



JUDITH VONDERAU

*Mein
schönstes*

GUTE- NACHT- BUCH

ILLUSTRIERT
VON KATRINA LANGE

camino.

INHALT



Vorwort	7
Gute-Nacht-Gebete	9
Für eine gute Nacht	10
Du tröstest mich und machst mir Mut	18
Streiten und Vertragen	23
Danke für diesen Tag	26
 Gute-Nacht-Geschichten aus der Bibel	 33
Geschichten aus dem Alten Testament	34
Die Schöpfung – Gott macht die Welt gut und schön	34
Noah und die Arche – Gott schenkt Schutz	36
Abraham und die Sterne – Gott hält sein Versprechen	40
Mose und das Feuer – Gott ist immer da	44
Hunger und Durst in der Wüste – Auf Gott kann ich mich verlassen	46
David und Goliath – Mit Gott kann ich mutig sein	49
Elija und die Raben – Gott kümmert sich um uns	51
Der gute Hirte – Gott sorgt für uns	54
Geschichten aus dem Neuen Testament	56
Im Reich Gottes sind die Kinder wichtig – Jesus hat mich lieb	56
Dein Glaube öffnet dir die Augen – Mit Gott sehe ich mehr	58
Eine aufregende Bootsfahrt – Jesus macht mir Mut	60
Ein Schaf geht verloren – Für Gott bin ich unendlich kostbar	62
Der gute Samariter – Andern helfen macht die Welt heller	66

Was auch immer passiert –

Gott hat mich viel mehr lieb als ich mir vorstellen kann 68

Zachäus auf dem Baum – Jesus möchte mein Freund sein 70

Brote und Fische – Auf Jesus darf ich vertrauen 72

Gute-Nacht-Lieder 75

Hast du ein Lieblingslied? 76

Der Mond ist aufgegangen 77

Schlaß, Kindlein, schlaß 78

Weißt du, wie viel Sternlein stehen? 80

Die Blümelein, sie schlafen 82

Wer hat die schönsten Schäfchen? 84

Guter Mond, du gehst so stille 86

Darfst nun getrost 88

Wie wird das Schlafengehen schön? 91

Rituale zum Schlafengehen 92

Schlummertrunk für eine gute Nacht 94

Gute-Nacht-Duft 99

Die schönsten Bastelideen 103

Gebetswürfel 104

Segensmobile für eine gute Nacht 106

Segenskarten 108

Notizbuch für deine Herzensmomente 110



Liebe Leserin, lieber Leser!

Hast du auch so gut geschlafen wie ich? Ich mag mein kuscheliges Bett sehr gern. Da ist es immer so gemütlich und ich kann richtig gut schlafen. Was ich aber noch mehr mag als das Schlafen, ist die Zeit vor dem Einschlafen. Das ist eine ganz besondere Zeit: fürs Geschichten hören, Schlaflieder singen, Gott vom Tag erzählen und fürs Kuscheln. Geht es dir auch so?

Dieses Buch möchte dich beim Schlafengehen begleiten. Es lädt dich ein, die Einschlafzeit als eine besondere Zeit zu entdecken. Das Buch ist voller Ideen, wie dein Abend noch schöner und gemütlicher werden kann. Auf den nächsten Seiten warten auf dich Schlaflieder, Gute-Nacht-Geschichten aus der Bibel, Einschlafrituale, etwas zum Basteln, Abendgebete und vieles mehr.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken und vor allem eine gute Nacht!



FÜR EINE GUTE NACHT

Liebst du es auch, dich so richtig gemütlich in dein Bett zu kuscheln? Zusammen mit Mama und Papa oder deinem Kuscheltier im Arm? Ich mag es so gern, wenn es in meinem Bett weich und warm ist. Dann fühle ich mich richtig wohl!

Abends im Bett denke ich an den Tag und an alles, was ich heute erlebt habe. Das ist ganz schön viel! Spielen, kuscheln, draußen sein, essen ... Ich mag es, dann noch einmal über alles zu reden und zu erzählen, was heute passiert ist.

Ich erzähle das alles nicht nur Mama und Papa. Ich erzähle es auch Gott. Er interessiert sich genauso für meine Erlebnisse wie meine Eltern. Ihm kann ich alles sagen: was heute schön war, worüber ich mich gefreut habe, was anders gekommen ist als ich es mir gewünscht habe und was mich traurig gemacht hat ...

