Juniorsoldaten

Einheit 12, Lektion 2

Ungläubiger Thomas, sei vorbereitet!

Ziel: Die Kinder Die Kinder entdecken und verstehen, dass es normal und in Ordnung ist zu zweifeln, sogar daran, wer Jesus war und was wir über ihn glauben.

DA SAGTE JESUS ZU IHM: „DU GLAUBST, WEIL DU MICH GESEHEN HAST.
GESEGNET SIND DIE, DIE MICH NICHT SEHEN UND DENNOCH GLAUBEN."

Johannes 20,29

IHR HINGEGEN, LIEBE FREUNDE, SOLLT EUER LEBEN AUF DER GRUNDLAGE DES ALLERHEILIGSTEN GLAUBENS AUFBAUEN – DES GLAUBENS, DER EUCH VERKÜNDET WURDE UND DEN IHR ANGENOMMEN HABT. BETET IN DER KRAFT DES HEILIGEN GEISTES! BLEIBT UNTER DEM SCHUTZ DER LIEBE GOTTES UND RICHTET EURE HOFFNUNG GANZ AUF DIE BARMHERZIGKEIT VON JESUS CHRISTUS, UNSEREM HERRN, DER UNS DAS EWIGE LEBEN SCHENKEN WIRD. HABT ERBARMEN MIT DENEN UNTER EUCH, DIE IN IHREM GLAUBEN UNSICHER SIND. ANDERE MÜSST IHR GEWISSERMAßEN AUS DEM FEUER HERAUSREIßEN, DAMIT SIE GERETTET WERDEN. UND WIEDER ANDEREN SOLLT IHR ZWAR AUCH ERBARMEN ERWEISEN, DOCH SEID DABEI AUF DER HUT UND VERABSCHEUT JEDE BESCHMUTZUNG DURCH IHREN VON DER SÜNDE VERDORBENEN CHARAKTER; HALTET ABSTAND VON IHNEN, ALS WÄRE SOGAR DAS UNREIN, WAS SIE ANHABEN.

Judas 1,20-23 (NGÜ)

Bedenken & Vorbereiten

Lies:

- Judas 1,17-25
- Römer 12,2

Dies ist eine schwierige Lektion, die es mit den Kindern zu erforschen gilt. Es ist wichtig, dass sie wissen, dass Zweifel normal und in Ordnung sind und dass wir alle zu verschiedenen Zeiten an vielen Dingen zweifeln. Wenn wir Kindern nicht auf Zeiten vorbereiten, in denen sie Zweifel haben könnten, ist ihr Scheitern vorprogrammiert. Kinder müssen wissen, wie es wirklich ist, als Nachfolger Jesu zu leben, und dass wir manchmal mit Zweifel und Unsicherheit zu tun haben werden.

Unser Ziel während dieser Lektion ist, dass die Kinder sich die Geschichte des Jüngers Thomas ansehen und verstehen, warum er daran zweifelte, dass Jesus lebte. Wenn schon Thomas daran zweifelte, der Jesus persönlich kannte und mit ihm zusammengelebt hatte, wieviel schwerer muss es dann für uns sein, 2000 Jahre später, wenn wir Jesus nicht einmal leibhaftig sehen können.

Wir wollen, dass die Kinder wissen, dass wir Jesus nicht sehen müssen, um an ihn zu glauben, und dass es viele andere Dinge gibt, die uns über Jesus informieren, wer er war und wie er unser Leben beeinflusst. Es ist in Ordnung, sich damit zu beschäftigen, indem man die Bibel liest, betet, Bücher oder Artikel liest, mit Menschen spricht, die schon länger Christen sind oder andere Erfahrungen gemacht haben usw.

Wir möchten, dass die Kinder verstehen, dass Zweifel Teil des Lebens und Lernens sind und dass sie darauf vorbereitet sein müssen, manchmal bestimmte Dinge an Jesus zu bezweifeln. Einige der genannten Quellen und Ressourcen werden uns helfen, uns unseren Zweifel zu stellen, ohne den Bezug dazu zu verlieren, was wir wirklich über Jesus glauben.

Während dieser Lektion ist es wichtig, dass Leiter (angemessen) von einigen Situationen erzählen, in denen sie an bestimmten Aspekten ihres Glaubens Zweifel hatten, wie sie damit rangen, die Dinge prüften und aus ihren Zweifeln lernten.

