

Kinder und Kirche

KIKI

1
2021



Schlaf gut!

Liebe Kinder



Die Eisbären auf dem Titelbild haben sich eng aneinander gekuschelt. Sie haben es schön warm und fühlen sich geborgen. So lässt es sich friedlich schlafen.

Nicht alle Tiere kommen mit der Kälte so gut zurecht, zum Beispiel der Igel. Weil er im Winter nichts zu fressen findet, verschläft er die ganze Zeit. Er erwacht erst im Frühling wieder, wenn es wärmer geworden ist.

Wenn du im warmen Bett liegst, kannst du darauf vertrauen, dass du in Sicherheit bist und gut für dich gesorgt wird. Und dass Gott, auch wenn du ihn nicht siehst, Tag und Nacht bei dir ist.

Deine Kiki-Redaktion

Kiki-Downloads: zum Beispiel tierische Rätselgedichte!
www.kiki.ch/downloads/0121



Abonniere das Kiki-Heft für nur 25 Franken ein ganzes Jahr lang! (8 Hefte) ab 10 Abos an die gleiche Adresse: 40% Rabatt!

Lösungen: Seite 6: GOTT sprach mit Samuel. Seite 7: oben: «Jesus vertrieb den Wind. Das Meer wurde ganz ruhig»; unten: «Wenn wir schlafen, schläft Gott nicht.»

Impressum: Kiki 1/2021 (Januar 2021), 158. Jahrgang; Hrg.: Verband Kind und Kirche, CH-8415 Berg am Irchel, Tel. 052 318 18 32, www.kindundkirche.ch; Redaktion: Christoph Weiller (CWe, Chefredaktion), Gabriela Müller (GMu), Helen Dormann; theol. Beratung: Renate Striegel; Postadresse: Kiki-Redaktion, Gertrudstrasse 17, CH-8400 Winterthur; E-Mail: redaktion@kiki.ch, Internet: www.kiki.ch; Gestaltung: CWe; Druck: Druckerei Lutz AG, Speicher; Auflage: 4 700 Ex. auf Profibulk 1.1 (FSC-zertifiziert).

Quellen: Titelbild: Adobe Stock (AS); «Schlaf gut!» (S. 3–4): Elisabeth Bollier (Text + Ill.); S. 5: Bilder AS; Seite 6: nach 1 Sam 3, 1–9; Seite 7: nach Mt 8, 23–27; Seite 8: GMu; Seite 10–11: Ines Jenny (Text), CWe (Ill.); Seite 12: Abendgebete teilw. aus: Grosse Gott – singsch Du im Wind? (Flamberg 1978), Bild AS; alle Hintergrundbilder: AS; Ill. + Comic: CWe.

Schlaf gut!

Im Oktober sammle ich Blätter, Gras und Farne für mein Winternest. Blätter habe ich am liebsten, weil sie das Wasser nicht durchlassen. Fürs Laufen benötige ich alle vier Beine. Deshalb trage ich das Material im Maul.

Wenn ich einen grossen Haufen beisammen habe, wühle ich mich hinein und drehe mich im Kreis. So entsteht eine bequeme Mulde.

Jetzt bin ich froh, wenn ich noch etwas zum Fressen finde. Später wer-

de ich lange keine Gelegenheit mehr dazu haben.

Im November, wenn es kalt wird, zieht ihr warme Jacken, Mützen und Handschuhe an. Ich kuschle mich in mein Nest und schlafe – ein halbes Jahr lang! So spüre ich nichts von der Kälte und vom Schnee, und im Winter gäbe es für mich sowieso nichts zu fressen. Damit mich niemand beim Schlafen stört, rolle ich mich zu einer stacheligen Kugel zusammen.





Irgendwann im nächsten März

oder April, wenn es wieder wärmer ist, werde ich erwachen. Die Sonnenstrahlen sind mein Wecker. Ihr könnt euch denken, dass ich dann grossen Hunger habe!

Am liebsten habe ich Käfer, Raupen, Würmer, Schnecken und tote Tiere. Dabei helfe ich auch, dass euer Gemüse im Garten weniger gefressen wird.

Ich suche meine Beute in der Nacht. Am Tag verkrieche ich mich in einem Ast- oder Blätterhaufen.

Hast du auch schon einmal so einen wie mich gesehen?

Wenn es schneit und eisig kalt ist, beträgt die Temperatur im Innern des Nests nur noch 1–4 °C! Die Körpertemperatur des Igels sinkt von 35 auf 4–10° ab. Sein Herz schlägt kaum mehr als 20 Mal pro Minute.

Sollen Igel sich in unseren Gärten wohlfühlen, müssen Ast-, Holz-, Laub- oder Steinhaufen vorhanden sein.