Wenn man Gott etwas erzählt, dann heißt das Beten. Gott darf ich alles anvertrauen und mit ihm den Tag beenden. Manchmal tut es gut, einfach drauflos zu erzählen. An anderen Tagen passen vielleicht die Worte besser, die jemand anderes als Gebet aufgeschrieben hat. In diesem Kapitel gibt es jede Menge solcher Gebete. Schau doch mal, welche dir gefallen!

Du findest hier auch Psalmen. Das sind uralte Gebete aus der Bibel. Die Menschen haben sie vor sehr langer Zeit aufgeschrieben. Sie erzählen darin über Gott. Schau doch mal, welcher Psalm dir besonders gut gefällt!

Viel erlebt

Heute ist so viel passiert:
Ich hab' gelacht, geweint,
gespielt, genascht und gebastelt.
Nach so einem Tag bin ich müde
und sage dir, Gott, Danke für alles
und ich weiß, dass du auf mich
gut aufpasst!
Amen.

Judith Vonderau

Gute Nacht

Gute Nacht, lieber Gott.
Danke für diesen Tag.
Danke für alles Schöne:
für jedes Lachen und jede Freude,
für jede Umarmung und fürs Glücklichein.
Dir darf ich auch alles anvertrauen,
was heute nicht schön war:
alles, was mich traurig macht,
jedes Weinen, jede Wut, jede Enttäuschung.
Bei dir ist alles gut aufgehoben;
das Schöne und das Unschöne.
Du kümmerst dich um alles.
Gute Nacht, lieber Gott.

Judith Vonderau



Wenn ich Angst habe, machst du mir Mut

Lieber Gott,

auf der Welt passieren oft schlimme Dinge:

Menschen werden krank und sterben,

es gibt Naturkatastrophen und Menschen,
die einander Böses antun.

Wenn ich davon höre

oder mir selbst etwas Schlimmes passiert,

dann habe ich Angst.

Ich möchte so gern, dass die Welt in Ordnung ist

und es allen Menschen gut geht.

Es fällt mir schwer, auszuhalten,

dass es schlimme Dinge gibt.

Gib du mir Mut, wenn ich Angst habe.

Lass mich spüren, dass du immer bei mir bist,

egal, was gerade passiert. Amen.

Judith Vonderau

Der Herr, dein Gott, er zieht mit dir.

Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht.

Deuteronomium 31,6



DANKE FÜR DIESEN TAG

Am Abend kann ich zurückschauen auf den Tag: Was habe ich heute alles erlebt? Bestimmt gab es viel Schönes, für das ich Gott „Danke“ sagen möchte. „Danke“ sagen kann ich für die großen und kleinen Dinge, für alles, was mein Leben so wunderbar macht. Wofür möchtest du „Danke“ sagen?

Danke

Danke für das schöne Spielen im Kindergarten.

Danke für das leckere Mittagessen.

Danke für das Kuscheln mit meiner Mama.

Danke für die Gute-Nacht-Geschichte, die mein Papa mir vorliest.

Danke, Gott, dass du mich lieb hast.

Judith Vonderau

Du hast mich lieb

Du hast mich lieb.

Du magst mich.

Bei dir muss ich mich nicht verstellen.

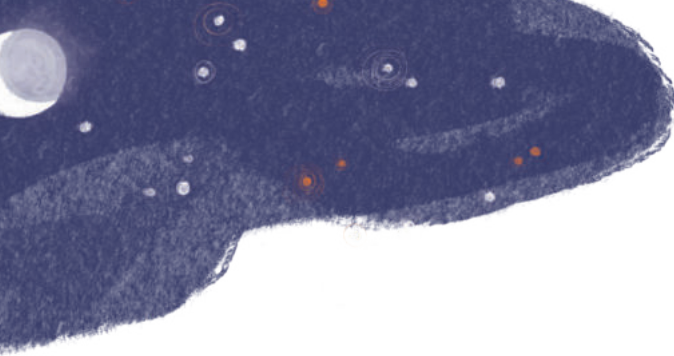
Du findest mich toll – genau so, wie ich bin

Das ist schön!

Danke für deine Liebe!

Judith Vonderau





GESCHICHTEN AUS DEM ALTEN TESTAMENT

DIE SCHÖPFUNG – GOTT MACHT DIE WELT GUT UND SCHÖN

Ganz am Anfang gab es noch nichts: Es gab weder dich noch mich, keine Gänseblümchen, kein Himbeereis und auch keine kuscheligen Meerschweinchen. Gott wollte das ändern. „Ich will die Welt erschaffen“, sagte er. Und so machte er sich an die Arbeit: Zuerst erschuf er das Licht. Jetzt konnte man besser sehen. „Es ist gut, dass es das Licht gibt.“, sagte Gott. Er nannte das Licht Tag und die Dunkelheit nannte er Nacht. So verging der erste Tag.



