



Eine etwas andere Osterzeit ...


4. Fastensonntag „Licht aus dem Dunkel“

Johannes 9,1-3 **Jesus macht einen blinden Mann gesund.**

„Unterwegs sah Jesus einen Mann, der seit seiner Geburt blind war. Da fragten ihn seine Jünger: Rabbi, wer hat gesündigt? Er selbst? Oder haben seine Eltern gesündigt, so dass er blind geboren wurde? Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, sondern das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden.“

 Es ist schwer verständlich, warum manche Menschen mit Krankheiten oder Behinderungen geboren werden. Die Frage nach der Sünde kam früher oft auf. Jesus sagte aber ganz klar, keiner hat gesündigt. Wir wissen heute, dass das keine Strafen sind, trotzdem empfinden wir es als ungerecht. Jeder, der gesund ist, sollte erkennen, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Viele Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen, sind trotzdem oft sehr positiv und willensstark.


 Guter Gott, ich möchte heute besonders an kranke oder behinderte Menschen denken. Hilf ihnen, ihr Schicksal anzunehmen und dass sie viel Unterstützung bekommen. Amen.

 **Osterkarten:** Weit verbreitet ist es, zu Weihnachten Grüße zu verschicken. Durch die besondere Zeit die wir gerade erleben, in der wir auf Besuche bei unseren Liebsten verzichten müssen, wäre es doch auch zu Ostern eine schöne Idee den Großeltern oder anderen nahe stehenden Personen einen kleinen Gruß zu senden.

Ihr braucht dazu nur: dickes Papier, Kartoffeln und Farbe

Viel Spaß!



 **Körperübung - Mitten in der Dunkelheit.** Die Sonne scheint heiß und hell, Bienen summen und fliegen vorbei und auch zierliche kleine Marienkäfer. Weiter und weiter kriecht die Raupe über die Wiese, klettert von Grashalm zu Grashalm und rutscht von Blatt zu Blatt. Sie wandert, bis sie müde ist. Dann schläft sie ein. Mitten in der Nacht wird sie munter. Der Raupe ist sehr kalt. „Gibt es wo einen wärmeren Platz?“, fragt sie sich. Doch sie ist zu müde, um weiter nach einem besseren Schlafplatz zu suchen. Die Raupe sucht Schutz bei einem Zaun. Dort rollt sie sich ein und spinnt aus feinen Fäden rund um sich einen dicken Wintermantel. Es wird kalt und kälter. Der Wind bläst. Es regnet und schneit. Die Raupe aber schläft in ihrem warmen, selbstgemachten Mantel. – *nun leg auch du dich hin und fühle, wie es bei der kleinen Raupe weiterging ...*

Mach es dir bequem! Lege dich auf den Boden. Die Arme kannst du neben deinen Körper legen. Achte einmal bewusst auf deinen Atem. Wie du einatmest. Und wie du ausatmest. Du wirst ganz ruhig. Schließ bitte deine Augen. Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter dir. Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden. Deine Hände werden ganz schwer, so schwer, dass du sie nicht mehr aufheben kannst. Deine Füße und Beine werden ganz schwer, so schwer wie große Steine. Du atmest tief ein und langsam wieder aus. Dein ganzer Bauch, dein Rücken, alles wird ganz schwer und liegt fest auf dem Boden. Auch dein Kopf ist ganz schwer. Du kannst dich nicht mehr bewegen. (Kurze Pause von ca. 10. Sekunden) Doch da kommt ein Sonnenstrahl. Wie ein frischer, angenehmer Wind weckt er ganz langsam alles wieder auf. Du beginnst ganz langsam deine Zehen zu bewegen. Du bewegst deine Füße, die Beine. Auch deine Finger werden aufgeweckt, du bewegst sie vorsichtig. Jetzt kannst du deine Hände langsam schütteln, die Arme bewegen. Dein Kopf wird wieder wach, du kannst ihn vorsichtig von einer Seite zur anderen bewegen. Auch dein Bauch und dein Rücken können sich wieder bewegen. Streck dich ganz fest durch, mach dich so lang, wie es geht. Es ist, wie wenn man an einem wunderschönen Tag in der Früh aufwacht, sich freut und sich streckt.