Bitte keine giftigen Mittel einsetzen! Denn sie töten nicht nur Schnecken und Läuse, sondern letztlich auch Igel.

Wer verschläft den Winter?



Einige Tiere haben ihre ganz eigene Strategie, wie sie gut durch die kalte, karge und dunkle Jahreszeit kommen.

Winterschlaf

Echte Winterschläfer sind zum Beispiel Murmeltiere, Igel, Siebenschläfer und Fledermäuse. Ihre Körpertemperatur sinkt stark ab und ihr Herzschlag wird ganz langsam. Zwischendurch wachen die Tiere kurz auf, um zur «Toilette» zu gehen und sich anders hinzulegen. Aber fressen tun sie dabei nichts.



Murmeltiere halten als Familie eng aneinander gekuschelt rund sechs Monate Winterschlaf.

Winterruhe

Dachse, Eichhörnchen, Waschbären und Braunbären halten eine sogenannte *Winterruhe*. Sie schlafen zwar auch viel, wachen aber häufiger auf als Tiere im Winterschlaf. Und sie suchen ab und zu auch etwas zu fressen.



Siebenschläfer schlafen eingerollt auf einem weichen Laubbett unglaubliche sieben Monate lang!

Winterstarre

Amphibien und Reptilien erstarren, wenn es sehr kalt wird. Sie können sich also nicht mehr bewegen und wachen erst wieder auf, wenn es wärmer wird.



Schlaf- geschichten



Wer spricht da mitten in der Nacht?

Samuel wohnt beim Priester Eli im Tempel. Einmal hört er in der Nacht eine Stimme seinen Namen rufen. Samuel steht auf und geht zu Eli. «Was möchtest du? Warum hast du mich gerufen?» – «Ich habe dich nicht gerufen», antwortet Eli, «geh wieder schlafen.»

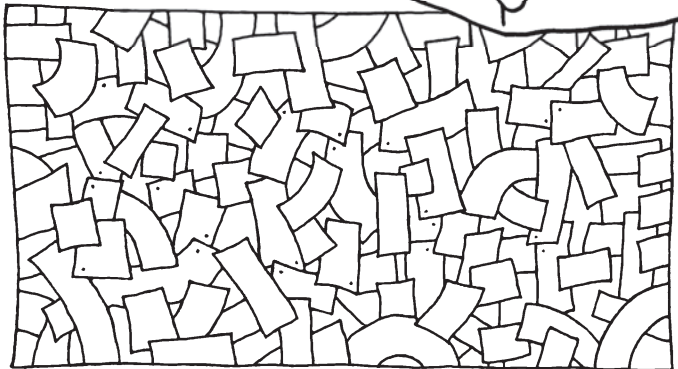
Die Stimme ruft zum zweiten Mal. Wieder eilt Samuel zu seinem Meister. Vergeblich.

Beim dritten Mal sagt Eli: «Jetzt weiss ich, wer dich gerufen hat. Leg dich wieder ins Bett. Wenn du die Stimme hörst, dann antworte: <Rede, Herr, dein Knecht hört.>»

SAMUEL



Wer sprach wirklich mit Samuel? Male die Felder aus, in denen ein Punkt ist!



Der grosse Sturm

Einmal fuhr Jesus mit seinen Jüngern über den See Genezaret. Er war müde und legte sich schlafen.

Bald begann ein heftiger Sturm. Die Wellen schlugen über das Boot. Die Jünger hatten Angst. Jesus aber schlief ruhig. Sie weckten ihn: «Herr, wie kannst du so ruhig schlafen? Hilf uns! Das Schiff geht unter!»

Wie geht es weiter? Lies die Buchstaben wie eine Spirale. Beginn in der Mitte!

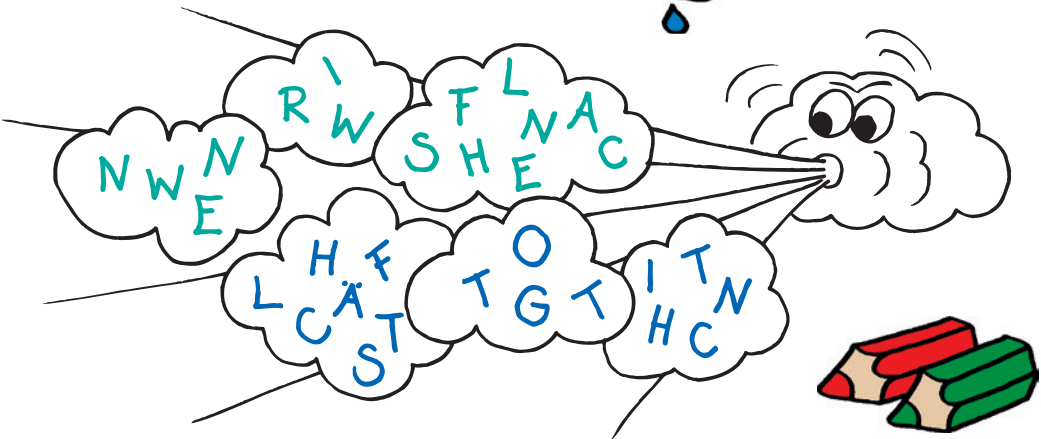
G . D A S M E
 I D E R T R E
 H N V J E I R
 U I S U S E W
 R W N E D B U
 Z N A G E D R