Am zweiten Tag machte Gott weiter: Er schuf den Himmel. Und so ging es in den nächsten Tagen immer weiter. Gott hatte viel zu tun. Das Land entstand, das Meer und alle Pflanzen, Sonne, Mond und Sterne. Gott erschuf die Tiere: Fische im Wasser, Vögel am Himmel und alle Tiere, die an Land leben. Und immer wieder stellte Gott fest: „Es ist gut, dass es das alles gibt.“

Die Tage vergingen. Gott hatte viel zu tun beim Erschaffen der Welt. Inzwischen war schon der sechste Tag. „Heute will ich die Menschen erschaffen.“, sagte Gott. „Sie sollen mir ähnlich sein.“ Gott erschuf die Menschen und segnete sie. Denn seine Menschen liebt Gott ganz besonders: dich und mich – jeden einzelnen Menschen!

„Ihr Menschen habt eine besondere Aufgabe.“, sagte Gott. „Passt gut auf meine Erde auf. Kümmert euch um alles, was ich geschaffen habe. Sorgt dafür, dass es den Pflanzen und Tieren und auch euch gut geht.“

Und Gott stellte fest: „Es ist gut, dass es euch Menschen gibt.“



Sechs Tage lang hatte Gott damit verbracht, alles zu erschaffen. Jetzt war er fertig und alles, was du dir nur denken kannst, war da. So brach der siebte Tag an. An diesem Tag tat Gott nichts. Nachdem er sechs Tage lang fleißig erschaffen hatte, machte er heute Pause. Gott ruhte sich aus. Er schaute auf seine Schöpfung, lächelte über alles, was er sah, und freute sich, dass es die Welt nun gab und segnete alles.

Heute sollte ein besonderer Tag sein – zum Ausruhen und Feiern. Nicht nur für Gott, sondern auch für uns Menschen.

GENESIS 1,1-2,3

Gott erschafft alles, was es um dich herum gibt. Alles, was du sehen kannst und alles Unsichtbare. Alles, was ganz nah ist und alles, was ganz weit weg ist. Einfach alles. Ist das nicht unglaublich?

Gott sagt: Es ist gut, dass es das alles gibt. Gott freut sich an der Welt, an dir und an mir. Es ist gut, dass es uns gibt. Gott hat seine Welt lieb und freut sich an allem, was er geschaffen hat. Daran darfst du immer denken: Gott hat mich lieb. Er freut sich, dass es mich gibt.

*Guter Gott, du hast die Welt geschaffen und alles, was auf ihr lebt.
Du hast auch mich erschaffen. Danke, dass du mich so lieb hast!*

NOAH UND DIE ARCHE – GOTT SCHENKT SCHUTZ

NOACH BAUT EINE ARCHE

Auf der Erde lebten vielerlei Tiere und viele Menschen, Männer, Frauen, Alte, Junge. Viele dieser Menschen waren gehässig, ja sogar gewalttätig zueinander. Sie stritten, bekriegten sich, nahmen einander weg, was jeweils dem anderen gehörte. Sie redeten hässlich übereinander und wollten immer selbst an erster Stelle stehen. Es machte ihnen nichts aus, wenn manche verhungern oder erfrieren mussten. Ja, sie quälten andere sogar und töteten sie.

Sie hatten Gottes schöne Welt zu einer Trauerwelt gemacht. Das tat Gott im Herzen weh. Er war zornig und wollte nicht, dass die Menschen länger so weitermachen.

Einen aber gab es, der war nicht so wie die andern: Noach. Gott



EIN SCHAF GEHT VERLOREN – FÜR GOTT BIN ICH UNENDLICH KOSTBAR

Jesus erzählt den Menschen oft von Gott: wie Gott ist, wie lieb er uns Menschen hat und wie wichtig wir ihm sind. Das ist manchmal gar nicht so einfach zu verstehen, denn Gott ist unbegreiflich groß. Damit es leichter ist, vergleicht Jesus Gott oft mit etwas oder jemanden. Er erzählt dann eine Geschichte aus dem Alltag der Menschen; von etwas Bekannten, womit sie sich gut auskennen. Das war damals natürlich etwas anderes als heute. Heute würde Jesus uns vielleicht Geschichten über Handys, Kindergärten oder Autos erzählen. Damals kannten sich die Menschen mit Schafen aus. Es gab nämlich viele

Schafherden und Hirten. Bist du neugierig, was Gott mit den Schafen zu tun hat?

