

# Bettkantenimpuls

## WOCHE 1

Der Tag geht zu Ende und bevor wir schlafen gehen, wollen wir einen Moment innehalten:

Überwindung kostet ganz schön viel Kraft und Mut. Und doch muss man manchmal etwas Neues ausprobieren, um auf den Geschmack zu kommen. Das kann ein neues Gericht sein, ein neues Hobby oder ein neuer Sport. Die Devise lautet immer: Ausprobieren! Danach weiß man bekanntlich mehr. Wie Albus Dumbledore aus der Harry Potter Reihe, der die Bertie Botts Bohnen nach Jahrzehnten dann doch noch einmal probiert und ihnen eine Chance gibt.

### AUS DER BIBEL

Psalm 23 (in einfacher Sprache)

Gott ist immer bei mir.  
Darum geht es mir gut.  
Ich habe alles, was ich brauche.  
Gott sorgt für mich.  
Ich esse und trinke und werde satt.  
Ich finde Ruhe.  
Das tut mir gut.  
Gott zeigt mir den richtigen Weg.  
Gott macht mir Mut.  
Gott macht mich stark.  
Manchmal habe ich Angst.  
Manchmal bin ich krank.  
Manchmal habe ich Schmerzen.  
Auch dann weiß ich:  
Gott ist da.  
Gott hilft mir.  
Gott beschützt mich.

### GEBET

Lieber Gott,  
es ist viel einfacher, alles so zu lassen wie es ist.  
Da brauche ich nicht viel nachdenken.  
Da bleibt alles so wie es ist.  
Aber manchmal kommen Situationen,  
für die ich Mut brauche.  
Hilf mir in solchen Situationen,  
die Überwindung kosten.  
Damit ich Mut fasse.  
Und aufrecht gehen kann.  
Amen.

### SEGEN

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:  
Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei:  
**„Lass uns morgen wieder gemeinsam das Schöne im Leben entdecken.“**

