

Unterwegs mit Gott



Rituale und Gebete für Kinder
und Eltern

Kinder sollen das Leben lieben und bejahen können. Dafür muss ihr Vertrauen wachsen. Rituale und Gebete können ihnen in ganz unterschiedlichen Situationen dabei helfen.

Als Eltern erfahren Sie mit Ihren Kindern, dass das Leben nicht nur von Ihnen als Eltern, sondern auch von Gott begleitet und gehalten wird. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Rituale und Gebete mutig ausprobieren, dass Sie erleben werden, wie Ihr Alltag mit Energie und Lebensfreude erfüllt wird.

Rituale für den Alltag und was sie bedeuten

Ein Ritual ist eine symbolische Handlung. Rituale für den Alltag sind einfache wiederholbare Symbolhandlungen, die ohne große Vorkenntnisse und ohne große Vorbereitung durchgeführt werden können. Wenn sie jeden Tag oder immer wieder wiederholt werden, entfalten sie ihre eigentliche Kraft.

Zum Ritual gehören zwei Ebenen: da sind zum einen das konkrete Symbol (z.B. die Kerze, das Kreuz) und die konkrete Handlung, die man damit vollzieht (z.B. die Kerze anzünden, das Kreuzzeichen machen); da ist zum anderen die Bedeutungsebene des Symbols. Bei einem christlichen Ritual bezieht sich die Bedeutungsebene auf Gott, von dem uns Jesus so viel erzählt und gezeigt hat.

Christliche Rituale geben Gott Raum und sie geben dem Menschen Raum, der das Ritual vollzieht oder an dem es vollzogen wird. Gott und Mensch kommen miteinander ins Spiel. Immer wieder neu, immer anders, aber immer so, dass der Mensch Energie und Lebensfreude daraus gewinnen kann.

Rituale beim ins Bett bringen und beim Aufstehen

Als Abendgebet genügt über Jahre ein Gebet, das jeden Abend gesprochen wird. Wenn das Kind noch sehr klein ist, sprechen es Mutter oder/und Vater stellvertretend für das Kind. Mit der Zeit betet das Kind mit und kann das Abendgebet irgendwann auswendig.

Je nach Alter des Kindes und je nach Anlass kann das Abendgebet ergänzt werden um ein Gespräch über das, was an diesem Tag gut und was nicht so gelungen war. Der Situation entsprechend können ganz einfache freie Gebete angefügt werden: „Wir beten für die Oma, die heute Geburtstag hat“. „Wir beten für den Papa, der morgen nach Berlin fahren muss“. „Wir beten für Celine, dass ihr Knie bald nicht mehr weh tut“.

Viele Eltern schließen dem Abendgebet einen Segen an: „Gott segne dich und beschütze dich“, sind die Worte, ein Kreuzzeichen auf die Stirn ist das Zeichen.

Abendgebete

*Guten Abend, lieber Gott,
es ist Zeit, ins Bett zu gehn,
denn morgen ist ein neuer Tag
und ich will froh aufstehn.*

*Ich danke dir für alles Schöne,
das mir begegnet ist,
und wünsche mir für diese Nacht,
dass du jetzt bei mir bist.*

*Beschütze alle, die ich mag,
und schenk uns morgen
einen schönen neuen Tag.
Amen.*

Abendgebet

*Nun leg ich mich schlafen,
nun geh ich zur Ruh,
mein Vater im Himmel,
behüte mich du.*

Abendsegen

*Gott segne und schütze dich,
Gott schenke dir einen guten Schlaf.*

*Gott segne dich und beschütze dich.
Gottes Engel bewachen deinen Schlaf.*

Gerade am Morgen, wenn die Zeit knapp ist und ein Teil der Familie oder alle aus dem Haus stürmen, kann ein bewusstes Innehalten allen gut tun. Ein bewusstes einander Begrüßen, ein Kuss, ein einfaches Kreuzzeichen auf die Stirn und ein Gebet sorgen für einen guten gemeinsamen Start in den Tag.

