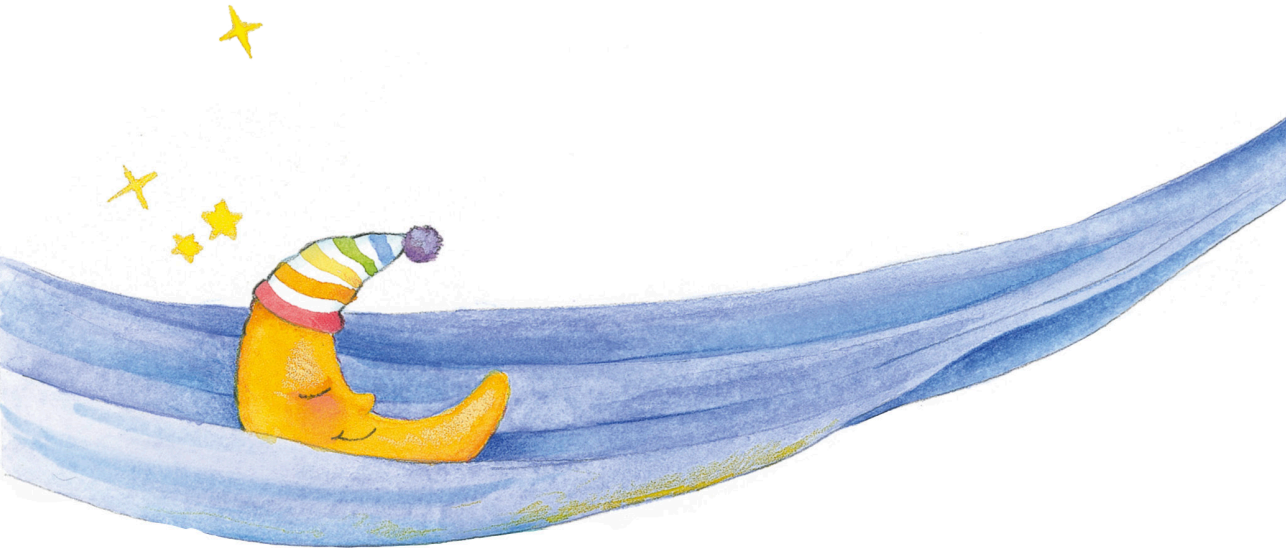


Margot & Lea Käßmann

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 achtgibt.

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.

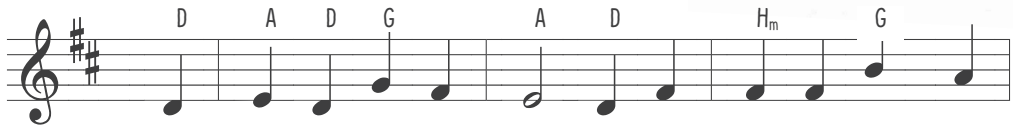
Ein abendliches Ritual kann Kindern, gerade durch die kontinuierliche Wiederholung, Sicherheit geben und beim Einschlafen helfen. Es ist ein passender Abschluss für einen farbenreichen Tag, der dem Kind hilft, innerlich loszulassen und sich auf die Stille der Nacht vorzubereiten.



