

Bettkantenimpuls

WOCHE 5

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 richtig gut hinbekommen? Hat das jemand bemerkt? Hast Du Lob bekommen? Wenn nicht, dann sage es selbst zu Dir: Prima! Toll gemacht!
- Ist dir aufgefallen, dass jemand anderem etwas gut gelungen ist? Hast du es ihm gesagt?

AUS DER BIBEL

Oft ist es schwer, anderen oder auch sich selbst zu sagen, dass es etwas gut gemacht wurde. Viel leichter kritisieren wir uns und andere.

In der Bibel gibt es eine Geschichte, wo Gott zu sich selbst sagt: **Es wurde alles richtig gut!**

Im allerersten Buch der Bibel steht beschrieben, wie Gott die Welt erschaffen hat. In sechs Tagen erschuf er alles: beginnend mit Licht und Finsternis am ersten Tag, dem Himmel am zweiten, Land und Pflanzen am dritten, Sonne, Mond und Sterne am vierten, Wassertiere und Vögel am fünften und schließlich alle Landtiere und Menschen am sechsten Tag.

Dann steht da in der Bibel:

**„Gott betrachtete alles, was er gemacht hatte:
Es war alles sehr gut.“**

1.Mose 1,31

Am siebten Tag war die Erde also fertig und Gott war nun sehr erschöpft und müde. Er ruhte sich deshalb am siebten Tag aus.

GEBET

Gott,
danke für diesen Tag.
Danke für alles,
was uns heute gut gelungen ist
– auch für die kleinen Dinge.
Hilf uns, freundlich zu uns selbst zu sein
und einander Mut zu machen.
Jetzt schenken wir dir den Tag zurück
und ruhen aus.
Amen.

Vielleicht hört ihr noch
das Lied von Lina Maly:
Schön Genug
www.ogy.de/schoen_genug



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...“