Puppenstube, Puppenherd?  
Morgen strahlt der Kerzenschein,  
Morgen werden wir uns freu'n.



Text: Joachim Heinrich Campe 1779

Melodie: Carl Gottlieb Hering 1809

## Oh du fröhliche

Oh du fröhliche,  
Oh du selige,  
Gnadenbringende  
Weihnachtszeit.  
Welt ging verloren,  
Christ ward geboren,  
Freue, freue dich, oh  
Christenheit!

Oh du fröhliche,  
Oh du selige,  
Gnadenbringende  
Weihnachtszeit.  
Christ ist erschienen,  
Uns zu versöhnen,  
Freue, freue dich, oh  
Christenheit!

Oh du fröhliche,

Oh du selige,  
Gnadenbringende  
Weihnachtszeit.  
Himmlische Heere  
Jauchzen Dir Ehre,  
Freue, freue dich, oh  
Christenheit!

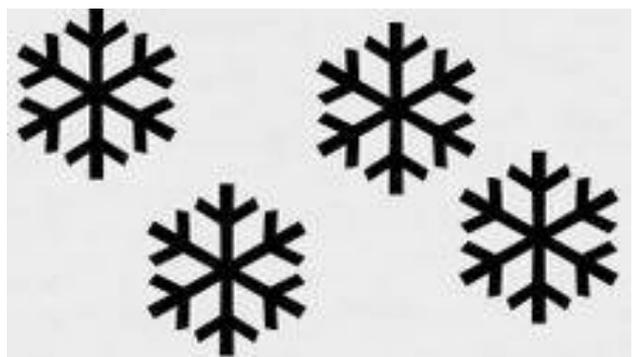
## Leise rieselt der Schnee

Leise rieselt der Schnee,  
Still und starr ruht der See,  
Weihnachtlich glänzet der Wald  
Freue dich, `s Christkind kommt  
bald!

In den Herzen ist's warm;  
Still schweigt Kummer und Harm.  
Sorge des Lebens verhallt;  
Freue dich, `s Christkind kommt  
bald!

'S Kindlein, göttlich und arm,  
Macht die Herzen so warm,  
Strahle, du Stern überm Wald,  
Freue dich, `s Christkind kommt  
bald!

Bald ist heilige Nacht,  
Chor der Engel erwacht;  
Horch nur, wie lieblich es schallt,  
Freue dich, `s Christkind kommt  
bald!



## Wir sagen euch an

Wir sagen euch an den lieben Advent,  
sehst, die erste Kerze brennt!

Wir sagen euch an eine heilige Zeit.  
Machet dem Herrn die Wege bereit!  
Freut euch, ihr Christen!  
Freuet euch sehr.  
Schon ist nahe der Herr.

Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die zweite Kerze brennt!  
So nehmet euch eins um das andere an,  
wie auch der Herr an uns getan!  
Freut euch, ihr Christen!  
Freuet euch sehr.  
Schon ist nahe der Herr.

Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die dritte Kerze brennt!  
Nun tragt eurer Güte hellen Schein  
weit in die dunkle Welt hinein.  
Freut euch, ihr Christen!  
Freuet euch sehr.  
Schon ist nahe der Herr.

Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet, die vierte Kerze brennt!  
Gott selber wird kommen,  
er zögert nicht.  
Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht.  
Freut euch, ihr Christen!  
Freuet euch sehr.  
Schon ist nahe der Herr.

## Schneeflöckchen ...

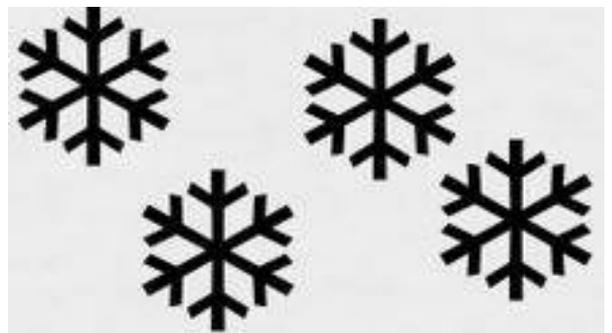
Schneeflöckchen, Weißbröckchen,  
wann kommst du geschneit?  
Du wohnst in den Wolken,  
dein Weg ist so weit.