Ein Hirte hatte viele Schafe, eine ganze Herde. Obwohl es so viele Schafe waren, kannte er jedes einzelne. Und er hatte jedes sehr lieb! Der Hirte kümmerte sich gut um seine Schafherde: Er brachte sie zu grünen, saftigen Wiesen, wo das Gras besonders gut schmeckte. Er zeigte ihnen auch, wo es Bäche mit frischem, klarem Wasser gab, damit sie dort trinken konnten. Immer war er bei seinen Schafen und sorgte dafür, dass es ihnen an nichts fehlte. Schließlich war das seine Aufgabe als Hirte. Diese Aufgabe nahm er sehr ernst und die Schafe wussten genau, wie gut sie es bei ihrem Hirten hatten.

Jeden Tag zählte der Hirte seine Schafe. Er passte nämlich gut auf, dass immer alle da waren. Doch was war das? Der Hirte zählte noch einmal. Hier stimmte doch etwas nicht: Ein Schaf fehlte! Ausgerechnet das kleinste Schaf war nicht mehr da. Es war das übermütigste Schaf der ganzen Herde; immer neugierig auf alles, was es zu erkunden gab und oft abseits der Herde unterwegs, weil es wieder mal etwas besonders Interessantes entdeckt hatte.

Der Hirte schaute sich noch einmal gründlich um. Hatte sich das kleine Schaf vielleicht irgendwo zwischen den anderen Schafen versteckt? Nein, es war und blieb verschwunden. „Ich will mein Schäfchen suchen gehen“, sagte der Hirte. „Es geht doch nicht, dass auch nur ein einziges Schaf fehlt. Jedes ist wichtig für mich. Jedes habe ich lieb. Ich gehe los und suche so lange, bis ich es gefunden habe.“

Und so machte er sich auf die Suche. Seine anderen Schafe konnte er guten Gewissens eine Weile alleine lassen. Sie würden die kurze

Zeit gut ohne ihn zurechtkommen und bald schon würde er wieder bei ihnen sein. Das kleine Schaf dagegen war jetzt gerade wohl ganz allein – ohne die anderen Schafe und ohne ihn. Das ging so nicht. Er würde es ganz schnell finden!

Der Hirte ging los – über eine große Wiese und dann noch über eine kleine. Den Bach mit dem klaren Wasser entlang, wo die kleinen Wellen immer so lustig plätschern und die Libellen umherschwirren. Inzwischen war es Abend geworden und dämmerte schon. Der Hirte zündete seine Laterne an, um besser sehen zu können. „Mein kleines Schaf, wo bist du?“, rief er. „Komm zu mir, hier bin ich! Ich suche dich schon überall!“ Immer wieder rief er nach seinem Schäfchen. Jetzt war es schon ganz dunkel geworden und er rief in alle Richtungen in die Dunkelheit hinein.

„Mäh!“, hörte er auf einmal eine leise, zarte Stimme. „Mäh, mäh!“ „Das ist doch mein kleines Schäfchen, ich erkenne seine Stimme ganz genau!“, rief der Hirte erfreut. „Hier bin ich, mein kleines Schaf! Komm nur her zu mir! Hier bin ich!“ Da hörte er in der Dunkelheit leise Geräusche, ein Tapsen von Füßen, die über Kieselsteine gehen. „Mäh, mäh!“, hörte er wieder.

Und dann sah er sein Schäfchen. Es lief auf ihn zu mit Erleichterung in den Augen und schmiegte sich sofort an ihn. „Komm nur ganz nah her zu mir“, sagte der Hirte und drückte das Schaf fest an sich. Die beiden kuschelten sich aneinander und wollten sich gar nicht trennen, so froh waren sie, sich wieder zu haben.

„Ich bin so froh, dich wiederzuhaben!“, sagte der Hirte. „Ich hab doch alle meine Schafe so, so lieb. Wie schön, dass du wieder bei mir bist. Bestimmt bist du müde nach deinem Ausflug. Komm, ich leg dich

auf meine Schultern und trage dich. Dann kannst du dich ausruhen und wir können auf dem Weg noch weiter miteinander kuscheln.“ Und so machten sich die beiden auf den Heimweg. Zurück bei der Herde freuten sich alle anderen Schafe: Das kleine Schaf war wohlbehalten zurück – was für eine Erleichterung! Müde von diesem



aufregenden Tag legten sich die Schafe hin. Doch kurz bevor sie einschliefen, hörten sie noch den Hirten flüstern: „Ich hab euch alle so sehr lieb. Jedes einzelne von euch ist mir besonders wichtig.“

