

Weiser werden — Woche 2
Auf andere Weise geben

family.fit
fast

7 Minuten, um
*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*wachsen zu lassen



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Zur Musik bewegen	Matthäus 5,38-42 lesen und besprechen
TAG 2	Ameisen auf einem Baumstamm	Matthäus 5,38-42 lesen und besprechen
TAG 3	Pyramiden-Liegestütze	Matthäus 5,38-42 lesen und besprechen

Großzügig zu geben, wenn jemand es nicht verdient, ist schwierig. Diese Verse erklären, was Jesus meinte, als er von seinem umgekehrten Königreich sprach.

Es ist in der Bibel in Matthäus 5,38-42 zu finden.

Es ist einfach! Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!



Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.

TAG 1

Aktiv werden



Zur Musik bewegen

Spielt eure Lieblingsmusik. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Pause und Gespräch



Großzügigkeit statt Rache

- *Wenn jemand euch etwas Unangenehmes antut, wie reagiert ihr?*

Lest Matthäus 5,38 -42.

Wenn uns jemand wehtut, ist es natürlich, sich wehren zu wollen.

- *Könnt ihr euch Situationen vorstellen, in denen Jesus von anderen verletzt wurde — und anders gehandelt hat? Was überrascht euch an seinen Worten? Welche Teile sind schwer?*

Gespräch mit Gott: Die Worte Jesu stehen 'auf dem Kopf' - es ist nicht die 'normale' Art zu reagieren. Nenne Dinge, die Jesus gesagt hat, die besonders toll oder fast unmöglich erscheinen. Betet, dass Gott das Unmögliche möglich macht.

TAG 2

Aktiv werden



Ameisen auf einem Baumstamm

Alle stehen auf einem 'Baumstamm' (einer Linie, einer niedrigen Mauer oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Helft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Pause und Gespräch



Viele Möglichkeiten, großzügig zu sein

- *Welche Arten gibt es zu geben, die kein Geld beinhalten?*

Lest Matthäus 5,38 -42.

- *Was sind verschiedene Arten des 'Gebens' — vor allem für Menschen, die unfreundlich zu euch waren?*

Schreibt gemeinsam Sätze auf, die zu Jesu Verhalten passen: 'Wenn jemand..., dann sollen wir...'

Gespräch mit Gott: Lest abwechselnd jeden Satz vor. Bittet Jesus um Hilfe, euch zu helfen diese Dinge umzusetzen. Legt die Sätze an eine Stelle, an der ihr sie gut sehen könnt, um euch daran zu erinnern, dass Jesus immer 'umgekehrt' handelt.

TAG 3

Aktiv werden



Pyramiden-Liegestütze

Beginnt mit einer Liegestütze. Ruht euch kurz aus. Macht zwei Liegestütze und ruht euch aus, dann drei Liegestütze und ausruhen. Macht so weiter bis ihr bei 10 Liegestützen ankommt. Wenn ihr bei 10 seid, geht das ganze wieder rückwärts, bis 1. Wenn ihr die ganze Pyramide macht, habt ihr 100 Liegestützen geschafft.

Einfacher: Macht die Liegestützen an einer Wand, einem Tisch oder auf Knien.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Pause und Gespräch



Befolgt die Worte Jesu jeden Tag

- *Nennt drei Dinge, die eure Familie niemals weggeben könnte.*

Lest Matthäus 5,38 -42.

Sprecht über Situationen, in denen ein Freund oder Fremder euch um etwas gebeten hat, was euch gehört.

- *Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Hängt es davon ab, was sie verlangen oder wer sie sind?*

Plant verschiedene Arten des Gebens, damit ihr die Worte Jesu zeigt: 'Wendet ihnen nicht den Rücken zu'.

Gespräch mit Gott: Welchen Ruf hat eure Familie im Bezug auf Großzügigkeit, Freundschaft und Hilfe? Bittet Gott euch zu helfen, eine Familie zu sein, die 'auf dem Kopf steht'.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier bei [Matthäus 5,38-42](#).

Bibelstelle — Matthäus 5,38-42

‘Ihr habt gehört, dass es im Gesetz von Mose heißt: Wer jemand am Auge verletzt, soll selbst am Auge verletzt werden. Ich aber sage: Wehrt euch nicht, wenn euch jemand Böses tut! Wer euch auf die rechte Wange schlägt, dem haltet auch die andere hin. Wenn ihr vor Gericht erscheinen müsst und euer Hemd wird euch abgenommen, gebt euren Mantel noch dazu. Wenn jemand von euch verlangt, eine Meile weit mit ihm zu gehen, dann geht zwei Meilen mit ihm. Gebt denen, die euch bitten, und kehrt denen nicht den Rücken, die etwas von euch borgen wollen.’

Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.

Vereinbart jede Woche einen festen Termin für ein Familientreffen. Überprüft gemeinsam den Kalender. Findet Lösungen für Probleme und lobt einander für Erfolge.



Weitere Informationen

Wir hoffen, dass euch die *family.fit* Kurzversion gefallen hat. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Es ist kostenlos!

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit> Teilt family.fit mit anderen.

Videos findet ihr auf dem [family.fit YouTube® -Kanal](#)

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, sendet es bitte an info@family.fit damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



Introvideo

AGBs

WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite <https://family.fit/terms-and-conditions/> in voller Länge beschrieben sind. Diese regeln die Nutzung des Materials durch dich und alle, die mit dir trainieren. Bitte stelle sicher, dass du und die Personen, die das Material mit dir nutzen diese AGBs vollständig akzeptieren. Wer mit diesen AGBs im Ganzen oder in Teilen nicht einverstanden ist, darf das Material nicht verwenden.



family.ft

