

FamilienKirchenZeit

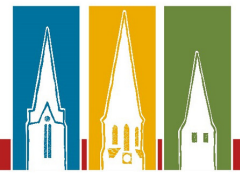
 Pfarreiengemeinschaft
Merzen Neuenkirchen Voltlage



An diesem Sonntag erzählt die Bibel uns, dass wir mit unseren Sorgen und Problemen zu Jesus kommen können. Außerdem sagt Jesus uns, dass wir zur Ruhe kommen sollen.

Deshalb ist diese FamilienKirchenZeit ein wenig anders als sonst. Sie ist dazu da, dass ihr euch als Familie Zeit nehmen könnt und ein wenig Entspannung bekommt.

Eine entschleunigende Zeit wünschen Sabrina und Cornelia.



INHALT

Jesus gibt uns	
Ruhe	2
Ausmalbild	2
In der Ruhe liegt	
die Kraft	3
Gegenseitige	
Rückenmassage	4
Traumgeschichte	5

Jesus gibt uns Ruhe

Evangelium

Damals betete Jesus zu Gott: „Ich preise dich, Vater, dass du mir meine Freunde geschickt hast. Sie sind einfach und gut. Nicht die Klugen und Reichen wählst du aus, sondern die, die ihr alltägliches Leben mit Mühe gemeistert bekommen. So hat es dir gefallen.“

Und zu den Menschen, die mit ihm gingen, sagte er: „Kommt alle, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt, ich will euch Ruhe verschaffen. Tragt meine Last (mein Joch) und lernt von mir. Dann wird die größte Last leicht. Dann werdet ihr Ruhe für eure Seele finden.“

nach Mt 11,25-30

Texte entnommen aus: Elsbeth Bihler, Du hast uns eingeladen. Wortgottesdienste mit Kindern. Lesejahr A© 1998 Lahn-Verlag in der Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, www.bube.de

Klugscheißerbox

Der 5. Juli gilt als "Tag der Workaholics" (www.kleinerkalender.de). Workaholics sind Menschen, die sehr viel arbeiten und fast nie Pause machen. Dadurch werden sie meistens krank.

Jesus weiß davon, und sagt deshalb seine Ruhe zu. Er kümmert sich um die, die zu schwere Lasten wie z.B. eine Krankheit, tragen.



