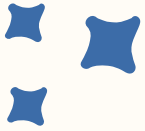


The background features large, overlapping abstract shapes in blue, pink, and purple. Scattered throughout are small, four-pointed blue stars. The text is centered in a clean, sans-serif font.

GLAUBENSFUNKEL- MOMENTE

BEIM ESSEN MIT KINDERN

Heike Link



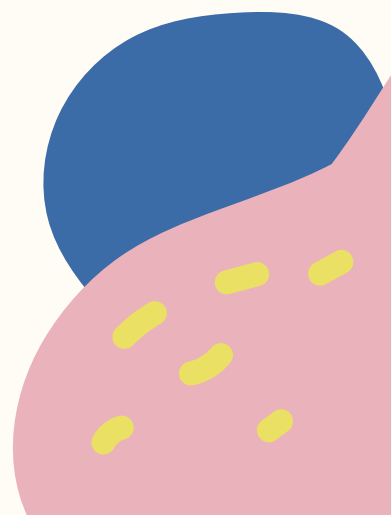
Das Essen mit Kindern am Tisch findet regelmäßig statt - jeden Tag mehrmals. Wenn wir als Mamas also den Glauben in unseren Alltag einbinden wollen - warum nicht während dem Essen? Das ist aus mehreren Gründen ganz geschickt:

- Die Kinder sitzen, sind beschäftigt und einige Minuten ruhig (meistens).
- Essen ist nicht abhängig vom Alter - d.h. bei mehreren Kindern im unterschiedlichen Alter können alle angesprochen werden.
- Es wird ein körperliches Bedürfnis gestillt - der Körper bekommt etwas, wird versorgt, etwas kommt innerlich zur Ruhe. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass auch der „Geist“ aufnahmefähig ist.
- Wenn die Familie oder die Mama mit den Kindern am Tisch sitzt, wird eine Art Wir-Gefühl erreicht, eine Zusammengehörigkeit. Auch das ist eine gute Voraussetzung um etwas „WERT-volles“ aufzunehmen, was unserer Familie wichtig ist.
- Die Bibel berichtet uns von einigen Begebenheiten, bei denen Jesus während dem Essen wichtige Dinge gesagt oder getan hat - warum also an diesem Punkt nicht auch von ihm lernen?

Ich möchte ganz viel Mut machen, einfach loszulegen, auszuprobieren. Wenn es nicht „funktioniert“ - dann gibt einen nächsten Tag, ein nächstes Essen. Bleibt dran, seid geduldig mit euch und euren Kindern, es lohnt sich!

In diesem Sinne: Guten Appetit! Viel Freude miteinander und mit Jesus!

Eure Heike Link
von „glaubensfunkeln“



1. Gebet

- Vor dem Essen kann entweder Mama oder die Kinder beten. Ich frage gerne: „Möchte jemand von euch beten?“ Wenn nicht, bete ich sehr gerne.
- Wichtig: Gebet sollte nie erzwungen werden! Es ist ein Gespräch mit Jesus. Er würde es keinem Kind aufzwingen.
- So natürlich und aufrichtig wie möglich, so kindgerecht wie möglich. Als Mama achte ich darauf, dass meine Kinder verstehen, was ich bete (kein „Kanaanäisch“ verwenden).
- Auch ein gesungenes Gebet macht Freude!

Gebetswürfel einsetzen: Nach oder vor dem Essen kann gewürfelt werden mit einem Symbolwürfel (Zeichen für Danke, Bitte, Joker, die Welt, Freunde...)

2. Bibelverse lernen

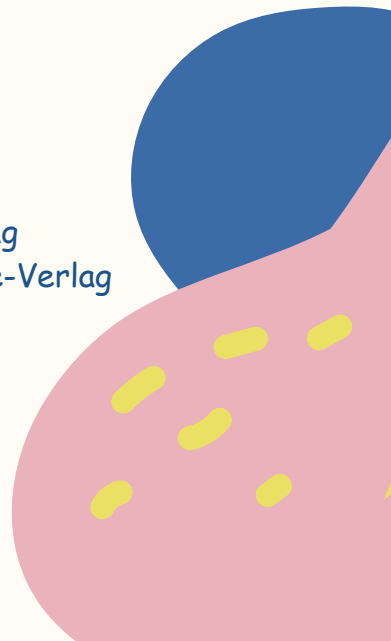
Beim Essen einfach super! Jeder kann wiederholen, die Älteren mit der Bibelstelle, die Jüngeren ohne. Die Jüngeren zuerst / oder zuletzt, wie es bei euch besser passt.