Du bist nicht allein

Ein starker Wind hat die Buchstaben durcheinander gewirbelt. Kannst du sie wieder ordnen?



Lösungen auf Seite 2





HER DAMIT!



Würstchen im Schlafrock

Ein ausgewallter Blätterteig reicht je nach Würstchengrösse für etwa 6 bis 8 Schlafbröcke.



- Schneide den **Blätterteig** in gleich grosse Rechtecke (etwa 2 cm länger als die **Würstchen** und ca. 8 cm breit).
- Zieh den Teig ein wenig auseinander. Bestreich die Teigmitte mit **Senf** (oder Ketchup) und die Ränder mit wenig **Wasser**.
- Leg ein Würstchen darauf und pack es mit dem Teig ganz ein.
- Leg die Rolle mit der Naht nach unten auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes **Blech**.
- Verquirle ein **Ei** und bepinsle die Oberfläche.



Tipp: Verziere die Schlafbröcke mit ausgestochenen Monden und Sternen und streue etwas Sesam drauf.



Back die Würstchen bei 200 Grad in der Ofenmitte 20 Minuten, bis sie goldbraun sind. Dazu passt Salat!





Nachtlicht

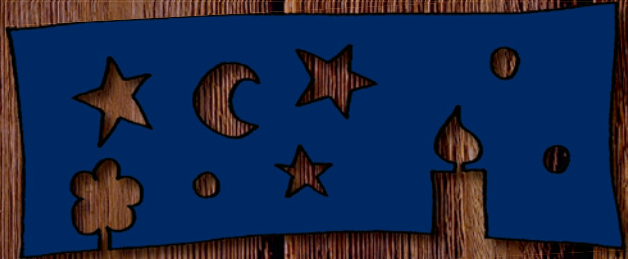


Wenn du nicht gut einschlafen kannst, bastle dir ein Nachtlicht! So ist es nicht vollkommen dunkel und du kannst vom Bett aus das beruhigende Licht sehen.



Material:

-  Konfiglas
-  dunkles Papier
-  Kerze



1 Schneide vom **dunklen Papier** einen Streifen aus. Er muss so hoch sein wie das **Konfiglas** und einmal ganz herum reichen.



2 Auf den Papierstreifen zeichnest du einfache Figuren und schneidest sie aus. Am besten geht das mit einem **Cutter**. (Lass dir helfen!)

3

Nun musst du den Streifen nur noch mit **Klebeband** am Glas befestigen und die **Kerze** einsetzen – fertig!



Ein Teelicht ist sehr praktisch, weil es nicht kippen kann.



Zünde die Kerze schon an, bevor du sie ins Glas setzt!



Wenn du schläfst



1

Gute Nacht, schlaf gut,
träum was Schönes ...



2

Still und leise kommt der Schlaf zu dir. Du spürst ihn nicht. Er ist einfach da. Er ist ein Geschenk von Gott, damit du am nächsten Morgen frisch und froh den Tag beginnen kannst.



3

Im Schlaf beginnt etwas in dir zu denken. Du kennst es nicht. Es schickt dir Träume. Da muss ja jeder lachen!



4

Was passiert denn hier? Ach, es ist ja nur ein Traum. Etwas ist trotzdem gut am bösen Traum: Du kannst Ängste aus deinem Leben wegträumen.



5

Wolltest du schon immer ein Pony haben? Sieh, der Traum erfüllt dir den Wunsch. Ist das nicht schön?



6

Guten Morgen!
Hast du gut geschlafen?



Abend- gebete



Gott, der Du heute mich bewacht,
beschütze mich auch diese Nacht.
Du sorgst für alle, gross und klein,
drum schlaf ich ohne Sorgen ein.
Amen.

Sisch jetz wieder Abig worde,
s dunklet, d Nacht chunnt gly.
Liebe Gott, mir wänd Dir danke;
bisch hüt bi eus gsy.

Mir wänd Dich um Fride bitte
und um gueti Rue.
Gell, Du wachsch,
mir müend kei Angst ha,
mir tüend d Auge zue.

gesungen (Kolibri 388)

Jedes Tierli hät sys Ässe,
jedes Blüemli trinkt vo Dir.
Häsch au mich no nie vergässe.
Liebe Gott, ich danke Dir!
Amen.