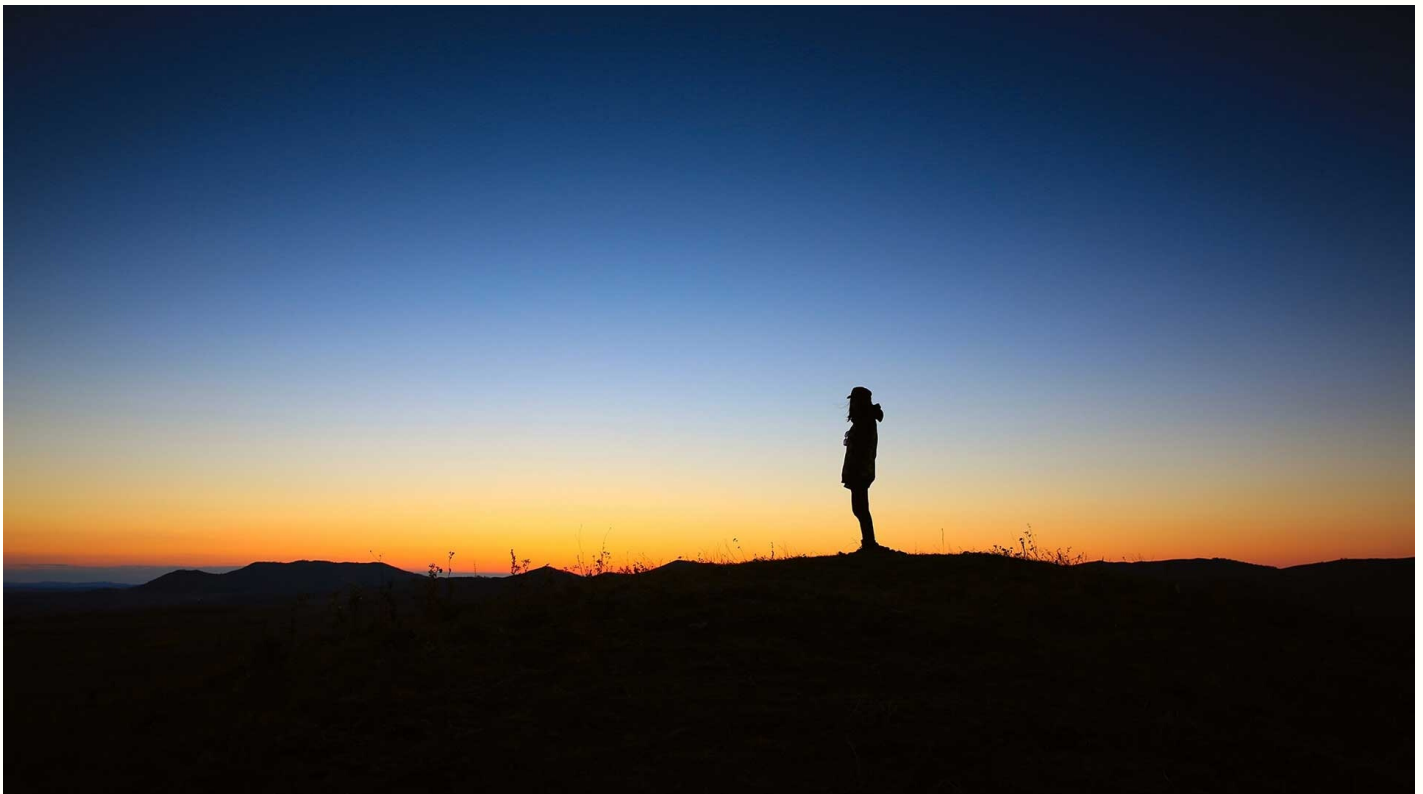
Quelle: www.familien234.de - Ausmalbild zum 14. Sonntag im Jahreskreis A, Mt 11, 25-30

"Dann wird die größte Last leicht."

In der Ruhe liegt die Kraft

- 10 Tipps für ein ruhiges und gesundes Leben -

1. Trinke genügend Wasser.
2. Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten.
3. Sag auch mal "Nein".
4. Ab nach draußen in die Natur.
5. Eine Aufgabe nach der anderen.
6. Lege auch mal Pausen ein.
7. Atme tief ein und aus.
8. Schlafen, schlafen, schlafen.
9. Pflege deine Freundschaften.
10. Schaue abends auf deinen Tag. Du kannst Gott davon erzählen und deine Sorgen in seine Hand legen.



Gegenseitige Rückenmassage

Massiert euch gegenseitig den Rücken. Dabei müsst ihr natürlich ganz vorsichtig sein und nicht auf die Wirbelsäule kommen. Die Erwachsenen können euch zeigen, wo sie ist. Die Geschichte kann euch dabei helfen. Ihr dürft sie natürlich auch gerne noch erweitern.

Wer massiert wird, kann für noch mehr Entspannung die Augen schließen.

"Ein Besuch im Zoo"

Noch ist alles ganz ruhig vor dem Zoo.

Aber die ersten Besucher stellen sich vor das Zootor.

(Mit den Zeige- und Mittelfingern über den ganzen Rücken "laufen")

Dann öffnet sich das Zootor.

(Mit der Hand von der Rückenmitte zur Seite streichen.)

Auf einmal kommen ganz viele Besucher, die in den Zoo hinein wollen.

(Mit allen Fingern über den Rücken tippeln.)

Und losgeht der Rundgang:

Als erstes sehen wir die Pinguine. Sie haben großen Spaß daran ihre Eisrutsche hinunter zu rutschen und wieder hinauf zu klettern.

