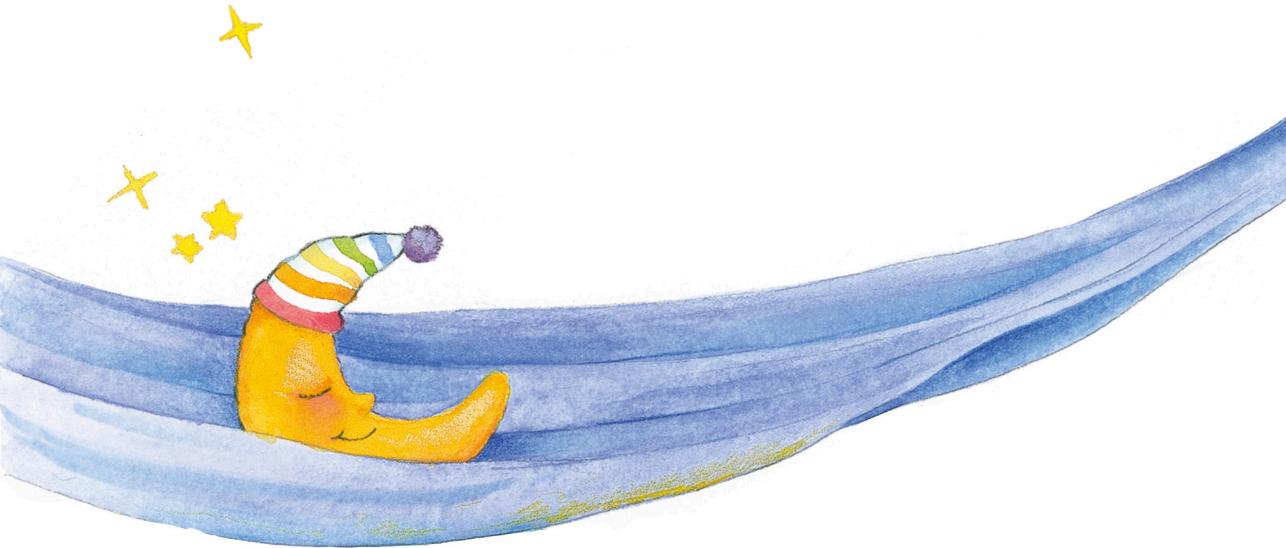


Margot & Lea Käßmann

Fünf-Minuten-  
Gute-Nacht-  
Geschichten  
vom lieben Gott

Mit Illustrationen von Melanie Brockamp



# Inhalt

Vorwort	6
Einschlafrituale	8
Gute-Nacht-Lieder	11
Der Mond ist aufgegangen	12
Weißt du, wie viel Sternlein stehen	14
Gute-Nacht-Gebete	17
Müde bin ich, geh zur Ruh	18
Vaterunser	19

Gute-Nacht-Geschichten und -Gedichte	21
Opas Garten	23
Ein Schutzengel für Ben	28
Das kleine Schäfchen	34
Von oben betrachtet	40
Wind und Wellen	46
Mein Name	50
Unser Geheimplatz	53
Das merkt doch keiner!	59
Papas Geburtstag	64
Ganz allein meins	67
Paula und der Unfall	70
So weiß wie Schnee	73

# Vorwort

Kinder abends zu Bett zu bringen ist für alle Eltern ein besonderer Moment. Zwischen Aufgedrehtsein und Müdigkeit ist es nicht immer leicht, den richtigen Moment für das Schlafengehen zu finden. Gerade deshalb finden wir es schön, diese Abendzeit bewusst zu gestalten. Dafür schlagen wir ein kleines Ritual vor und haben in diesem Buch dazu passende Lieder, Gedichte, Gebete und Segensworte sowie vor allem Geschichten zusammengestellt. Die Geschichten greifen Alltagssituationen auf und verbinden sie mit biblischen Themen. Mal ist das ausdrücklich der Fall, etwa wenn erzählt wird, wie Jesus Kinder segnete. Mal deutet sich das Thema von selbst an, etwa wenn es um teilen, helfen oder trösten geht.

Uns war wichtig, in den Geschichten Themen aufzugreifen, die Kinder in ihrem Alltag beschäftigen. Es sind Texte, die vielleicht auch Anlass geben können, selbst vor dem Schlafen noch einmal

zu besprechen, was am Tag erlebt wurde. Dabei handelt es sich um eine Auswahl, die auch anregen kann, eigene Geschichten zu erfinden.

Uns jedenfalls hat es viel Freude gemacht zu überlegen, was wir erzählen wollen. Wir haben mal Väter, mal Mütter, mal Großeltern zu Wort kommen lassen. Mal spielen die Geschichten unter Freunden, mal unter Geschwistern, mal unter Tieren. Die Namen der Kinder sind geläufig, auch die Familiensituationen. Es geht uns weniger um das Außergewöhnliche als um das Alltägliche.

So hoffen wir, unser Buch kann dazu anregen, das Zubettgehen bewusst zu gestalten, vorzulesen, miteinander zu reden, zu singen und zu beten in guter Tradition.