Der Tag ist zu Ende.
Gott, Dir in die Hände
legen wir alles, was war.
Vergib alles Böse,
von Angst uns löse,
und schütze uns
vor aller Gefahr.

Nimm an unser Bitten.
Gott, Du kannst behüten
Freunde, die fern sind
und nah.

Hilf Du allen Kranken
und lass uns danken,
Herr Gott, für das,
was heute geschah.

Amen.

Lieber Gott,
ich danke dir,
dass ich Dir alles sagen darf,
dass Du immer Zeit hast für mich.
Lass mich jetzt,
wenn's dunkel wird im Zimmer,
ganz besonders spüren,
dass Du bei mir bist.
Amen.

Gute Nacht!

Wenn mich mein Mami nicht richtig schön zudeckt, möchte ich nicht einschlafen.

Wenn ich nicht einschlafen kann, dann krieche ich ins Bett von meinen Eltern. Dort kann ich mich richtig schön einkuscheln.

Einschlaf-Tipps von vielen verschiedenen Kindern.



Meine Mutter liest mir vor dem Einschlafen immer die Geschichte von Dominik Dachs vor.

Damit ich gut einschlafen kann, brauche ich mein Lieblingsstofftier im Bett.

Vor dem Ins-Bett-Gehen trinke ich immer eine warme Milch.

Vor dem Einschlafen bete ich mit meiner Mutter und singe ein Gute-Nacht-Lied.

Im Bett bekomme ich immer eine Geschichte und eine Rückenmassage.

Ich lese vor dem Einschlafen immer noch ein paar Seiten in meinem Lesebuch.



Meine Mutter singt mir jeden Abend «Ich ghöre es Glöggli».

Als ich klein war, hatte ich immer den Daumen im Mund und hörte Musik, um gut einschlafen zu können. Eigentlich mache ich es heute auch noch so.

Mein Vater spielt mir zum Einschlafen immer auf der Gitarre vor.

Früher brauchte ich zum Einschlafen immer meinen Nuggi. Heute genügt mir mein Teddy.

Wenn ich das Licht lösche, dann stecke ich jeweils ein kleines Nachtlicht in die Steckdose. Wenn ich dann nicht einschlafen kann, beschützt es mich.

Zum Einschlafen höre ich immer eine CD. Meistens träume ich dann sogar die Geschichte weiter.

Rätsel



Wo schläft
Eichhörnchen?
Verbinde
die Zahlen!





Ar 20

«Mama, darf ich das Glühwürmchen in den Beutel nehmen?
Ich möchte im Bett noch ein wenig lesen.»

«Ich glaube, meine Mutter versteht nichts von Kindern», sagt Marie. «Wie kommst du denn darauf?», fragt Tante Emma. «Wenn ich wach bin, schickt sie mich ins Bett, und wenn ich müde bin, weckt sie mich auf.»



«Warum kommst du schon wieder zu spät?» – «Ich habe verschlafen.» – «Was, zu Hause schläfst du auch?»



«Ich schlafe abends sehr schlecht ein.» – «Kenne ich. Ich zähle dann immer bis drei.» – «Ach, und das hilft?» – «Na ja, manchmal zähle ich auch bis halb vier Uhr.»



Zwei Mädchen gehen erst um 11 Uhr abends von einer Party heim. Sagt die eine: «Jetzt wird meine Mutter vor Wut kochen.» Sagt die andere: «Du hast es gut, ich krieg um diese Zeit nie etwas Warmes.»

«Hast du auch Zahnbürste und Zahnpasta eingepackt?», will die Mutter von ihrem Sohn wissen, der für eine Woche ins Skilager fährt. «Zahnbürste und Zahnpasta?», fragt der Bub entsetzt, «ich fahre doch in die Ferien?!»



Die Mutter hat Anja zum zehnten Mal ins Bett geschickt. Müh-sam beherrscht sagt sie: «Wenn ich noch einmal das Wort <Mami> höre, dann knallt's!» Fünf Minuten später piepst es aus dem Zimmer: «Frau Müller, könnte ich etwas zu trinken haben?»

Witze

Ein Schüler schläft im Unterricht. Der Lehrer weckt ihn: «Ich kann mir nicht vorstellen, dass das der richtige Platz zum Schlafen ist!» – Darauf der Schüler: «Ach, es geht schon. Sie müssten nur etwas leiser sprechen!»



Urlauber auf dem Bauernhof: «Warum stehen die Hühner eigentlich immer so früh auf?» Darauf der Bauer schmunzelnd: «Nun, schlafen Sie doch mal auf einer Stange.»



Über 2800 Witze:
www.kiki.ch/witze





Kiki

Überreicht von:

