



„feststehen“

Aktion: „Körperübung“

Mit folgender Körperübung kannst du dich in das „Feststehen“ einfühlen.

Stelle dich bewusst hin.

Stelle dich auf deine Füße.

Spüre deine Füße.

Spüre den Boden, auf dem du stehst.

Strecke dich nach allen Seiten.

Strecke dich nach unten und nach oben –
dem Himmel entgegen und zur Erde.

Steh bewusst zwischen Himmel und Erde.

Suche die Stellung, die dir gut tut.

Bücke dich noch einmal.

Bleibe länger in dieser Haltung.

Richte dich auf.

Steh aufrecht.

Erfahre die Möglichkeit aufzustehen für dein Leben.

Jetzt, heute und jeden Tag.

Impuls

Lies dir folgende Bibelstelle durch.

Mk 10,46-52

Jesus und seine Jünger kamen nach Jericho. Als er mit ihnen und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß am Weg ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was willst du, dass ich dir tue? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dich gerettet. Im gleichen Augenblick konnte er sehen und er folgte Jesus auf seinem Weg nach.

aus: Einheitsübersetzung 2016

Du brauchst: Stift

Buchstabiere den Namen „Bartimäus“ durch. Schreibe zu jedem Buchstaben ein Wort, welches dir zu ihm und der Bibelstelle in den Sinn kommt.

B:

A:

R:

T:

I:

M:

Ä:

U:

S:

Bartimäus brauchte ganz schön viel Mut und Standhaftigkeit, um gegen die Menschenmenge anzukommen, die ihn zurückhalten wollte. Doch er hat sich nicht davon abbringen lassen nach Jesus zu rufen. Sein Glaube an Jesus war stärker. Er stellt sich gegen den Strom und traut sich mit allem, was ihn ausmacht, zu Jesus zu kommen.

♫ Höre hier das Lied „Steh auf, bewege dich“