Morgengebet

*O Gott, du hast in dieser Nacht
so väterlich für mich gewacht.
Ich lob und preise dich dafür
und dank für alles Gute dir.*

*Bewahre mich auch diesen Tag,
damit ich dir gefallen mag.
Und was ich denke, rede, tu,
das segne, bester Vater, du.*

Rituale beim Verlassen des Hauses

Mit einem Segen ausgestattet, ist es für die einen leichter, das Haus zu verlassen, für die anderen leichter loszulassen. Jeden Morgen oder immer wieder können Eltern ihren Kindern einen Segen mit auf den Weg geben. Es sind ein, zwei Sätze, in denen sie das zum Ausdruck bringen, was an dem jeweiligen Tag ansteht.

Segenssätze am Morgen

Gott segne dich und schenke dir einen schönen Tag im Kindergarten.

Gott beschütze dich auf deinem Weg.

Gott segne dich und stehe dir heute bei.

Gott segne dich und erfreue heute dein Herz.

Gott segne dich und lass dich heute glücklich sein.

Es kann Zeiten geben, in denen jeden Tag und alle Kinder gesegnet werden, dann gibt es wieder Phasen, in denen das Segnen nur ab und zu und nicht immer jedem Kind zuteil wird. Auch bei festen Ritualen muss nicht immer alles bis auf das I-Tüpfelchen gleich sein. Es darf solche Zeiten geben und solche. Wenn wir auf unser Inneres hören, spüren wir, was stimmt und was nicht, und wann es stimmt und wann nicht.

Schön ist es auch, wenn nicht nur die Kinder gesegnet werden, sondern ab und zu auch ein Erwachsener den anderen Erwachsenen segnet, z.B.:

Gott segne dich und schütze dich auf deiner langen Fahrt.

Gott segne dich und stärke dich bei deinem heutigen Gespräch.

Die Kinder erfahren dabei, dass nicht nur die Kleinen, sondern auch die Großen des Segens Gottes bedürfen. Alle können wir unser Leben nicht aus uns selber leben, alle sind wir angewiesen auf die Begleitung und liebevolle Unterstützung Gottes.

Rituale in Situationen des Leides und der Not

„Not lehrt beten“, heißt ein Sprichwort und das darf auch so sein. Wenn es uns nicht so gut geht, wenn ein Leid die Familie belastet, dann ist uns Gott besonders nahe und steht uns bei, und dann dürfen wir Gott in verstärkter Weise um seine Kraft und Hilfe bitten.

Kinder lernen auf diese Weise, dass sie besonders in schwierigen Situationen nicht allein sind, sondern sich an Gott wenden dürfen –
bittend und schimpfend, flehend und klagend. Gott kann uns hören und verstehen.

Eine Kerze entzünden – sich um die Kerze versammeln

Ein altes Ritual ist das Entzünden einer Kerze. Früher wurde eine Kerze entzündet und auf den Tisch oder das Sideboard der Küche gestellt, wenn jemand operiert wurde, wenn eine Prüfung anstand oder auch wenn jemand gestorben war. Eine Kerze schenkt Licht in der inneren Dunkelheit; eine Kerze wärmt, wenn einen die Not frösteln lässt; eine Kerze ist Zeichen für Zuversicht und Hoffnung auf Gottes Beistand.

Beim Abendessen z.B. kann dieser Brauch wieder aufgenommen werden. Immer wenn eine leidvolle Situation das Familienleben prägt, kann eine Kerze am Tisch angezündet werden und ein Elternteil nennt zu Beginn des Abendessens den Grund. z.B.

Unsere Oma ist krank. Wir wollen an sie denken und ihr Gottes Beistand wünschen.

Wir haben uns heute sehr gestritten, die Kerze sei Zeichen, dass wir uns wieder gut sein wollen.

