



eben atmen

Nachdem Jesus gestorben ist, sitzen die Jünger und Jüngerinnen am Abend zusammen. Sie haben sich eingeschlossen. Denn sie haben Angst, wie Jesus verhaftet und vielleicht sogar getötet zu werden.

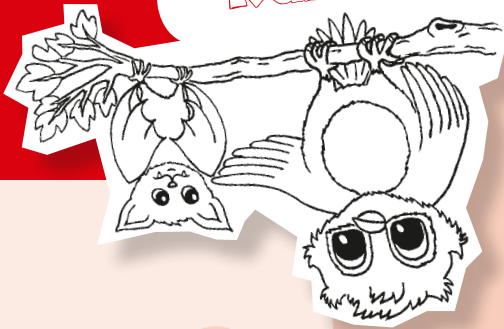
Doch plötzlich ist Jesus da, mitten unter ihnen. „Friede soll mit euch sein!“, grüßt er sie. Dann zeigt er ihnen die Wunden an seinen Händen und an seinem Oberkörper. An seinen Verletzungen erkennen ihn die Freundinnen und Freunde. Sie freuen sich riesig: Es ist wirklich Jesus, der da bei ihnen ist! Jesus wiederholt: „Friede soll mit euch sein!“ und dann beauftragt er sie: „Gott hat mich zu den Menschen geschickt, damit ich den Menschen von ihm erzähle. Genauso schicke ich jetzt euch zu den Menschen. Erzählt ihnen von Gott. Empfangt dazu den Heiligen Geist.“ Dann haucht Jesus seine Freundinnen und Freunde an.

Joh 20,19-23



MALEN

RUHIG WERDEN



Wir atmen meist automatisch, unbewusst, ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Manchmal ist es aber auch gut, ganz bewusst zu atmen. Das hilft einem, ruhig zu werden. Willst du es einmal ausprobieren? **Dann hat Eula hier zwei Übungen für dich:**

Übung 1: Du brauchst dazu eine Matte oder eine Decke und ein Kuscheltier. Lege dich mit dem Rücken auf die Matte. Setze das Kuscheltier auf deinen Bauch. Atme mehrmals tief ein und aus. Dabei kannst du beobachten, wie sich dein Kuscheltier auf dem Bauch anhebt und wieder absenkt. Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Wiederhole das so oft, bis du ganz ruhig geworden bist.

Übung 2: Setze dich locker an einen Tisch. Deine Hände und Unterarme liegen darauf. Schließe dann die Augen. Jedes Mal, wenn du einatmest, drehst du die Handflächen nach oben – so als würdest du Kraft empfangen. Beim Ausatmen drehst du die Handflächen wieder nach unten, als ob du die Kraft an deinen Körper weitergibst.



Wie lange kannst du die Luft anhalten? Probiere es doch einmal aus und stoppe die Zeit!

Und? Wie lange hast du es geschafft? Und noch wichtiger: Wie ist es dir ergangen, kurz bevor du wieder eingatmet hast? Ein unangenehmes Gefühl, oder? Gut, dass du einfach entscheiden konntest, den Versuch abubrechen und weiter zu atmen. Denn Atmen ist lebensnotwendig! Wenn Menschen selbst nicht mehr atmen können, müssen sie beatmet werden. Sonst sterben sie.

Vielleicht wird dadurch klarer, was Jesus da eigentlich tut, als er seine Jünger und Jüngerinnen anhaucht. Er beatmet sie, damit sie neu zu leben beginnen.

Denn als er zu ihnen kommt, sind sie in Angst gefangen. Diese Angst lähmt sie so sehr, dass sie sich einschließen und sich von den Menschen abschotten. Jesus hat aber viel mit seinen Freundinnen und Freunden vor. Er braucht sie, damit sie allen Menschen von ihm und von Gottes Liebe erzählen. Deshalb haucht er sie an und schenkt ihnen einen neuen Lebensatem, den Heiligen Geist. Sie spüren, wie aus ihrer Angst Mut wird. Und sie verstehen: Sie müssen die Botschaft von Jesus weitertragen und weitersagen. Gestärkt durch den Heiligen Geist öffnen sie die Türen und gehen in die Welt hinaus!

Jesus, schicke mir deinen Heiligen Geist,
den Mutmacher,
den Ideenschenker,
den Kraftgeber,
den Trostspender.
Er macht mir Mut, wenn ich Angst habe.
Er schenkt mir gute Ideen, wenn ich Lösungen suche.
Er gibt mir Kraft, wenn ich schwere
Aufgaben erledigen muss.
Er spendet mir Trost, wenn ich traurig bin.
Danke, dass du mit deinem Heiligen Geist bei mir bist.
Amen.

BETEN



FEIERN

Seit Corona unser Leben bestimmt, haben wir nicht so viele Möglichkeiten, Feste zu feiern. Die Geburtstage, Weihnachten, Ostern, ... alle Feste können wir nur im kleinen Kreis unserer Familie feiern. Freunde, Freundinnen und Verwandte können nicht bei uns sein. Feste sind jedoch wichtig! Denn sie sind etwas Besonderes und unterscheiden sich von unserem Alltag.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr heute als Familie ein Geburtstagsfest feiern. Heute ist nämlich der Geburtstag der Kirche. Wie wäre es, wenn ihr einen Geburtstagskuchen backt und Geburtstagsspiele macht? Ihr könnt auch ein Geburtstagslied für die Kirche singen.



IMPRESSUM:

KINDERZEITUNG FÜR DEN SONNTAG

Lesejahr B • 23. Mai 2021 • Nr. 25 • Pfingsten

Hrsg. vom Erzb. Seelsorgeamt – Abt. I – Referat Pastorale Projekte und Grunddienste, Postfach 449, 79004 Freiburg.

Redaktion: Olivia Costanzo, Stephanie Pascual Jova, Yvonne Hugelmann, Eva-Maria Limberger, Samantha Meßner, Laura Müller (verantwortlich).

Zeichnungen: Olivia Costanzo, Yonatan Pascual Jova. Grafik: Andrea Kohl.

Alle Rechte vorbehalten. Bei Verwendung der Inhalte ist immer das Impressum mit anzugeben. Rückmeldungen: kiz@seelsorgeamt-freiburg.de

www.ebfr.de/kiz



Erzdiözese
Freiburg