Wir können von allen Menschen in der Bibel lernen – was man tun sollte und was nicht. Von Thomas können wir lernen, mutig Fragen zu stellen und genau über geistliche Dinge nachzudenken, während wir unsere eigene einzigartige Beziehung zu Gott aufbauen. Die Kinder sollten heute dieser Lektion beenden, ohne Angst zu haben, Fragen zu stellen. Sie sollen wissen, dass sie Antworten finden, wenn sie hartnäckig unter der Leitung des Heiligen Geistes suchen.

Du brauchst:

- kleine Zettel in einer Tüte oder einem anderen Behälter
- große Schilder mit der Aufschrift „Ich glaube es“ oder „Ich bezweifle es“
- Bibel
- Papier
- Filzstifte
- rote Klebepnkte
- das Brainstorming-Blatt aus dem Abschnitt „Das Wichtigste“
- eine „Zuhause & darüber hinaus“-Karte für jedes Kind

Aufwärmen

Behauptungen aus der Tüte

Für diese Aktivität benötigst du einen Behälter oder Beutel mit mehreren kleinen Zetteln, auf denen Behauptungen stehen. Du kannst welche aus der Liste unten wählen oder eigene zusammenstellen.

„Wenn ich euch erzählen würde, dass ich neulich, als ich die Straße entlang ging, eine blaue Kuh sah, die aus einem Springbrunnen trank, was würdet ihr sagen: 'Ich bezweifle das sehr' oder 'Ich glaube es'?“ *(Gib den Kindern einen Moment Zeit zu antworten.)*

„Okay, also wissen wir, dass ihr diese Aussage bezweifeln würdet. Wir werden ein Spiel spielen, bei dem ihr euch immer für die eine oder andere Antwort entscheiden müsst, 'ICH BEZWEIFLE DAS' oder 'ICH GLAUBE ES', wenn ich eine Behauptung aus dem Behälter/der Tüte vorlese.“

Einige Beispiele für Behauptungen sind:

- Draußen regnet es Lutscher.
- Ich habe einen violetten Hund.
- Jesus ist Gottes Sohn.
- Züge fliegen durch die Luft.
- Hühner legen Eier.
- Haribos wachsen auf Bäumen.
- Giraffen können Saltos machen.
- An eurem fünften Geburtstag habt ihr das höchste Alter eures bisherigen Lebens erreicht.
- Ein Mensch kann 200 Jahre alt werden.
- Wenn du dir einen Knochen brichst, hast du dann einen Beinbruch.
- Eisbären verbringen 90 % ihrer Zeit mit Tanzen.
- Jesus lebt.

Überleitung: „Gerade haben wir uns einige sehr unglaubwürdige Aussagen angesehen. Für die meisten von euch war sehr schnell klar, ob ihr die Behauptungen bezweifelt oder glaubt.“

- Bei welchen Behauptungen wart ihr euch völlig sicher? Warum?
- Gab es Aussagen, bei denen ihr euch nicht ganz sicher wart, ob ihr sie glaubt oder nicht? Warum?
- Habt ihr es schon einmal erlebt, dass Menschen um euch herum etwas gesagt haben, wo ihr euch nicht sicher wart – vielleicht hat jemand von etwas erzählt, das ihm angeblich passiert ist, und ihr wart nicht ganz sicher, ob es „wirklich“ passiert ist oder ob es „genau so“ passiert ist, wie er es erzählt habt?

„Manchmal erzählt uns jemand etwas oder wir hören oder lesen etwas und sind uns dessen nicht ganz sicher – wir haben Zweifel, ob es wahr ist oder ob wir voll und ganz glauben, was gesagt wird. Dies geschieht in allen Bereichen unseres Lebens, auch in Bezug darauf, was wir über Jesus glauben. Als jemand, der Jesus liebt und ihm nachfolgt, werden wir alle ab und zu Zweifel haben. Es wird Dinge geben, bei denen wir nicht ganz sicher sind oder an die wir nicht ganz glauben. Das ist normal und es ist okay, damit Schwierigkeiten zu haben, wie man sich dann vielleicht fühlt.

Ich denke, dass Zweifel dabei helfen können, etwas besser zu verstehen und genauer darüber nachzudenken, statt immer nur alles zu akzeptieren. Wir werden heute sehen, wie selbst einer der Jünger Zweifel hatte, als Jesus auferstanden war, und wie die Bibel uns ermutigt, einander in diesen Zeiten des Zweifelns zu helfen.“

Ob du es glaubst oder nicht

Hänge ein großes Schild „Ich glaube es“ auf eine Seite des Raumes auf und ein großes Schild „Ich bezweifle es“ auf der anderen Seite des Raumes. Dann lies die folgenden Fragen vor. Die Kinder laufen jeweils zu der Seite des Raumes mit ihrer Antwort.

