

## ABENDGEBETE

*Der Schlafsegen Gottes lege sich ganz sanft über dich und umhülle dich.*

**Dabei ein Kreuz auf die Stirn des Kindes zeichnen.**

unbekannt

*Es leuchten Mond und Sterne,  
und leise kommt die Nacht.  
Wir haben uns so gerne,  
und Gott gibt auf uns acht.*

Rolf Krenzer

*Lieber Gott, ich schlafe ein.  
Lass mich ganz geborgen sein.  
Die ich liebe schütze Du,  
Decke allen Kummer zu.  
Kommt der helle Morgenschein,  
Lass mich wieder fröhlich sein.*

unbekannt

## HERR BLEIBE BEI UNS

**Gott hat seinen Engeln befohlen,  
dich zu beschützen, wohin du auch gehst.  
Sie werden dich auf Händen tragen,  
damit du nicht über Steine stolperst.**

Psalm 91,11-12


Bistum Münster

Fachstelle Liturgie und Katechese  
Rosenstraße 16 | 48143 Münster  
Fon 0251 495-567

katechese@bistum-muenster.de  
www.bistum-muenster.de

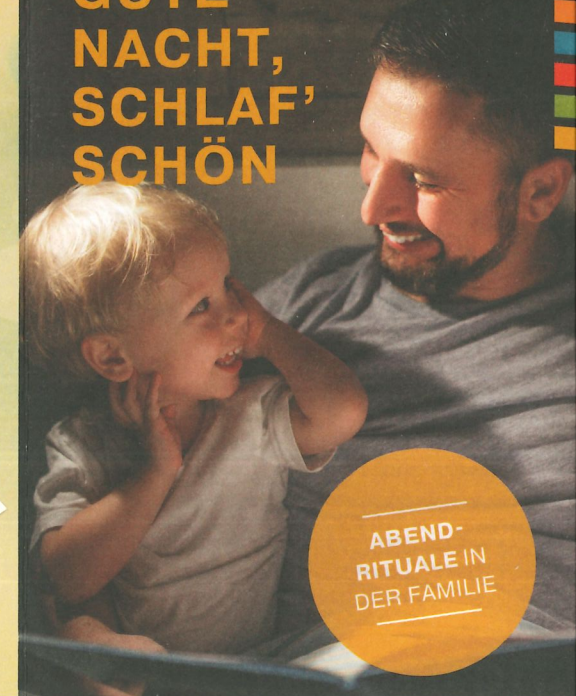
Ansichtsexemplar

Herausgegeben von

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

Fotos: Adobe Stock: Jenko Ataman (1), FollowTheFlow (5),  
ladavie (6); iStock: Ludmila\_m (3)  
Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn · 07/22

## GUTE NACHT, SCHLAF' SCHÖN



ABEND-  
RITUALE IN  
DER FAMILIE

## GUTE NACHT, SCHLAF' SCHÖN

Schlaf' gut: Viele Kinder hören diesen Wunsch gar nicht gerne. Sie wollen sich von den Eltern nicht trennen, wollen weiterspielen. Außerdem haben sie oft Angst vor der Dunkelheit und empfinden die Nacht und ihre Geräusche als unheimlich.

Gut deshalb, wenn Eltern ihren Kindern über diese Schwelle hinweghelfen. Dabei haben viele Familien sehr gute Erfahrungen mit einem Gute-Nacht-Ritual gemacht.

Eine kurze Geschichte, ein Schlaflied, ein Gute-Nacht-Kuss, ein Kreuzzeichen auf die Stirn, ein kurzes Gebet – das alles schenkt den Kleinen Sicherheit und Geborgenheit. Auch der Teddy, die Lieblingspuppe oder der Kaspar können daran mitwirken. Bei älteren Kindern ist ein Rückblick auf den vergangenen und ein Ausblick auf den kommenden Tag möglich.

Auch ein kleineres Kind kann das Abendritual schon mitgestalten, wenn es beispielsweise immer an der gleichen Stelle die Arme ausstreckt, um Vater oder Mutter noch einmal zu umarmen. Die Eltern lassen sich darauf ein und zeigen sich dadurch verlässlich.

Der Übergang vom oft turbulenten Alltagsgeschehen zur ruhigen Nacht wird so zu einem Teil der gemeinsamen Beziehungsgeschichte von Vater, Mutter und Kind. Und es kann deutlich werden: So wie das Kind sich bei Mutter oder Vater geborgen weiß, so sind wir alle in Gott geborgen.



## ABENDRITUALE

Wie Eltern das Abendritual für ihr Kind am besten gestalten, hängt sehr von seinem Alter und Temperament ab. Dazu kann gehören:

- ▶ Eine Gute-Nacht-Geschichte erzählen.
- ▶ Die Puppe oder das Stofftier einbeziehen, das die Tagesereignisse in Ich-Form erzählt.
- ▶ Ein kurzes Gebet sprechen.
- ▶ Kinder und Eltern erzählen und danken dafür, was sie heute Schönes erlebt haben und was gut geklappt hat.
- ▶ Für das Gute des Tages Gott danken und alles in die Hand Gottes legen.
- ▶ Eine Geschichte aus der Kinderbibel lesen.
- ▶ Ein Schlaflied singen.
- ▶ Dem Kind ein Kreuz auf die Stirn zeichnen.
- ▶ Dem Kind die Hand auf den Kopf legen und dabei still beten.
- ▶ Sich gegenseitig eine gute Nacht wünschen.