

## Für Mädchen

**בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמְּפִיל חֲבֵלֵי שָׁנָה עַל עֵינֶיהָ וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפֶיהָ. וַיְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי וְאִמּוֹתַי שֶׁתְּשַׁכְּבֶיהָ לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידָהּ לְשָׁלוֹם וְאֵל יִבְהַלֶּיהָ רַעְיוֹנִים וְחִלּוּמֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים וְתִהְיֶה מְטַתָּה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. וְהָאֵר עֵינֶיהָ פֶּן תִּישַׁן הַמּוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יי הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכָבוֹדוֹ:**

**הַשְּׁכִיבֶיהָ יי אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם, וְתַעֲמִידָהּ מִלְּכָנּוּ לְחַיִּים. וּפְרוּשׁ עָלֶיהָ סֶכֶת שְׁלוֹמָךָ. וְתַקְנֶנָּה בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ. וְהוֹשִׁיעֶיהָ לְמַעַן שְׁמֶךָ. וְהַגֵּן בְּעַדְיָהּ: וְהַסֵּר מֵעָלֶיהָ אוֹיֵב דָּבָר וְחָרָב וְרָעַב וְיָגוֹן. וְהַסֵּר שָׁטָן מִלְּפָנֶיהָ וּמֵאַחֲרֶיהָ. וּבְצֵל כְּנָפֶיךָ תְּסַתִּירֶיהָ. כִּי אֵל שׁוֹמְרָנוּ וּמְצִילָנוּ אַתָּה. כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה: וּשְׁמֹר צִאתָנוּ וּבּוֹאָנוּ לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: אֲשֶׁר בִּידוֹ נִפְּשׁ כָּל חַי וְרוּחַ כָּל בְּשָׂר אִישׁ. בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחָהּ אֵל אֲמֵת:**

Gepriesen seist Du, Gott, Herrscher des Universums, der ihren Augen Schlaf bringt und Schlummer auf ihre Augenlidern. Möge es Dein Wille sein, mein Gott und Gott meiner Vorfahren, dass sie sich friedlich schlafen legt und friedlich erwacht. Lass ihren Schlaf nicht durch störende Gedanken oder schlechte Träume stören und lass ihr Bett vor dir vollkommen sein. Erleuchte Ihre Augen, so dass sie nicht im Schlafe stirbt. Gepriesen seist Du, Gott, der die ganze Welt mit seiner Herrlichkeit erleuchtet.

Unser Gott, hilf ihr, sich in Frieden niederzulegen und wecke sie, unser Herrscher, auf zum Leben. Breite über sie Deine Sukkah (Schutz) des Friedens und leite sie mit Deinem guten Rat. Rette sie zum Heile Deines Namens und verteidigen sie vor Feinden, Krankheit, dem Schwert, Hunger und Leid. Entferne Böses vor ihr und hinter ihr. Beschütze sie im Schatten deiner Flügel, wie Du uns schützt und erlöst – weil Du ein gnädiger und barmherziger Gott bist. Behüte unser Kommen und Gehen, für das Leben und für den Frieden, jetzt und immerdar. In deiner Hand ist das Leben eines jeden Lebewesens, der Atem aller menschlichen Wesen. In deine Hand vertraue ich ihren Geist, wahrhaftiger Gott.

## Für Jungen

**בְּרוּךְ** אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמְּפִיל חֻבְלֵי שְׁנָה עַל עֵינָיו וְתַנּוּמָה עַל עַפְעָפוֹ. וַיְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי וְאִמּוֹתַי שְׁתִּשְׁכַּבְיָהוּ לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵיהוּ לְשָׁלוֹם וְאֵל יִבְהַלֵּיהוּ רַעֲיוֹנָיו וְחִלּוּמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים וְתִהְיֶה מִטְּתוֹ שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינָיו פֶּן יִשָּׁן הַמּוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יי הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכֹבֹדוֹ:

הַשְׁכִּיבֵיהוּ יי אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם, וְתַעֲמִידֵיהוּ מִלְּכַנּוֹ לְחַיִּים. וּפְרוֹשׁ עָלוֹ סִכַּת שְׁלוֹמְךָ. וְתִקְנֵנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ. וְהוֹשִׁיעֵיהוּ לְמַעַן שְׁמֶךָ. וְהִגֵּן בְּעַדָּיו: וְהִסֵּר מֵעָלָיו אוֹיֵב דָּבָר וְחָרָב וְרָעַב וְיָגוֹן. וְהִסֵּר שְׁטָן מִלְּפָנָיו וּמֵאַחֲרָיו. וּבְצֵל כְּנָפֶיךָ תִּסְתַּיְרֵיהוּ. כִּי אֵל שׁוֹמְרָנוּ וּמְצִילָנוּ אַתָּה. כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה: וְשָׁמֹר צִאתָנוּ וּבֹאֵנוּ לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: אֲשֶׁר בִּידוֹ נִפְּשׁ כָּל חַי וְרוּחַ כָּל בָּשָׂר אִישׁ. בִּידֶךָ אֶפְקִיד רוּחוֹ אֵל אֱמֶת:

Gepriesen seist Du, Gott, Herrscher des Universums, der seinen Augen Schlaf bringt und Schlummer auf seine Augenlider. Möge es Dein Wille sein, mein Gott und Gott meiner Vorfahren, dass er sich friedlich schlafen legt und friedlich erwacht. Lass seinen Schlaf nicht durch störende Gedanken oder schlechte Träume stören und lass sein Bett vor dir vollkommen sein. Erleuchte seine Augen, so dass er nicht im Schläfe stirbt. Gepriesen seist Du, Gott, der die ganze Welt mit seiner Herrlichkeit erleuchtet.

Unser Gott, hilf ihm, sich in Frieden niederzulegen und wecke ihn, unser Herrscher, auf zum Leben. Breite über ihn Deine Sukkah (Schutz) des Friedens und leite ihn mit Deinem guten Rat. Rette ihn zum Heile Deines Namens und verteidige ihn vor Feinden, Krankheit, dem Schwert, Hunger und Leid. Entferne Böses vor ihm und hinter ihm. Beschütze ihn im Schatten deiner Flügel, wie Du uns schützt und erlöst – weil Du ein gnädiger und barmherziger Gott bist. Behüte unser Kommen und Gehen, für das Leben und für den Frieden, jetzt und immerdar. In deiner Hand ist das Leben eines jeden Lebewesens, der Atem aller menschlichen Wesen. In deine Hand vertraue ich seinen Geist, wahrhaftiger Gott.