Das Kerzenritual kann auch am späteren Abend eigens vollzogen werden, indem sich die Familie um die Kerze versammelt, zu der evtl. noch ein Kreuz gelegt wird. Gemeinsam gedenkt man des Leides und der Not und betet zusammen ein freies Gebet oder ein Vater Unser.

Wenn keine eigene Zeit dafür vorhanden ist, können Leid und Not auch in das übliche Abendgebet einfließen. Wichtig ist dann, so unsere Erfahrung, dass alle Kinder und beide Elternteile anwesend sind.

Segen für das kranke Kind

*Weil du krank bist,
sind meine Gedanken bei dir.*

*Weil es dir nicht gut geht,
schlägt mein Herz für dich.*

*Weil du Schmerzen hast,
mach ich mir Sorgen.*

*Weil du traurig bist,
ist Gott dir nah.*

*Er segne dich und schenke dir neue Energie,
er helfe dir, dass du bald wieder gesund wirst.*

Heilende Hände

Wenn wir in Not sind, brauchen wir körperliche Zuwendung – ob wir ein Baby sind oder schon erwachsen. Diese Zuwendung sieht je nach Alter anders aus: jemandem eine Umarmung schenken, einander fest drücken, die Hände auflegen, jemanden massieren oder mit einer Salbe einreiben. Wer diese Zuwendung schenkt, möge es mit ganzem Herzen tun.

Gerade das Auflegen der Hände kann eine sehr beruhigende und heilende Wirkung haben. Die Mutter z.B. legt dem Kind die Hände auf das Herz, wenn es nicht gut einschlafen kann. Der Vater z.B. legt dem Kind die Hände auf den Bauch, wenn es Bauchweh hat. Auch diese Handlung kann wie beim Ritual immer wieder vollzogen werden, wenn das Kind es erlaubt.

Die Eltern machen es in dem Bewusstsein, dass nicht sie heilen, sondern Gottes heilende Kraft durch sie hindurchfließt. In der Stille oder auch laut können sie dabei folgendes Gebet sprechen:

Gott, mein Kind hat (... Sorgen / Schmerzen ...).

Es ist nicht allein.

Ich bin da und du bist da.

Nimm meine Hände als dein Werkzeug.

Du kannst mein Kind beruhigen, stärken, heilen.

Amen.

Rituale in Situationen der Nähe und des Glücks

In Zeiten der Not brauchen wir besonders den Beistand Gottes, in Zeiten des Glücks und der Freude wenden wir uns an den, dem wir danken und mit dem wir unsere Freude teilen können. Das Glück und die Freude werden im Danken noch intensiver erlebt.

Geburtstag

Der Geburtstag ist eine gute Gelegenheit, das Familienleben zu feiern und zu stärken. Am Tag selber oder auch am Vorabend nimmt sich die Familie im geschlossenen Kreis Zeit, das Geburtstagskind zu beglückwünschen und zu feiern. Bei den Kindern kann die Taufkerze angezündet werden, bei den Eltern eine beliebige Kerze (wenn die Taufkerze nicht mehr vorhanden ist) oder auch die Hochzeitskerze. Ein Geburtstagslied kann gesungen und ein Segen gesprochen und geschenkt werden.

Segen für das Geburtstagskind

ALLES FÜR DICH

*Ein Lächeln für dich,
weil es dich gibt.*

*Ein Kuss für dich,
weil du uns erfreust.*

*Ein Geschenk für dich,
weil wir dich lieben.*

*Gottes Segen
für dich,
alles für dich.*

Momente des Innehaltens und der Stille

Ein schöner Ausflugstag geht zu Ende. Eine Aufgabe ist gelungen. Der gemeinsame Urlaub beginnt. Das Kind hat die erste Kindergartenwoche bewältigt. Eine glückliche Zeit prägt das Familienleben. Dies alles und noch viel mehr sind Situationen, die es verdienen, innezuhalten, das Glück wahrzunehmen, es zu genießen und zu danken.

