

# Bettkantenimpuls

## WOCHE 4

Der Tag geht zu Ende und bevor wir schlafen gehen, wollen wir einen Moment innehalten:

Es gibt Tage, da ist irgendwie „der Wurm drin“ – nichts will klappen und zum Schluss streiten wir uns auch noch wegen irgendwelcher Kleinigkeiten. So ein Tag schmeckt wie „versalzene Suppe“ und hinterlässt einen faden Beigeschmack. Manchmal gelingt es uns, den Tag noch zu retten, wenn wir ein anderes Gewürz hineinbringen: eine dicke Umarmung, eine Entschuldigung, eine Aufmunterung...

Aber vielleicht braucht es gerade diese Tage, an denen es nicht so gut läuft, damit das Leben insgesamt „gut schmeckt“.

### AUS DER BIBEL

nach Jesaja 41,10

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir;  
hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!  
Ich habe dich stark gemacht,  
ja ich habe dir geholfen und dich gehalten.

### GEBET

Lieber Gott,  
manchmal ist unser Alltag schön und alles klappt gut.  
Dafür wollen wir dankbar sein.

Aber manchmal ist der Alltag so versalzen:  
Schenk uns in diesen Situationen Ruhe  
und Gelassenheit,  
damit wir Ordnung  
ins Chaos bringen können.  
Amen.

### SEGEN

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:  
Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei:  
**„Lass uns morgen wieder gemeinsam das Schöne im Leben entdecken.“**

