

Liebe Kinder,

bestimmt gibt es auch in deiner Familie Rituale, die immer wieder stattfinden, z. B. jeden Morgen ein Marmeladenbrot zum Frühstück, das gemeinsame Abendessen, der wöchentliche Oma- und Opa-Tag, das Vorlesen am Abend, nach dem Essen Zähne putzen usw. Rituale sind wiederkehrende Momente, die in unseren Alltag integriert sind und uns Halt, Vertrauen und die Sicherheit geben, dass wir uns auf etwas verlassen können. Deswegen sind Rituale und feste Gewohnheiten auch so wichtig für uns Menschen.

Auch bei uns gibt es ein festes Abendritual, das unseren Kindern dabei hilft, runterzufahren, sich zu entspannen, den Tag ausklingen zu lassen und sich auf die Nacht einzustimmen. Neben dem gemeinsamen Kuseln und dem Vorlesen einer Geschichte, ist das gemeinsame Gebet fester Bestandteil von unserem Abendritual. Wir beten auf unterschiedliche Weise: manchmal wirft meine Tochter den Gebetswürfel und ich lese das entsprechende Gebet dazu vor, an anderen Tagen spricht sie ein Gebet, das ihr gerade in den Sinn kommt. Am liebsten führt sie jedoch ein Gespräch mit Gott und Jesus und erzählt ihnen von ihrem Tag und von dem, was sie erlebt hat. Sie bezieht Gott in ihr Gespräch ein und vertraut ihm. Es ist für mich schön zu sehen, dass sie die Gewissheit und das Vertrauen hat, immer und überall MIT Gott und nicht über ihn zu sprechen.

Vielleicht fragst du dich jetzt, was das Besondere am Beten ist?! Wenn wir beten, dann werden wir ganz ruhig und still und wir hören in uns hinein. Ein Gebet kann etwas sehr Persönliches und Lebensnahes sein: Wir öffnen uns und zeigen etwas von dem, was in uns vorgeht. Durch das Beten erfahren wir, dass wir Gott vertrauen und uns zu jeder Zeit an ihn wenden können. Des Weiteren ist Beten ein Zeichen von Hoffnung. Auch wenn es uns nicht gut geht und wir Angst haben, dann dürfen wir mit Gott reden und ihm unsere Sorgen erzählen und um neue Hoffnung bitten. Gott umgibt uns von morgens bis abends mit seiner Liebe, er ist 24 Stunden am Tag bei uns und um uns herum. Aus diesem Grund können wir zu jeder Zeit mit ihm reden, egal wie es uns gerade geht und wie alt wir sind. Manchmal brauchen wir vielleicht auch ein bisschen Mut, Neues auszuprobieren, um zu erfahren, welche Art von Gebet am besten zu einem passt. Beten kann schließlich sehr vielfältig sein. Eine schöne Möglichkeit für ein Gebet habe ich dir unten aufgeschrieben. Vielleicht hast du ja Lust, es mit deinen Eltern auszuprobieren und in euer Abendritual einzubauen?!

Ich wünsche dir viele schöne „Gespräche“ mit Gott und schicke dir viele sonnige Grüße,

deine Liana Handlgruber



Auf einer Schnur werden vier unterschiedliche Perlen aufgefädelt. Jede Perle bekommt eine Funktion:

- **Danke-Perle:** wenn du sie zwischen die Finger nimmst, dann sage Gott alles, wofür du dankbar bist, alles, was schön und gut war
- **Kummer-Perle:** wenn du sie zwischen die Finger nimmst, dann kannst du alles sagen, was dir auf dem Herzen liegt
- **Die-hab-ich-lieb-Perle:** wenn du sie zwischen die Finger nimmst, kannst du Gott sagen, an wen du besonders gerne denkst
- **Geheimnis-Perle:** du musst nicht alles laut sagen; wenn du diese Perle zwischen die Finger nimmst, dann kannst du leise in dich hinein alles „Unsagbare“ deinem Gott sagen; alles, was du vor anderen nicht sagen möchtest