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

Schneeflöckchen, du deckst uns  
die Blümelein zu,  
dann schlafen sie sicher  
in himmlischer Ruh'.

Schneeflöckchen, Weißbröckchen,  
komm zu uns ins Tal.  
Dann bau'n wir den Schneemann  
und werfen den Ball.

von Hedwig Haberkern (geb. Stenzel; 1837–1902)



## Als ich bei meinen Schafen wacht

Als ich bei meinen Schafen wacht  
Ein Engel mir die Botschaft bracht.  
Des bin ich froh, bin ich froh,  
Froh, froh, froh, o, o, o!  
Benedicamus Domino.

Er sagt', es soll geboren sein  
Zu Bethlehem ein Kindelein.  
Des bin ich froh, bin ich froh,  
Froh, froh, froh, o, o, o!  
Benedicamus Domino.

Er sagt, das Kind läg da im Stall  
Und soll die Welt erlösen all. *Refr.*

Als ich das Kind im Stall gesehn  
Nicht wohl konnt ich  
von dannen gehn.

*Refr.*

Das Kind zu mir sein' Äuglein wandt,  
Mein Herz gab ich in seine Hand.

*Refr.*

Als ich heimging, das Kind wollt' mit  
Und wollt' von mir abweichen nit.

*Refr.*

Das Kind legt' sich an meine Brust  
Und macht' mir da all' Herzenslust.

*Refr.*

Den Schatz muß ich bewahren wohl,  
So bleibt mein Herz der Freuden voll.

T: Friedrich Spee um 1600  
M: Volksweise

## Eine Muh, eine Mäh ...

**Wenn der Weihnachtsbaum uns lacht,  
Wenn die Glocke bim-bam macht  
Kommt auf leisen Sohlen,  
Ruprecht an verstohlen,  
Zieht mit vollen Säcken ein,  
Bringt uns Bäcker-Leckerein.  
Und packt unter Lachen,  
Aus die schönsten Sachen.  
Und außer Kuchenzeug,  
Bringt noch der Gute Euch:  
Eine Muh, eine Mäh,  
eine Täterätätä  
Eine Tute, eine Rute,  
eine Hopp-hopp-hopp-hopp,  
Eine Diedeldadeldum,  
eine Wau-wau-wau,  
Ratatsching-daderatabum.**

**Wenn der Schnee zu Berg sich türmt,  
Wenn es draußen friert und stürmt,  
Um die Weihnachtslichter  
Fröhliche Gesichter,  
Alle Stuben blitzeblick,  
Denn es kommt mit Poltergang,  
Durch die Luft, die kalte,  
Ruprecht an, der alte.  
Und, außer Kuchenzeug,  
Bringt noch der Gute Euch:  
Eine Muh, eine Mäh,  
eine Täterätätä  
Eine Tute, eine Rute,  
eine Hopp-hopp-hopp-hopp,  
Eine Diedeldadeldum,  
eine Wau-wau-wau,  
Ratatsching-daderatabum.**

Wenn Weihnachten ist,  
Wenn Weihnachten ist,  
Bescheret uns der heil'ge Christ.  
Und da kriegen wir ne Muh,  
Und da kriegen wir ne Mäh,  
Und da kriegen wir  
Die allerschönste Täterätätä,  
Eine Rute, eine Tute,  
Ja da kriegen wir  
Die allerschönste Täterätätä.



## Ihr Kinderlein kommet

Ihr Kinderlein, kommet,  
O kommet doch all!  
Zur Krippe her kommet  
In Bethlehems Stall.  
Und seht was in dieser  
Hochheiligen Nacht  
Der Vater im Himmel  
Für Freude uns macht.

O seht in der Krippe  
Im nächlichen Stall,  
Seht hier bei des Lichtes  
Hellglänzendem Strahl,  
In reinliche Windeln  
Das himmlische Kind,  
Viel schöner und holder,  
Als Engelein sind.

Da liegt es, das Kindlein,  
Auf Heu und auf Stroh,  
Maria und Josef  
Betrachten es froh;  
Die redlichen Hirten  
Knien betend davor,  
Hoch oben schwebt jubelnd  
Der Engelein Chor.