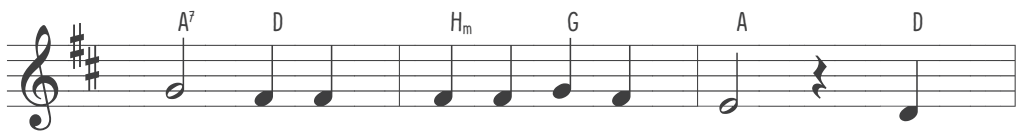
# Gute-Nacht- Lieder



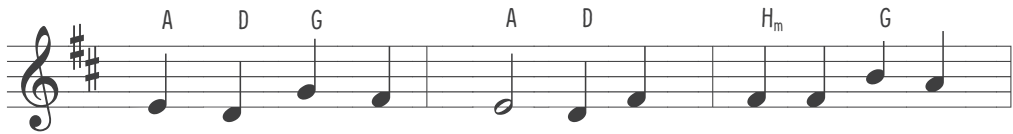
# Der Mond ist aufgegangen



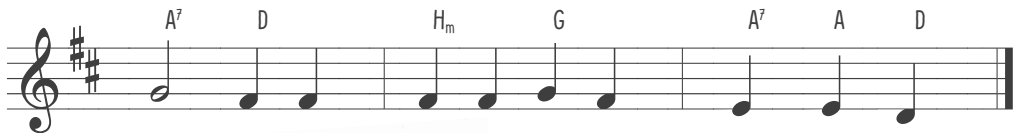
1. Der Mond ist auf - ge - gan - gen, die gold - nen Stern - lein




pran - gen am Him - mel hell und klar; der



Wald steht schwarz und schwei - get, und aus den Wie - sen



stei - get der wei - Be Ne - bel wun - der - bar



2. Wie ist die Welt so stille  
und in der Dämmerung Hülle  
so traulich 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 unsern kranken Nachbarn auch.

# Weißt du wieviel Sternlein stehen








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






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



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



2. Weißt du, wie viel Mücklein spielen  
in der heißen Sonnenglut?  
Wie viel Fischlein auch sich kühlen  
in der hellen Wasserflut?  
Gott der Herr rief sie mit Namen,  
dass sie all ins Leben kamen,  
dass sie nun fröhlich sind.



3. Weißt du, wie viel Kinder frühe  
stehn aus ihren Bettlein auf,  
dass sie ohne Sorg' und Mühe  
fröhlich sind im Tageslauf?  
Gott im Himmel hat an allen  
seine Lust, sein Wohlgefallen,  
kennt auch dich und hat dich lieb.

Text: Wilhelm Hey (1789–1854) · Melodie: Volksweise seit 1809



# Gute-Nacht- Gebete



Müde bin ich, geh zur Ruh.  
Schließe beide Augen zu.  
Vater, lass die Augen dein  
Über meinem Bette sein.

Alle, die mir sind verwandt,  
Gott, lass ruhn in deiner Hand.  
Alle Menschen, groß und klein,  
Sollen dir befohlen sein.

Kranken Herzen sende Ruh,  
Müde Augen schließe zu,  
Gott im Himmel, halte Wacht,  
Gib uns eine gute Nacht.

Luise Hensel (1798–1876)



Das Vaterunser ist das bekannteste Gebet der Christenheit, es soll auf Jesus selbst zurückgehen.

In zwei Evangelien ist überliefert, wie Jesus seine Jünger damit gelehrt hat zu beten. Das Vaterunser verbindet die Christen weltweit.

Wir haben erlebt, dass Kinder es gern beten und sich daran freuen, ja stolz sind, wenn sie es im Gottesdienst mitsprechen können.

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit. Amen.

Matthäusevangelium 6,9-13



# Gute-Nacht- Geschichten & -Gedichte





# Opas Garten

„Wollen wir heute Nachmittag zusammen spielen?“, fragte Aaron seinen Freund Elyas. Er hatte ein neues Matchboxauto bekommen und Lust, es mit den anderen Autos zusammen in seinem Zimmer herumbrausen zu lassen.

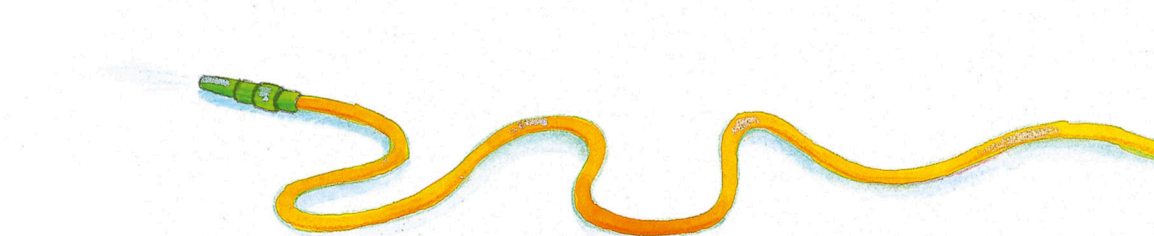
„Heute geht es nicht“, sagte Elyas. „Ich muss meinem Opa im Garten helfen!“