Margot und Lea Käßmann

# Einschlafrituale

„Nein, ich will noch nicht!“ Wenn es für Kinder Zeit ist, ins Bett zu gehen, heißt das noch lange nicht, dass sie auch schlafen wollen. Meistens würden sie lieber noch eine Runde mit der Eisenbahn spielen, die Puppe füttern oder mit den Bauklötzen einen Turm bauen. Ein guter Anreiz, die ungeliebte Abendroutine im Bad möglichst ohne viel Gegenwind zu gestalten, ist es, wenn die Kinder wissen, dass sie anschließend noch etwas Schönes erwartet: ein Abendritual, auf das sie sich freuen können, ein gutes Zusammensein mit ihrer Mama oder ihrem Papa, das sie nach einem erlebnisreichen Tag zur Ruhe kommen lässt.

Dafür tut es gut, einen gemütlichen Ort – wie das Kinderbett oder die Sofaecke – aufzusuchen und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Es ist zum Beispiel schön, eine kleine Lampe mit warmem Licht anzumachen, vielleicht sogar eine Kerze anzuzünden. Dadurch wird ganz bewusst eine besondere Phase des Tages eingeleitet und eine entspannte Stimmung geschaffen. Gemeinsam kann dann ein Buch aufgeschlagen werden. Eine Gute-Nacht-Geschichte regt nicht nur die Fantasie an, sondern führt das Kind auch weg vom Trubel des Tages.



Alternativ kann ein Gute-Nacht-Gedicht vorgelesen werden.

Der gleichmäßige Rhythmus der kurzen Verse und die eingängigen Reime helfen dabei, sich zu entspannen.

Die gelesene Geschichte kann Anlass sein, anschließend gemeinsam den Tag Revue passieren zu lassen. Fragen Sie als Eltern Ihr Kind, was es heute alles erlebt hat, dann kann es erzählen, was es bewegt. Vielleicht gibt es noch Bedarf, über das eine oder andere zu sprechen – wenn etwas besonders aufregend, schön, traurig oder auch irritierend war.

Ein gemeinsam gesungenes Lied ist eine schöne Möglichkeit, das Ritual zu erweitern. Singen macht glücklich, und Kinder lieben es! Lieder wie „Der Mond ist aufgegangen“ oder „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“ stimmen auf die Nacht ein. In den Versen eröffnet sich eine eigene Welt. Die Natur- und Gottesbilder, die hier gezeichnet werden, betten das eigene Leben in etwas Größeres ein.

Mit einem gemeinsam gesprochenen Gebet kann der Tag in Gottes Hand zurückgegeben werden. Gebete wie „Müde bin ich, geh zur Ruh“ oder das „Vaterunser“ drücken aus, dass wir Menschen bei Gott geborgen sind und dass Gott auf uns alle achtet.

Diese Zuwendung durch Gott, von dem die Bibel als Vater und Mutter spricht, wird für das Kind durch die Zuwendung der Eltern konkret, wenn sie ihr Kind zudecken, es umarmen, ihm einen Kuss geben, kurz: ihm auch körperlich Geborgenheit und Liebe schenken.

Ein abendliches Ritual kann Kindern, gerade durch die kontinuierliche Wiederholung, Sicherheit geben und beim Einschlafen helfen. Es ist ein passender Abschluss für einen farbenreichen Tag, der dem Kind hilft, innerlich loszulassen und sich auf die Stille der Nacht vorzubereiten.

# Gute-Nacht- Lieder



# Der Mond ist aufgegangen



2. Wie ist die Welt so stille  
und in der Dämmerung Hülle  
so traurig und so hold,  
als eine stille Kammer,  
wo ihr des Tages Jammer  
verschlafen und vergessen sollt!

3. Seht ihr den Mond dort stehen?  
Er ist nur halb zu sehen,  
und ist doch rund und schön!  
So sind wohl manche Sachen,  
die wir getrost verlachen,  
weil unsre Augen sie nicht sehen.

4. Wir stolze Menschenkinder  
sind eitel arme Sünder  
und wissen gar nicht viel;  
wir spinnen Luftgespinste  
und suchen viele Künste  
und kommen weiter von dem Ziel.

5. Gott, lass dein Heil uns schauen,  
auf nichts Vergänglichs trauen,  
nicht Eitelkeit uns freun;  
lass uns einfältig werden  
und vor dir hier auf Erden  
wie Kinder fromm und fröhlich sein!

6. Wollst endlich sonder Grämen  
aus dieser Welt uns nehmen  
durch einen sanften Tod!  
Und, wenn du uns genommen,  
lass uns in Himmel kommen,  
Du unser Herr und unser Gott!

7. So legt euch denn ihr Schwestern/Brüder  
in Gottes Namen nieder.  
Kalt ist der Abendhauch.  
Verschon uns, Gott, mit Strafen  
und lass uns ruhig schlafen  
und unsren kranken Nachbarn auch.

Text: Matthias Claudius (1740–1815) · Melodie: Johann Abraham Peter Schulz (1747–1800)



# Weißt du wieviel Sternlein stehen



F C<sup>7</sup> F G<sub>m</sub> C F

1. Weißt du, wie viel Stern - lein ste - hen an dem blau - en Himmels - zelt?  
Weißt du, wie viel Wol - ken ge - hen weit-hin ü - ber al - le Welt?

C<sup>7</sup> F C<sup>7</sup>

Gott der Herr hat sie ge - zäh - let, dass ihm auch nicht ei - nes

F C<sup>7</sup> F G<sub>m</sub> C F

feh - let an der gan - zen gro - ßen Zahl, \_ an der gan - zen gro - ßen Zahl.

