

# Bettkantenimpuls

## WOCHE 7

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

Die Gefühle Traurigkeit und Freude liegen manchmal ganz nah beisammen: „gemischte Gefühle“ nennen das manche Menschen. Oder auch eine „Achterbahnfahrt der Gefühle“. Einerseits ist man traurig, dass etwas Schlimmes passiert ist und andererseits gibt es selbst in diesen Situationen kleine Lichtblicke der Freude. Das darf sein. Das ist ganz normal. Das gehört dazu, um aus einer schlimmen Situation – einer Krise – wieder herauszukommen.

### AUS DER BIBEL

nach Lukas 24,13



Jesus ist gestorben und seine Freunde sind sehr traurig. Sie wandern nach Emmaus. Da haben sie ein Erlebnis, wo sie lachen und fröhlich sein können. Der auferstandene Jesus hat sie nämlich begleitet, das haben sie aber erst gar nicht gemerkt:

*Als die Freunde merkten, dass es Jesus ist,  
konnten sie Jesus nicht mehr sehen.*

*Die Freunde sagten:*

*Eigentlich hätten wir das bemerken können.*

*Weil wir in unserem Herzen ganz aufgeregt und  
froh waren.*

*Weil Jesus so gut von Gott erzählte.*

*Wir konnten alles verstehen.*

*Die Freunde freuten sich sehr.*

*Die Freunde gingen wieder den ganzen Weg zurück.*

*Die Freunde wollten den anderen Freunden  
erzählen:*

*Wir haben Jesus gesehen.*

*Jesus ist wirklich auferstanden.*

### GEBET

Lieber Gott,  
meine Traurigkeit  
fühlt sich manchmal ganz „scharf“ an,  
es brennt richtig...  
Ich lasse den Kopf hängen  
und sehe gar nicht mehr,  
was um mich herum passiert.  
Da brauche ich jemanden,  
der mir zuhört,  
der mich in den Arm nimmt,  
der einfach da ist.  
Dann kann ich auch das Schöne  
in meinem Leben wieder besser sehen,  
dass ich nicht allein bin,  
dass die Sonne heute scheint,  
dass ich Spaß haben kann.  
Da schmeckt das Leben gleich süßer!  
Danke!

### 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.“**

