

# Abendritual für Familien

KATHOLISCH IMZABERGÄU

Kinder lieben eine feste Routine, wenn sie abends zu Bett gehen. Vater oder Mutter erzählen oder lesen eine Gute-Nacht-Geschichte vor, hören den Erzählungen ihres Kindes zu, decken es zu, wünschen ihm eine gute Nacht und segnen es.

Gerade jetzt, wo vieles im Alltag neu organisiert werden will und alle vor einer anstrengenden und herausfordernden Zeit stehen, kann die Einführung einer solchen Abendroutine allen guttun.

Alle dürfen sich im Abendritual erzählen, worüber sie sich heute besonders gefreut haben oder was ihnen Sorgen macht. Die abendliche Besinnung bietet Eltern und Kindern Gelegenheit, sich gemeinsam über bestimmte Erlebnisse zu freuen oder sich miteinander auszusprechen, wenn am Tag weniger Erfreuliches vorgefallen ist.



# **Abendritual**

Eine Person zündet eine Kerze an, alle werden still und schauen in die Flamme der Kerze.

## Eine Person betet:

Jesus Christus,

du bist das Licht der Welt,

du machst unser Leben hell.

Wir danken dir für alles Schöne,

Gute und Helle in unserem Leben.

Und wir bitten dich:

Sei du bei uns,

wenn es uns nicht gut geht,

wenn wir Angst und Sorgen haben.

Amen

#### Eine Person liest:

Wir können uns erzählen, was wir tagsüber erlebt haben:

Was war heute besonders schön?

Was freut mich?

Was habe ich gut gemacht?

- alle erzählen reihum -

Was war nicht so schön?

Was ärgert mich? – Was macht mir Sorgen?

Was habe ich falsch gemacht?

- alle erzählen reihum -

Jetzt ist die Möglichkeit sich für etwas zu entschuldigen und sich zu versöhnen.

Jetzt ist die Möglichkeit sich bei jemanden zu bedanken und sich gemeinsam zu freuen.

### Eine Person liest:

Wir werden still und schauen nochmals in die Flamme der Kerze.

Wir können jetzt an alle lieben Menschen denken, denen wir gerade nicht nahe sein können.

- kurze Stille halten-

Wir können uns gegenseitig die Namen dieser

Menschen sagen.

- Namen sagen -

# Alle beten gemeinsam:

Guter Gott, wir bitten dich für diese Menschen:

Sei du bei ihnen und mache ihr Leben hell.

#### Eine Person betet:

Guter Gott,

du freust dich mit uns, du lachst mit uns,

du weinst mit uns.

Hilf uns, Gutes zu tun.

Vergib uns, wenn wir Böses getan haben.

Bleibe bei uns in dieser Nacht.

segne uns und alle Menschen, an die wir heute denken.

Im Namen des Vaters und des Sohnes

und des Heiligen Geistes. Amen.

Alle können gemeinsam ein Lied singen.