

## GEBET

Gott segne euch Mütter und Väter  
mit Liebe und Weisheit,  
mit offenem Herzen und großem Verstand,  
dass ihr euren Kindern das Leben zeigt.

Gott segne euch Töchter und Söhne  
mit Neugier und Vertrauen,  
mit offenen Augen und Ohren,  
mit weitem Blick in die Zukunft,  
auf dass ihr Leben in Fülle habt.

Gott segne euch alle  
mit der Fröhlichkeit des Lachens,  
mit der Buntheit des Lebens,  
jetzt und in Zukunft.

Amen

Quelle unbekannt



Du bist vertraut mit all meinen Wegen und  
legst deine Hand auf mich. Denn du hast  
mein Inneres geschaffen, mich gewoben  
im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir,  
dass du mich so wunderbar gestaltet hast.

aus Psalm 139

**Bistum Münster**  
Fachstelle Liturgie und Katechese  
Rosenstraße 16 | 48143 Münster  
Fon 0251 495-567  
katechese@bistum-muenster.de  
www.bistum-muenster.de

Ansichtsexemplar

Herausgegeben von  
**AKF** Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e.V.  
www.akf-bonn.de · www.elternbriefe.de · www.kess-erziehen.de

Fotos: Photocase: Edyta Pawlowska (1);  
Adobe Stock: sibling4studio (3), galina\_kovalenko (5), ladavie (6)  
Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn · 07/22

## WIE EDELSTEINE



GESEGNETE  
MOMENTE IM  
FAMILIENALLTAG

## DEN ALLTAG UNTERBRECHEN

Eine Kuschelrunde vor dem Aufstehen, sich „einfach so“ mal gegenseitig durchkitzeln, in die Hocke gehen und dem Kind in die Augen sehen, wenn es mir etwas erzählt – das sind gesegnete, wunderbare Augenblicke mitten im Alltag, in denen Eltern und Kinder spüren: Wir gehören zusammen! Solche Momente sind Edelsteinmomente. Sie fallen manchmal wie ein Geschenk vom Himmel. Und manchmal muss man seine Arbeit dafür auch ganz bewusst unterbrechen.

Edelsteinmomente leben von der Bereitschaft, in die Erlebniswelt der Kinder einzutauchen, ihre Bedürfnisse mitzuempfinden – und wenn es nur für Sekunden ist. Mütter und Väter zeigen ihrem Kind damit, wie wichtig es für sie ist: Ich bin für dich da. Ich schenke dir meine ungeteilte Aufmerksamkeit.

## DIE BEZIEHUNG WETTERFEST MACHEN

Edelsteinmomente füllen eine Vorratskammer von schönen Erlebnissen und guten Erfahrungen, beim Kind wie bei der Mutter oder dem Vater. Sie sorgen mit für eine positive Grundhaltung, die den Blick für beglückende Momente offen hält, auch wenn der Alltag einmal schwer ist. Und sie helfen dem Kind, sich geliebt und angenommen zu fühlen, auch wenn ihm Grenzen gesetzt und Enttäuschungen zugemutet werden müssen.

Solche Augenblicke können die Beziehung zum Kind „wetterfest“ machen. Es spürt: Ich kann mich auf Mama und Papa verlassen. In diesem Grundvertrauen erfährt und lernt das Kind durch sie als erste, wie Gott ist: Ich bin für Dich da – immer!



## EDELSTEINMOMENTE BEWUSST SCHENKEN

### Wertvolle Sekunden

- ▶ liebevolles Zunicken oder Zwinkern
- ▶ eine kurze Umarmung zwischendurch
- ▶ miteinander lachen
- ▶ ...

### Geheimzeichen mit dem Kind verabreden

- ▶ Zeigefinger auf der Nasenspitze heißt: Ich hab' dich lieb!
- ▶ am Ohr zupfen: Du bist mein Glückskind.
- ▶ in die Hüfte zwicken: Schön, dass es dich gibt.
- ▶ Kreuzzeichen auf die Stirn: Wir sind geborgen.
- ▶ ...

### Den Liebestank auffüllen

- ▶ beim Vorlesen aneinanderkuscheln
- ▶ Kitzel- und Raufspiele
- ▶ den Rücken massieren
- ▶ sich die Lieblingsmusik seines Kindes vorspielen lassen