„Heute werde ich euch ein paar seltsame Dinge erzählen. Wenn ihr glaubt, was ich sage, geht auf die Seite mit dem Schild ‘Ich glaube es’, aber wenn ihr meint, dass es vielleicht nicht stimmt, dann geht auf die Seite mit dem Schild ‘Ich bezweifle das’.“

- Wusstet ihr, dass Pinguine Zahnpasta aus mehreren Meilen Entfernung riechen können? (Falsch)
- Wusstet ihr, dass man in Tokio in Japan für Fahrten von weniger als 50 Minuten mit dem Fahrrad schneller ist als mit dem Auto? (Wahr)
- Wusstet ihr, dass jeden Tag weltweit durchschnittlich 20 Banken ausgeraubt werden? (Wahr)
- Wusstet ihr, dass M&M´s vor 50 Jahren während eines Schokoladenmangels mit Schokolade überzogene Erbsen waren? (Falsch)
- Wusstet ihr, dass ihr bei windigem Wetter eher von einer Biene gestochen werdet? (Falsch)
- Wusstet ihr, dass sich, wenn eine Glasscheibe zerbricht, der Sprung schneller als mit 1.500 Kilometern in der Stunde ausbreitet? Um das zu fotografieren, muss eine Kamera nach einer millionstel Sekunde Bilder aufnehmen! (Wahr)
- Wusstet ihr, dass eine Geige aus etwa 70 Stücken Holz besteht? (Wahr)
- Wusstet ihr, dass die Iren Thomas, die kleine Lokomotive so sehr mögen, dass sie Gesichter auf alle ihre Züge gemalt haben? (Falsch)
- Wusstet ihr, dass das Gummiband in eurer Unterwäsche doppelt so lange hält, wenn ihr sie nach dem Waschen einfriert? (Falsch)
- Wusstet ihr, dass es in Japan quadratische Wassermelonen gibt, weil sie besser stapelbar sind? (Wahr)

Überleitung: „Habt ihr es schon einmal erlebt, dass jemand euch etwas erzählt hat, wo ihr euch nicht ganz sicher wart, ob es stimmt? Vielleicht waren sie angeln und haben behauptet, sie hätten einen sooo großen Fisch gefangen ... – und ihr habt sie angesehen und gesagt: ‘Ich weiß nicht ... Kannst du beweisen, dass er so groß war?’“

- Wenn ihr den Fisch auf einem Foto gesehen hättet, hättet ihr es dann geglaubt?
- Was denkt ihr, warum zweifeln wir an solchen Dingen?

„Manchmal erzählt uns jemand etwas oder wir hören oder lesen etwas und sind uns dessen nicht ganz sicher – wir haben Zweifel, ob es wahr ist oder ob wir voll und ganz glauben, was gesagt wird. Dies geschieht in allen Bereichen unseres Lebens, auch in Bezug darauf, was wir über Jesus glauben. Als jemand, der Jesus liebt und ihm nachfolgt, werden wir alle ab und zu Zweifel haben. Es wird Dinge geben, bei denen wir nicht ganz sicher sind oder an die wir nicht ganz glauben. Das ist normal und es ist okay, damit Schwierigkeiten zu haben, wie man sich dann vielleicht fühlt.

Ich denke, dass Zweifel dabei helfen können, etwas besser zu verstehen und genauer darüber nachzudenken, statt immer nur alles zu akzeptieren. Wir werden heute sehen, wie selbst einer der Jünger Zweifel hatte, als Jesus auferstanden war, und wie die Bibel uns ermutigt, einander in diesen Zeiten des Zweifelns zu helfen.“

Das Wichtigste

Der zweifelnde, „ungläubige“ Thomas

„Heute haben wir damit begonnen, über Zweifel nachzudenken oder über Dinge, bei denen wir uns nicht ganz sicher sind. Nachdem Jesus gestorben und wieder auferstanden war, hatte einer der Jünger namens Thomas Zweifel daran, ob das wirklich geschehen war. Thomas wird oft als „zweifelnder Thomas“ oder sogar „ungläubiger Thomas“ bezeichnet. Vielleicht habt ihr schon einmal gehört, wie Erwachsene diesen Ausdruck benutzen. Wir werden herausfinden, was die Bibel sagt, und sehen, wie die Geschichte von Thomas uns ermutigen kann und darin bestätigt, dass es in Ordnung ist, Fragen zu haben, wenn es um den Glauben geht.