(In der Rückenmitte mit den Fingern nach oben (laufen) und an den Seiten hinunter streichen.)

Nach einer kurzen Zeit geht es weiter.

Die Kängurus hüpfen munter durch ihr Gehege.

(Vorsichtig mit Zeige- und Mittelfinger über den Rücken "hüpfen".)

Im nächsten Gehege zeigen die Elefanten eine tolle Show.

(Mit den Fäusten vorsichtig über den Rücken klopfen.)

Da wurden auch schon die Krokodile entdeckt. Die Menschen laufen schnell zum Wassergehege.

(Mit allen Fingern schnell über den Rücken tippeln.)

Die Krokodile sind gerade am Fressen.

(Zwischen den Daumen und den Zeigefingern vorsichtig ein bisschen Haut zwicken und wieder loslassen.)

Auch die Schlangen freuen sich großer Beliebtheit bei den Besuchern.

(Schlangensbewegungen mit den Handflächen auf dem Rücken machen.)

.... *(Vielleicht fallen euch noch mehr Tiere ein, die ihr besuchen könnt.)*

Plötzlich merken alle wie spät es schon ist. Die Menschen laufen schnell zum Zootor, bevor es geschlossen wird.

(Schnelles Fingertippeln und anschließend Streichen mit der Handfläche von der Seite zur Mitte.)

Traumgeschichte

Legt euch so hin, dass ihr eine Weile so bequem liegen könnt. Eine/r liest die Geschichte für die anderen vor. Vielleicht möchtet ihr auch noch leise Instrumentalmusik abspielen. Für den Leser/ die Leserin ist es wichtig, dass du langsam liest und auch immer wieder kurze Pausen machst.

"Ein Tag im Wald"

Leg dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief ein und aus und spüre wie die Luft durch deinen Körper fließt.

Jetzt stell dir vor, du stehst auf einer großen Wiese mit vielen bunten Blumen. Die Sonne strahlt und wärmt deinen ganzen Körper. Es wird richtig schön warm. Am Ende der Wiese entdeckst du einen Wald. Den möchtest du angucken. Du läufst über die Wiese. Vorsichtig gehst du durch ein schmales Loch zwischen den Bäumen in den Wald hinein. Es wird ein bisschen kühler, weil die Sonnenstrahlen nicht durch die dichten Blätter der Bäume hindurch kommen. Die Luft im Wald ist ganz anders als auf der Wiese. Du atmest einmal richtig tief ein und aus. Toll, dieser Waldgeruch!

Du gehst einen schmalen Waldweg entlang. Am Rand siehst du viele verschiedene Sträucher und du hörst Vogelgezwitscher.

Nach einiger Zeit läuft neben dem schmalen Waldweg ein Bach entlang. Du findest eine kleine Brücke und gehst über sie hinüber. Auf der anderen Seite bemerkst du, dass du Durst hast. Du schöpfst mit deinen Händen Wasser aus dem Bach. Das Wasser ist ganz klar, sauber und kühl. Du merkst beim Trinken des Wassers richtig, wie das Wasser deinen Hals hinunter läuft. Das war eine gute Verschnaufpause.

Du siehst auf deiner Armbanduhr, dass es schon spät geworden ist. Du machst dich ein bisschen schneller als eben auf den Rückweg. Du gehst wieder über die Brücke und den schmalen Waldweg entlang. Kurz bevor du am Waldrand angekommen bist, siehst du einen Hasen durch den Wald hoppeln. Du bleibst noch einmal stehen und beobachtest ihn. Als der Hase dich entdeckt hat, hoppelt er davon und du machst dich weiter auf den Weg. Du gehst zurück auf die Wiese. Schaust dich noch einmal um. Du merkst, dass die Sonne schon weniger wärmt. Atme noch einmal die schöne frische Luft ein und aus. Komm gedanklich wieder hier zurück nach Hause. Spür wie du hier liegst und öffne langsam deine Augen.