O beugt, wie die Hirten,  
Anbetend die Knie,  
Erhebet die Händlein  
Und betet wie sie!  
Stimmt freudig, ihr Kinder -  
Wer soll sich nicht freun? -  
Stimmt freudig zum Jubel  
Der Engelein ein!

Was geben wir Kinder,  
Was schenken wir dir,  
Du bestes und liebstes  
Der Kinder, dafür?  
Nichts willst du von Schätzen  
Und Reichtum der Welt,  
Ein Herz nur voll Demut  
Allein dir gefällt.

T: Christoph von Schmid

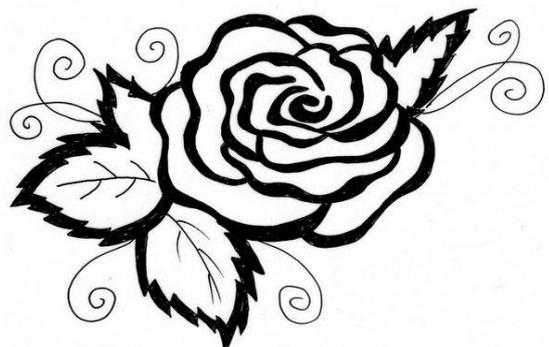
## Es ist ein Ros entsprungen

Es ist ein Ros entsprungen  
Aus einer Wurzel zart.  
Wie uns die Alten sungen,  
aus Jesse kam die Art.  
Und hat ein Blümlein bracht,  
mitten im kalten Winter,  
wohl zu der halben Nacht.

Das Röslein das ich meine,  
Davon Jesaias sagt:  
Maria ist's, die Reine,  
die uns das Blümlein bracht.  
Aus Gottes ew'gen Rat  
hat sie ein Kind geboren  
und blieb doch reine Magd.

Das Bümelein so kleine,  
Das duftet uns so süß,  
Mit seinem hellen Scheine  
vertreibt's die Finsternis.  
Wahr' Mensch und wahrer Gott,  
hilft uns aus allem Leide,  
rettet von Sünd' und Tod.

T.+M.: Michael Prätorius 1609



## Macht hoch die Tür

Macht hoch die Tür, die Tor macht weit;  
es kommt der Herr der Herrlichkeit,  
ein König aller Königreich,  
ein Heiland aller Welt zugleich,  
der Heil und Leben mit sich bringt;  
derhalben jauchzt, mit Freuden singt:  
Gelobet sei mein Gott,  
mein Schöpfer reich von Rat.

Er ist gerecht, ein Helfer wert;  
Sanftmütigkeit ist sein Gefährt,  
sein Königskron ist Heiligkeit,  
sein Zepter ist Barmherzigkeit;  
all unsre Not zum End er bringt,  
derhalben jauchzt, mit Freuden singt:  
Gelobet sei mein Gott,  
mein Heiland groß von Tat.

O wohl dem Land, o wohl der Stadt,  
so diesen König bei sich hat.  
Wohl allen Herzen insgemein,  
da dieser König ziehet ein.  
Er ist die rechte Freudensonn,  
bringt mit sich lauter Freud und Wonn.  
Gelobet sei mein Gott,  
mein Tröster früh und spat.

Macht hoch die Tür, die Tor macht weit,  
eu'r Herz zum Tempel zubereit'.  
Die Zweiglein der Gottseligkeit  
steckt auf mit Andacht, Lust und Freud;  
so kommt der König auch zu euch,  
ja, Heil und Leben mit zugleich.  
Gelobet sei mein Gott,  
voll Rat, voll Tat, voll Gnad.

Komm, o mein Heiland Jesu Christ,  
meins Herzens Tür dir offen ist.  
Ach zieh mit deiner Gnade ein;  
dein Freundlichkeit auch uns erschein.  
Dein Heilger Geist uns führ und leit  
den Weg zur ewgen Seligkeit.  
Dem Namen dein, o Herr,  
sei ewig Preis und Ehr.

## Oh Tannenbaum

Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Wie grün sind deine Blätter.  
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,  
Nein auch im Winter wenn es  
schneit.

Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Wie grün sind deine Blätter!

Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Du kannst mir sehr gefallen!  
Wie oft hat nicht zur Winterszeit  
Ein Baum von dir mich hoch erfreut!  
Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Du kannst mir sehr gefallen!

Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Dein Kleid will mich was lehren:  
Die Hoffnung und Beständigkeit  
Gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit!  
Oh Tannenbaum, Oh Tannenbaum,  
Dein Kleid will mich was lehren.

T: Melchior Franck

M: Anschütz



## Zu Betlehem geboren

Zu Bethlehem geboren  
ist uns ein Kindelein,  
das hab ich auserkoren  
sein eigen will ich sein.  
Eija, eija,  
Sein eigen will ich sein.

In seine Lieb versenken  
will ich mich ganz hinab;  
Mein Herz will ich ihm schenken  
und alles, was ich hab!  
Eija, eija,  
Und alles, was ich hab!

O Kindelein von Herzen,  
Dich will ich lieben sehr,  
in Freuden und in Schmerzen,  
je länger mehr und mehr.  
Eija, eija, Eija, eija,  
Je länger mehr und mehr.

Dazu dein Gnad mir gebe,  
bitt' ich aus Herzensgrund,  
daß ich allein dir lebe,  
jetzt und zu aller Stund'  
Eija, eija,  
Jetzt und zu aller Stund'

Dich, wahren Gott, ich finde  
In meinem Fleisch und Blut,  
darum ich denn mich binde  
an dich, mein höchstes Gut.  
Eija, eija,  
An dich, mein höchstes Gut.

Laß mich von dir nicht scheiden,  
knüpf zu, knüpf zu das Band  
Der Liebe zwischen beiden,  
Nimm hin mein Herz zum Pfand.  
Eija, eija,  
Nimm hin mein Herz zum Pfand.

T: Friedrich Spee M: unbekannt

## Kommet, ihr Hirten

Kommet, ihr Hirten,  
ihr Männer und Frau,  
kommet das liebliche Kindelein  
zu schaun!  
Christus der Herr ist  
heute geboren,  
den Gott zum Heiland  
euch hat erkoren.  
Fürchtet euch nicht.

Lasset uns sehen  
in Bethlehems Stall,  
was uns verheißen der  
himmlische Schall.  
Was wir dort finden,  
lasset uns künden,  
lasset uns preisen in  
frommen Weisen.  
Halleluja!

Wahrlich, die Engel  
verkündigen heut  
Bethlehems Hirtenvolk  
gar große Freud.  
Nun soll es werden  
Friede auf Erden,  
den Menschen allen  
ein Wohlgefallen.  
Ehre sei Gott.

T: Carl Riedel  
M: böhmische Volksweise

[www.aktiv-mit-senioren.de](http://www.aktiv-mit-senioren.de)



## Ich steh an Deiner Krippe hier

Ich steh an deiner Krippen hier, o Jesu, du mein Leben;  
ich komme, bring und schenke dir, was du mir hast gegeben.  
Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,  
Herz, Seel und Mut, nimm alles hin  
und laß dir's wohlgefallen.

Da ich noch nicht geboren war, da bist du mir geboren  
und hast mich dir zu eigen gar, eh ich dich kannt, erkoren.  
Eh ich durch deine Hand gemacht,  
da hast du schon bei dir bedacht,  
wie du mein wolltest werden.

Ich lag in tiefster Todesnacht, du warest meine Sonne,  
die Sonne, die mir zugebracht Licht, Leben, Freud und Wonne.  
O Sonne, die das werte Licht des Glaubens in mir zugericht',  
wie schön sind deine Strahlen!

Ich sehe dich mit Freuden an und kann mich nicht sattsehen;  
und weil ich nun nichts weiter kann, bleib ich anbetend stehen.  
O daß mein Sinn ein Abgrund wär und meine Seel ein weites Meer,  
daß ich dich möchte fassen!

Wann oft mein Herz im Leibe weint und keinen Trost kann finden,  
rufst du mir zu: »Ich bin dein Freund, ein Tilger deiner Sünden.  
Was trauerst du, o Bruder mein? Du sollst ja guter Dinge sein,  
ich zahle deine Schulden.«

Eins aber, hoff ich, wirst du mir, mein Heiland, nicht versagen:  
daß ich dich möge für und für in, bei und an mir tragen.  
So laß mich doch dein Kripplein sein; komm, komm und lege bei mir ein  
dich und all deine Freuden.

T: Paul Gerhardt M: J.S.Bach, Georg Schemelli