Lasst uns die Geschichte aus Johannes 20,24-29 nachschlagen und sie gemeinsam lesen.“

„Jeder hatte Jesus am Kreuz sterben sehen. Stellt euch vor, wie aufgeregt sie waren, als Jesus zu den Jüngern kam, nachdem er von den Toten auferstanden war. Thomas, einer der Jünger war nicht bei ihnen, als Jesus gekommen war.

Als die anderen Jünger ihm sagten, dass sie den Herrn gesehen hätten, konnte Thomas es nicht glauben. Er sagte, dass er es einfach nicht glauben würde, wenn er nicht die Nagelwunden in seinen Händen sehen und sie berühren könnte, oder seine Hand in Jesu Seite legen könnte.

Nun, eine Woche später waren alle Jünger im Haus, diesmal war Thomas dabei. Und obwohl die Türen verschlossen waren, kam Jesus und stand unter ihnen. Jesus sagte Thomas, er solle seine Hände und seine Seite fühlen. Er sagte Thomas, er solle aufhören zu zweifeln und anfangen zu glauben! Natürlich hat Thomas dann geglaubt, dass es Jesus war!

Da sagte Jesus zu ihm: ‘Du glaubst, weil du mich gesehen hast. Gesegnet sind die, die mich nicht sehen und dennoch glauben!’“

- Könnt ihr euch vorstellen, wie Thomas sich gefühlt hat? Ich denke, es war ziemlich schwierig für ihn, wirklich zu glauben, was er sah.
- Könnt ihr euch an eine Zeit erinnern, in der ihr wie Thomas etwas bezweifelt habt, das passiert ist oder gesagt wurde? *(Lass den Kindern etwas Zeit zum Austauschen.)*
- Müsst ihr immer etwas zuerst sehen, bevor ihr es glaubt, oder gibt es vielleicht Dinge, die ihr ohne den Beweis glaubt? *(Verfolge diesen Gedanken etwas mit den Kindern.)*
- Jesus spricht davon, zu glauben, ohne zu sehen – er spricht vom GLAUBEN. Welcher Beispiele könnt ihr dafür geben, etwas einfach im Glauben zu akzeptieren?

Merkmale von Glauben

- Glaube ist die gefühlsmäßige, feste Gewissheit oder Überzeugung von etwas oder Vertrauen in etwas oder jemanden.
- Ein starker oder unerschütterlicher Glaube an etwas ohne Beweise oder Indizien.
- Ein bewusster, überzeugter Glaube an die Wahrheit, den Wert oder die Vertrauenswürdigkeit einer Person, Idee oder Sache.

„Glauben zu haben und Dinge zu glauben, ohne Beweise zu sehen, kann manchmal schwierig sein. Es wird Zeiten in eurem Leben als Nachfolger Jesus geben, in denen ihr euch über gewisse Dinge unsicher seid. Vielleicht im Zusammenhang damit, wer Jesus war oder was er getan hat. Oder es könnte darum gehen, ob ihr das alles auch wirklich glauben könnt, oder vielleicht versteht ihr nicht, wie Jesus möchte, dass wir unser Leben führen.

Ich bin sicher, dass jeder von euch Fragen zu Jesus hat oder es einige Dinge gibt, bei denen ihr euch nicht sicher seid. Diese Fragen zu haben ist in Ordnung. Wir können an dieser Bibelstelle sehen, dass sogar Thomas, der so viel Zeit mit Jesus verbracht hat, Schwierigkeiten damit hatte, einige Dinge zu glauben, die passiert sind. Also ist es für uns alle heute ganz normal, Fragen oder Zweifel zu haben.“

Du kannst je nach Gruppengröße dieses kurze Brainstorming mit der ganzen Gruppe gemeinsam durchführen oder die Kinder in Kleingruppen einteilen. Stelle für alle Papier und Stifte zur Verfügung. Nimm dir Zeit, mit den Kindern einige der Fragen, Zweifel oder Anliegen zu besprechen, bei denen sie sich unsicher sind. Es ist wichtig, dass du als Leiter auch etwas über deine einigen Fragen erzählst.