Z.B. kann man bei einer Wanderung oder einem Ausflug eine Kapelle oder Kirche besuchen, einen Moment der Stille genießen und ein Gebet sprechen oder eine Kerze anzünden.

Z.B. kann man, wenn das Kindergartenjahr oder das Schuljahr zu Ende ist, miteinander ein schönes Essen machen oder Essen gehen und als Tischgebet sagt der Vater/die Mutter:

*Danke Gott für unsere Kinder, danke,
dass wir uns an ihnen freuen dürfen.*

Z.B. kann man sich abends auf der Couch zusammensetzen, eine Geschichte vorlesen und anschließend verbalisieren, wie man gerade das Familienleben erlebt:

*Es ist schön, dass es uns gibt.
Es ist schön, dass wir uns verstehen.
Wir spüren und danken Gott, dass er uns sehr liebt.*

Vielleicht schließt sich eine Runde Schmusen an, vielleicht auch eine kurze stille Phase, in der alle staunen und innerlich danken können.

Einfach so

Im Alltag mit Babys und kleinen Kindern gibt es immer wieder Situationen der Nähe und des Glücks. Es sieht so aus, als würden sie uns Eltern und Kindern einfach geschenkt werden.

Nach dem Baden, wenn das Baby ins Badetuch eingehüllt wird, das kann so ein Moment der Nähe und des Glücks sein.

Mitten am Tag, wenn das Baby seine Eltern anlächelt und fast nicht mehr aufhören kann.

Abends auf der Couch, wenn sich das kleine oder größere Kind an die Eltern kuschelt.

Alle diese Situationen sind wie kleine Himmelsgeschenke, sie erwärmen unser Herz und erfüllen uns mit Dankbarkeit. Alle diese Situationen sind wie kleine Fäden, die Gott zu uns spinnt.

Wir können diese Fäden erwidern, indem wir sie genießen und danken, manchmal schweigend manchmal ausgesprochen:

So wie ich dich jetzt drücke und mit dir schmuse, so liebt dich Gott.

So wie ich dich ins Badetuch einwickle, so berge dich Gott in seiner Liebe.

Danke, Gott, für N.

Wir können einfach innehalten, diese Situationen nicht verstreichen lassen, sondern den Moment aus vollen Zügen leben.

Religiös leben, heißt vor allem genießen, wenn Gott uns etwas schenkt.

Danke Gott für alles, was du uns heute geschenkt hast.

Rituale beim Essen

Das gemeinsame Mittagessen ist eine gute Gelegenheit, einen Faden zum Himmel zu spinnen und mit Gott in Kontakt zu treten. Wenn die Speisen auf dem Tisch stehen, machen wir uns bewusst, dass wir Grund haben, dankbar zu sein – den Menschen, die die Nahrungsmittel hergestellt haben, den Menschen, die gekocht haben, und Gott, der uns das Leben und alles gibt.

Das Tischgebet hat auch eine soziale Funktion: Es markiert den Beginn des Essens, sorgt dafür, dass alle innehalten und ruhig werden und stiftet Gemeinschaft unter den Betenden.

Die Klassiker unter den Tischgebeten sind immer noch die besten:

*Komm, Herr Jesus,
sei unser Gast,
und segne,
was du uns bescheret hast.*

*O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben,
du speisest uns, weil du uns liebst,
so segne auch, was du uns gibst.*

Weitere Tischgebete

*Keiner kann sich selbst ernähren,
niemand lebt für sich allein,
alle Menschen sind Geschwister,
alle sollen glücklich sein.
Danke, Herr, du gibst uns Menschen,
was zum Leben nötig ist.
Lass mich auch die anderen sehen,
so wie du, Herr Jesus Christ.*

*Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch du uns nicht vergessen,
lieber Gott, wir danken dir.*

*Schön, dass wir zusammen essen,
gut schmeckt, was es heute gibt.
Danke allen (oder namentliche Nennung der Köchin/des Kochs)
für das Essen,
wunderbar, wie Gott uns liebt.*