- Bibelliga hat für Erstleser tolle bunte Buchstabenkarten, bei denen zu jedem neuen Buchstaben ein Vers ausgesucht wurde.
- Wir haben zeitweise Heftchen für jedes Kind genutzt, in denen die Verse standen. Dort bekamen die gelernten Verse einen Stempel/Sticker. Bei einer gewissen Anzahl sind wir Eis essen gegangen :-)
- Welche Bibelverse sind geeignet?
 - Ich habe mich dabei oft an Bibelversen in Kinderbibeln oder in Andachtsbüchern orientiert – denn darüber haben Menschen sich schon viele Gedanken gemacht.
 - Es ist natürlich auch hier sinnvoll, auf die geeignete Sprache zu achten, d.h. eine gut verständliche Bibelübersetzung zu nehmen, z.B. Hoffnung für alle.

3. Andachtsbücher

Wenn es schnell gehen muss, z.B. morgens vor dem Kindergarten, vor der Schule, dann lesen wir gerne ein Andachtsbuch. Hier gibt es viel Auswahl bei christlichen Verlagen, für unterschiedliche Altersstufen. Eine kleine Auswahl von Büchern, die uns gut gefallen (haben):

- Kindergarten: Erstaunliche Tiere, Alejandro Algarra, SCM-Verlag
- Erstleser: Mein erstes Andachtsbuch, Wiebke Otto, SCM-Verlag
- Grundschulalter:
 - Werte für Kinder, Bärbel Löffel-Schröder, Gerth-Medien
 - Auf Gott kannst du dich verlassen, Max Lucado, Francke-Verlag
 - Gott, die sensationelle Schöpfung und du, Louie Giglio, Francke-Verlag
- ältere Kinder:
 - Du machst einen Unterschied, Melanie Schürer, Gerth-Medien





4. Essen in der Bibel

Es gibt einige Begebenheiten, in denen es ums Essen geht. Wir „spielen“ bei einer Mahlzeit dieses Essen nach und sind „life dabei“. Was sagen wir? Was denken, was fühlen wir?

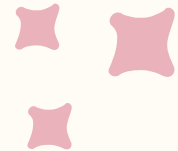
- Jesus bei Martha und Maria: Einer ist Jesus, eine/r Martha, eine/r Maria, Schriftgelehrte...
- Die Speisung der 5000: Wir sind als Familie dabei und erleben das Wunder.
- Jesus kommt zu Zachäus nach Hause
- Die Hochzeit zu Kana
- Die Israeliten haben Hunger und murren, finden am Morgen das Manna
- Das letzte Mahl (übrigens kann man mit Kindern auch das Abendmahl feiern)

5. Gemeinsame Fragerunden bei Tisch

Wir nutzen dafür gerne immer wieder eine Talk-Box, Vol.17, für Kinder, neukirchener Verlag.

Aber es geht natürlich auch ohne:

- Wo habe ich heute jemandem etwas Gutes getan, eine Freude gemacht?
- Was war heute mein schönster Moment?
- Ich habe mich heute darüber gefreut, dass du...
- Was ich an dir mag:
- Wenn ich ein Tier wäre, dann wäre das...
- Meine Lieblingsperson/-geschichte aus der Bibel ist...
- Wenn Jesus jetzt hier sitzen würde, würde ich ihm diese Frage stellen:



6. Bibel-„Spiele“

- Einer von uns denkt sich eine Person aus der Bibel aus und die anderen stellen Fragen, um herauszufinden, wer das ist.
- Wir decken einen Platz für Jesus ein und machen uns bewusst, dass er da ist. Worüber freut er sich bei unserem Essen?
- (Achtung: Bitte NICHT: „Oh, darüber hat Jesus sich jetzt aber nicht gefreut! Jetzt ist er traurig über dich! Schau mal, er ist doch dabei und hört und sieht alles!“ Das beschämt und geht in eine manipulative Richtung)

7. Kinderbibel / Bibel lesen

Auch hier ist natürlich das Alter für die passende Bibel entscheidend.

- Die Gott hat dich lieb Bibel, Sally Lloyd-Jones, Gerth Medien, ab Kindergartenalter: Unsere Lieblingsbibel - immer noch. Der rote Faden der Liebe Gottes wird einzigartig ausgebreitet.
- Bibenta: Sticker-Sammel-Bibel, die aber auch gemeinsam gelesen werden kann. Die Sticker können wie Fußball- oder Pokemonkarten gesammelt und getauscht werden.
- Einsteigerbibel, R.Brockhaus: Besonders geeignet eben als erste Bibel (nicht nur für Kinder), da sie chronologisch durch die Bücher der Bibel geht, aber nur die entscheidenden Kapitel/Verse in verständlicher Sprache aufgreift. Es ist also keine vollständige Bibel. Zusätzlich dazu gibt es erklärende Informationen und Bilder.