- Welche Fragen habt ihr zu Jesus oder Gott oder die Bibel? Worüber seid ihr euch unsicher? Woran zweifelt ihr? *(Schreibt die Antworten auf.)*

Geistlich in Form kommen

„Wie wir bereits besprochen haben, sind Zweifel und Fragen normal, aber wie wir damit umgehen, kann sehr wichtig für unseren Glauben sein und dafür, wie wir Jesus weiterhin nachfolgen. Genauso wie wir unseren körperlichen Zustand im Auge behalten und darauf achten müssen, was wir essen und was wir tun, müssen wir als Nachfolger Jesu auf uns selbst achten. Dazu könnte gehören, über Wege nachzudenken, die uns helfen, mit den Zweifeln und Fragen, die wir manchmal haben, umzugehen.

Wenn ihr zu einer Sportmannschaft gehört, dann müsst ihr euch auf das Spiel und alle Herausforderungen vorbereiten, indem ihr dem Trainer zuhört, hart trainiert und euch körperlich fit macht. Heute werden wir ein paar solcher Übungen machen.“

- Frage die Kinder, wie sie sich auf Sport vorzubereiten.
- Wenn die Kinder einige Übungen vorschlagen, bitte sie entweder um eine Demonstration oder führt die Übung als Gruppe aus, z. B. Liegestützen, Sit-ups, Hampelmänner, Auf-der-Stelle-Laufen, Stretching usw.

„Wir haben jetzt einige Übungen gemacht, um körperlich fit zu werden. Und genauso wie wir körperlich fit sein müssen, müssen wir uns auch geistlich in Form bringen, um ein gesunder Nachfolger Jesu zu sein.“

- Frage die Kinder, ob sie Vorschläge haben, was uns helfen würde, als Nachfolger Jesu geistlich fit zu sein. *(Wenn die Kinder einen der folgenden Vorschläge nennen, erläutere den Punkt.)*

Nachdem ihr die Vorschläge der Kinder besprochen habt, geht die folgenden durch, wenn sie noch nicht erwähnt wurden oder du sie wiederholen möchtest.

- Es ist gut, Freunde aus allen Lebensbereichen zu haben, aber man sollte sich bewusst sein, dass es sehr hilfreich ist, wenn darunter viele christliche Freunde sind. Wählt eure Freunde sorgfältig aus. Das erinnert uns daran, dass in der Bibel steht: „Lasst euch nicht täuschen! Schlechter Umgang verdirbt auch den besten Charakter.“ (1. Korinther 15,33). Wählt Freunde, die euch unterstützen und ermutigen und einen guten Einfluss auf euch und die Art und Weise haben, wie ihr Jesus folgt.
- Seid vernünftig damit, was ihr im Fernsehen seht. Wählt Sendungen aus, die eine gute Lebensweise zeigen und fördern, wie wir mit anderen sprechen und wie wir mit Menschen umgehen. Sind die Sendungen, die ihr seht, für euer Alter geeignet?
- Vergewissert euch, wenn ihr Musik hört, dass ihr bei eurer Auswahl ein gutes Gleichgewicht behaltet. Hört euch Musik über Jesus und die neuesten Lieder an, die gerade herausgekommen sind. Seid vorsichtig damit, welche neuen Songs ihr hört, einige davon sind nicht für euer Alter geeignet und widersprechen der Art und Weise, wie wir andere Menschen ermutigen, unterstützen und generell behandeln sollten.
- Betet und bleibt mit Gott verbunden. Erzählt ihm von all den Dingen, zu denen ihr Fragen habt und bei denen ihr euch nicht ganz sicher seid. Nehmt euch regelmäßig Zeit, um mit Gott zu sprechen.
- Es ist auch wichtig, mit anderen Bezugspersonen wie eurer Familie, eurem Paten/eurer Patin und anderen wichtigen Personen in der Gemeinde zu sprechen, die euch helfen können, wenn ihr euch mit Fragen und Zweifeln herum-schlagt und damit, was es bedeutet, ein Nachfolger Jesu zu sein.
- Lest eure Bibel. Lest andere Bücher, die euch helfen zu verstehen, wer Jesus ist und was das für euch als Nachfolger Jesu bedeutet. Wenn ihr euch nicht sicher seid, was ihr lesen sollt, bittet euren Paten/eure Patin oder jemanden in eurer Familie, euch bei der Auswahl zu helfen.

„Als Nachfolger Jesu ist es wichtig, dass wir uns geistlich in Form bringen und auf unseren Trainer Jesus hören. Wenn wir also Zweifel haben, können wir so Wege finden, damit umzugehen und uns damit abzumühen, während wir Jesus weiter folgen. Wir müssen auf diese Zweifel vorbereitet sein."

