

Meine kleine Kerze (Lied)

Wir haben gestern ein Advents-Windlicht gebastelt. Weihnachten kündigt sich an und vielleicht schneit es bald?

Nun ist es kalt und oft dunkel –

Zeit für ein Lied, dass diese Zeit der Besinnlichkeit und Stille aufgreift und zu einer frohen, erwartenden Zeit werden lassen kann.

Hört einmal herein, was sich Detlev Jöcker und Rolf Krenzer schönes komponiert und gedichtet haben.

[Meine kleine Kerze - YouTube](#)

Habt Ihr eine feste Zeit, zu der Ihr eine Kerze anzündet, oder Euer Kind vielleicht sogar dabei helfen darf (dazu sollte auf jeden Fall eine kindgerechte Belehrung erfolgen, Kinder sollen niemals unbeaufsichtigt mit Feuer hantieren)? Dabei kann man dieses Lied singen. Kleine Kinder wirken manchmal so, als ob sie nicht lange zuhören, aber täuscht Euch nicht. Auch wenn sie schon wieder etwas nebenbei spielen, Euer Singen ist gut für die Seele Eures Kindes 😊

Zu esoterisch? Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Es heißt, dass nach 30 Minuten Singen unser Gehirn Oxytocin produziert – das kennt Ihr sicher noch aus der Geburtsvorbereitung – das ist das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Bei Kindern bewirkt das Vorsingen, dass sich Ängste und Spannungen lösen. Also für alle ein Gewinn!

Was kennt Ihr für Adventslieder? Manchmal ist es auch schön einfach ein Liederbuch durchzublättern und ein Lied nach dem anderen zu singen. Nehmt Euch die Zeit.

