

Bettkantenimpuls

WOCHE 1

Der Tag geht zu Ende und bevor wir schlafen gehen, nehmen wir uns Zeit, ihn gut zu beenden:

Geht in Gedanken noch einmal durch diesen Tag...

- ...was hast du heute Schönes erlebt?
- ...mit wem hattest du heute ein schönes Erlebnis?

AUS DER BIBEL

Manchmal fühlt sich ein Tag ganz voll an: Schule, Hausaufgaben, Termine. Doch die Bibel erinnert uns daran, dass es wichtig ist, sich Zeit zu nehmen – Zeit zum Atmen, Zeit für andere und Zeit für Gott.

In der Bibel steht:

„Alles hat seine Zeit.“ (Kohélet 3,1)

Das bedeutet: Jede Minute kann etwas Gutes bringen, wenn wir sie bewusst erleben.

Wenn wir uns Zeit nehmen, um jemandem zuzuhören, zu spielen, zu helfen oder einfach mal still zu sein, dann passiert etwas Schönes: Diese Zeit gibt uns etwas zurück. Sie macht unser Herz warm, sie schenkt Freude oder Frieden.

Jesus zeigt uns das auch, denn er hat sich immer Zeit für Menschen genommen – für Kinder, für Kranke, für alle, die ihn brauchten. Und jedes Mal wurde daraus ein besonderer Moment.

Du darfst wissen:

Zeit, die du dir nimmst, ist nie verloren. Sie wird zu einem kleinen Schatz, der dein Leben heller macht. In der Rückschau auf diesen Tag (diese Woche) darfst du einen besonders schönen Moment jetzt in die Schatzkiste deiner Erinnerung legen.

GEBET

Guter Gott,
manchmal ist ein Tag ganz gewöhnlich,
und dann plötzlich passiert etwas Schönes –
ein kleines Wunder, das in unserem Herzen
glitzert.

Hilf uns, diese Edelsteinmomente zu entdecken:
wenn jemand mit uns lacht,
wenn wir etwas Neues schaffen,
wenn wir mutig sind,
oder wenn wir einfach spüren,
dass wir geliebt werden.

Mach unsere Augen offen für das Gute,
unsere Herzen dankbar
und unsere Hände bereit,
Freude weiterzugeben.

Segne uns mit vielen funkelnden Momenten,
die uns zeigen, wie wertvoll jeder Tag ist.

Amen.

SEGEN

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:

Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei:

„Schlaf gut ein und träume schön, bis wir uns morgen wiederseh'n...“