Anknüpfen

Unterstützt und ermutigt einander

Lest miteinander Judas 1,20–23 (NGÜ).

> *Ihr hingegen, liebe Freunde, sollt euer Leben auf der Grundlage des allerheiligsten Glaubens aufbauen – des Glaubens, der euch verkündet wurde und den ihr angenommen habt. Betet in der Kraft des Heiligen Geistes! Bleibt unter dem Schutz der Liebe Gottes und richtet eure Hoffnung ganz auf die Barmherzigkeit von Jesus Christus, unserem Herrn, der[al] uns das ewige Leben schenken wird. Habt Erbarmen mit denen unter euch, die in ihrem Glauben unsicher sind. Andere müsst ihr gewissermaßen aus dem Feuer herausreißen, damit sie gerettet werden. Und wieder anderen sollt ihr zwar auch Erbarmen erweisen, doch seid dabei auf der Hut und verabscheut jede Beschmutzung durch ihren von der Sünde verdorbenen Charakter; haltet Abstand von ihnen, als wäre sogar das unrein, was sie anhaben.*

„Der Heilige Geist kann das in euch tun, kann euch zum Ebenbild Jesu formen, damit ihr als Nachfolger Jesu in dieser Welt heraussteht. Wir müssen auch andere unterstützen und ermutigen, die vielleicht Fragen haben oder sich bei manchen Dingen nicht sicher sind."

Gib jedem Kind zwei Punktaufkleber. Sie können einen Punkt auf dem Handrücken anbringen.

„Diese Punkte stellen den Zweifel dar, den Thomas an der Auferstehung Jesu hatte. Erst als Jesus Thomas seine Wunden zeigte, konnte er wirklich an etwas glauben, wo er vorher Mühe hatte."

Erkläre den Kindern, dass sie bei Zweifel an Jesus einfach mit ihrer geistlichen Fitness-Kampagne weitermachen sollten und sich auf den Heiligen Geist verlassen können, der ihnen dabei hilft.

Gebet

„Vielleicht gibt es etwas, wofür ihr eine Weile gebetet habt, etwas, wobei ihr euch nicht sicher wart. Vielleicht war es eine dieser Fragen, über die wir vorhin nachgedacht haben. Gebt nicht auf! Nur weil ihr nicht ganz sicher seid oder Zweifel habt, bedeutet das nicht, dass ihr keine Nachfolger Jesu seid. Setzt einige der Strategien um, über die wir gesprochen haben, um gesund zu bleiben – unterstützt euch gegenseitig und sorgt füreinander, wie uns die Verse von Judas auffordern, und bittet den Heiligen Geist, euch zu helfen zu sehen, zu verstehen und zu glauben."

- Lege den Zettel mit den Fragen aus dem Brainstorming in die Mitte des Gebetskreises.
- Betet für diese Anliegen und für die Kinder.
- Schlage den Kindern vor, dass sie einen Finger auf den Klebepunkt auf ihrem Handrücken legen, während sie beten, um sich daran zu erinnern, dass Jesus uns helfen kann, unseren Glauben zu verstehen und zu wachsen.

Zuhause & darüber hinaus

Drucke die „Zuhause und darüber hinaus“-Karten aus. Die Kinder können sie in ihrem Tagebuch oder Notizheft aufbewahren und ihre Herausforderungen, Gedanken, Antworten oder andere Aktivitäten hineinschreiben.

Körperlich und geistlich fit

Konzentriere dich während der Woche auf einige Übungen, die dir helfen, körperlich und geistlich fit zu bleiben. Wenn du möchtest, kannst du auch Mitglieder deiner Familie oder deine(n) Paten oder Patin miteinbeziehen. Du kannst zum Beispiel die folgenden Vorschläge umsetzen oder dir eigene Übungen einfallen lassen – oder jeden Tag etwas Anderes aussuchen.

- Mache fünf Sit-ups und lies dann den Vers aus der Bibel, der uns daran erinnert:

  Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht. (Römer 12,2)

- Mache fünf Liegestütze und wähle dann ein Lied über Jesus aus, das du hören oder singen möchtest.
- Jogge auf der Stelle, während du ein Lied hörst, das du liebst, und danke Gott für all die guten Dinge, die er dir gegeben hat.
- Mache fünf Hampelmänner und danke Gott für einen besonderen Freund, den du hast.
- Mach ein paar Dehnungsübungen und 'dehne' dann deinen Geist, indem du all die Dinge zeichnest, die du an Gott liebst.