„Oh nee, wie blöd“, seufzte Aaron. Er hasste „helfen“. Mama sagte immer: „Hilf mir mal, den Tisch abzuräumen!“ Und: „Hilfst du mal beim Ausräumen der Spülmaschine?“ Oder sie wollte, dass er ihr half, im Auto heruntergefallene Papierchen und anderes Zeug vom Boden aufzuheben. Helfen ist einfach doof, da wirst du gezwungen, etwas zu machen, wozu du keine Lust hast, fand Aaron.

Komischerweise meinte Elyas: „Ich finde, das macht Spaß! Ich freu mich drauf. Komm doch einfach mit in Opas Schrebergarten.“

Aaron überlegte: den Nachmittag allein zu Hause spielen oder mit Elyas in den Garten gehen? Na gut, warum nicht!? Aber so richtig Lust hatte er eigentlich nicht.

„Elyas“, sagte der Opa, als sie ankamen. „Wie schön, dass du da bist. Und einen Freund hast du auch noch mitgebracht. Wie gut! Zusammen arbeitet es sich doch gleich leichter!“ Im Garten mussten sie dann erst einmal bei den Möhren Sprösslinge versetzen. Die hatte Elyas' Opa gesät.



Nun mussten die kleinen Sprösslinge herausgezogen und mit etwas Abstand neu eingegraben werden, damit sie Platz haben und gut wachsen können. Opa zeigte ihnen, wie es geht. „Verziehen“ nannte er das!

Danach mussten sie die Rosen gießen. Puh, das war eine Schlepperei mit den großen Gießkannen. Manchmal schwappte etwas Wasser über, und Elyas und Aaron spritzten sich gegenseitig nass. Schließlich sollten sie Erdbeeren pflücken. Dazu mussten sie gucken, welche schon reif waren. Es waren ziemlich lange Reihen. Die beiden Freunde naschten zwischendurch von den süßen Beeren. Waren die lecker! Der Opa hackte währenddessen die Erde in einigen Beeten locker und setzte dann lange Stäbe ein, an denen die Bohnen hochranken können.



Auf einmal sagte Opa: „So, wir müssen Schluss machen. Ich hab versprochen, dass ihr beide zum Abendbrot zu Hause seid!“ Elyas und Aaron waren ganz verschwitzt, ihre Hände waren total dreckig, und der Rücken tat ihnen weh.

Als Aaron zu Hause ankam, lachte die Mutter: „Wie siehst du denn aus?“ Aaron musste unter die Dusche und zog anschließend gleich den Schlafanzug an, auch wenn es dafür eigentlich noch zu früh war. Er war hungrig und müde.

Abends im Bett dachte er: „Das hat wirklich Spaß gemacht, Elyas hatte recht!“ Und Elyas' Opa hatte sich richtig gefreut, dass sie ihm geholfen hatten. Er war ja schon ziemlich alt, und für ihn war die Gartenarbeit allein sicher ziemlich anstrengend. Es ist bestimmt gar nicht so einfach, dachte Aaron, wenn du andere um Hilfe bitten musst, weil du etwas allein nicht schaffen kannst. Und es ist ein richtig schönes Gefühl, anderen zu helfen.

Noch schöner ist es, wenn andere dich gar nicht darum bitten müssen. Garantiert würde sich Mama riesig freuen, wenn er mal ganz von sich aus den Tisch deckte. Ja, das wollte er gleich morgen früh machen. Er freute sich schon darauf, ihr erstauntes Gesicht zu sehen.