MATTHÄUS 18,12-14

Das ist ja nochmal gut gegangen! Das kleine Schäfchen kommt sicher nach Hause zu seiner Herde zurück. Egal, wie lange der Hirte suchen musste, egal, wie dunkel es inzwischen geworden ist: Er hat nicht aufgegeben. Seine Schafe würde er niemals im Stich lassen. Wie der Hirte sich um seine Schafe kümmert, so kümmert sich Gott auch um uns. Er will gerne bei uns sein, für uns da sein und uns seine Nähe besonders fühlen lassen, wenn wir uns allein und verloren fühlen. Daran darfst du jetzt denken, wenn du gemütlich eingekuschelt im Bett liegst und deine Augen schließt.

Gott ist immer bei mir. Er passt gut auf mich auf.

DER GUTE SAMARITER – ANDEREN HELFEN MACHT DIE WELT HELLER

Ein Gesetzeslehrer will Jesus testen und stellt ihm eine Frage: „Was muss ich tun, um so zu leben, wie Gott es will?“ – „Was steht denn in der Heiligen Schrift?“, fragt Jesus zurück und erhält zur Antwort: „Liebe Gott aus ganzem Herzen, mit all deinen Sinnen und mit all deiner Kraft, und deinen Nächsten wie dich selbst!“ – „Stimmt!“, nickt Jesus, „Tu das und du wirst leben!“ Der Gesetzeslehrer ist noch nicht ganz zufrieden und fragt weiter: „Wer ist aber mein Nächster?“



Guter Mond, du gehst so stille

Warst du schon mal im Dunkeln draußen? Dann hast du bestimmt den Mond gesehen, der am Himmel leuchtet. Dieses Lied erzählt davon, wie der Mond von Gott geschickt wird, um für uns ein Licht zu sein und unser Leben heller zu machen.



Gu-ter Mond du gehst so stil - le durch die Abend - wol - ken hin.
 Dei-nes Schöpfers wei - ser Wil - le hieß auf je - ner Bahn dich zieh'n.
 Leuchte freundlich jedem Mü-dem in das stil - le Käm - mer - lein.
 Und dein Schimmer gie - ße Frie-den ins be-dräng-te Herz hi - nein.

2. Guter Mond, du wandelst leise an dem blauen Himmelszelt.
Wo dich Gott zu seinem Preise hat als Leuchte hingestellt.
Blicke traulich zu uns nieder durch die Nacht aufs Erdenrund.
Als ein treuer Menschenhüter tust du Gottes Liebe kund.

3. Guter Mond, so sanft und milde glänzeest du im Sternenmeer.
Wallest in dem Lichtgefilde hehr und feierlich einher.
Menschentröster, Gottesbote, der auf Friedenswolken thront,
zu der schönsten Morgenröte führst du uns, o guter Mond!

Text: Karl Wilhelm Ferdinand Enslin (1851)

Melodie: Volksgut (um 1800)



Segensmobile für eine gute Nacht

Du brauchst:

- einen Zweig oder dünnen Stock (Länge ca. 30 cm)
- festes weißes Papier
- (Woll-)Faden
- Schere, bunte Stifte, Locher

So geht's:

1. Kopiere die Bastelvorlage oder male bzw. pause sie ab.
 2. Schneide die einzelnen Teile aus.
 3. Bemale Wolke, Mond und Sterne, wie sie dir gut gefallen.
 4. Suche dir im Kapitel „Gute-Nacht-Gebete“ deine Lieblingssegensverse aus und schreibe sie auf Wolke, Mond und Sterne.
 5. Loche die einzelnen Teile an der Stelle, an der du sie aufhängen möchtest.
 6. Schneide für jedes Wolken-/Mond-/ und Sterne-Teil einen (Woll-)Faden in unterschiedlichen Längen ab, ca. zwischen 10 cm und 20 cm. Ziehe jeweils einen (Woll-)Faden durch ein Loch und knote die Enden zusammen.
 7. Hänge die einzelnen Teile an den Zweig. Du kannst sie hin und her schieben, bis dir die Verteilung gut gefällt.
 8. Zum Schluss schneidest du noch einen 60 cm langen (Woll-)Faden ab. Dieser ist für die Aufhängung des ganzen Mobiles. Knote die Enden jeweils an den Enden des Zweigs fest.
- Dein Mobile ist fertig! Hänge es an einer Stelle auf, die dir gut gefällt – vielleicht in der Nähe deines Bettes?