Eltern beten für ihr Kind

Eltern wollen das Beste für ihr Kind, aber sie merken immer wieder, dass sie an ihre Grenzen geraten. Sie tragen Verantwortung für ihr Kind, aber mit der ganzen Verantwortung wären sie überfordert. Gott ist auch ein „Angebot“, Verantwortung abzugeben und zu teilen. Eltern können ihr Kind Gott anvertrauen und sich dabei entlasten. Sie können auch ihr eigenes Handeln Gott anvertrauen und Gott um seine Unterstützung bitten.

Im Beten für das Kind kommt diese geteilte Verantwortung zum Ausdruck. Sorgen und Nöte können Gott übergeben werden, eigene Unzulänglichkeiten können Gott anheimgestellt werden. Eltern müssen nicht alles können, Eltern dürfen Fehler machen. Gott hält immer seine bergende Hand über sie und über das Kind/die Kinder.

Gebet der Mutter für das neugeborene Kind

*Willkommen auf der Erde, du neugeborenes Kind.
Du warst geborgen in meinem Schoß,
umhüllt von meinem Körper.
Du bist gewachsen in deinem ersten Zuhause,
bis du die Reise in diese Welt angetreten bist.*

*Willkommen auf der Erde, du neugeborenes Kind.
Wir freuen uns, dass du da bist
und nehmen dich in unsere Arme.
Wir wollen dir ein zweites Zuhause geben,
bis du in deinem Leben weiterreist.*

*Willkommen auf der Erde, du neugeborenes Kind.
Du sollst dich hier entfalten können
und den Himmel manchmal geöffnet sehen.
Wir bitten Gott um seine Aufmerksamkeit,
er möge dich segnen auf jedem Schritt.*

Gebet der Eltern

*Ich will für dich da sein, für dich, mein Kind:
Deine Wunden dir heilen, deinen Kummer mit dir teilen,
dich in meinen Armen wiegen, deine Angst besiegen.
Ja, ich möchte dir bauen, ein Haus aus Vertrauen,
ziehst du darin ein,
lass den Himmel hinein.*

Gebet der Eltern in schwierigen Zeiten

*Gott,
unser Kind macht uns Sorgen.
Wir sind am Ende unserer Kraft.
Gerne würden wir alles richtig machen,
stattdessen machen wir vieles falsch.*

*Hab Erbarmen mit uns und mit unserem Kind.
Zeige uns ein Licht am Ende des Tunnels.
Schenke uns Zuversicht und Kraft.
Steh uns bei, dass wir wieder hoffnungsvoller
in die Zukunft schauen.
Wir lieben unser Kind, du weißt es.
Amen.*

Die Gebete sind u.a. entnommen aus:

Christiane Bundschuh-Schramm: Mit Kindern kommt Gott ins Haus. Wie religiöse Erziehung gelingt, Ostfildern: Schwabenverlag 2008.

Christiane Bundschuh-Schramm: Kinder stärken – Kinder segnen, Ostfildern: Schwabenverlag 2010.

Das Gebet der Eltern „Ich will für dich da sein“ ist entnommen aus:

Kerstin Schmale: Kleine Hand in meiner Hand. Kalender für das erste Lebensjahr, Ostfildern: Schwabenverlag.

Autoren:

Dr. Christiane Bundschuh-Schramm

Pfarrer Markus Hirlinger

Für die Kirchengemeinden in der Seelsorgeeinheit

Friedrichshafen Mitte:

St. Nikolaus, Karlstr. 17, 88045 Friedrichshafen

St. Petrus - Canisius, S.Caterina da Siena, Katharinenstr. 14

St. Columban, Paulinenstr. 98/1

Internet:

columban.de

nikolaus-fn.de

<http://stpetruscanisius-friedrichshafen.drs.de>



Diözese
ROTTENBURG-
STUTTGART