

Weiser werden — Woche 4  
**Wachsen durch Geben!**

# family.fit *fast*

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 <b>Aktiv werden</b> <i>4 Minuten</i>	 <b>Ruhe und Gespräch</b> <i>3 Minuten</i>
<b>TAG 1</b>	Tic-Tac-Toe	Lest und bespricht Matthäus 6,1-4.
<b>TAG 2</b>	Rechte Hand oder linke Hand	Lest und bespricht Matthäus 6,1-4.
<b>TAG 3</b>	Hampelmänner und Kniehebelauf	Lest und bespricht Matthäus 6,1-4.

In einer Welt, in der unsere Handlungen oft in sozialen Medien veröffentlicht werden, ist das auf dem Kopf gestellte Königreich Jesu, wo es um das Geben im Geheimen geht, eine Herausforderung.

Es ist in der Bibel in Matthäus 6,1-4 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



### Tic-Tac-Toe

Markiert ein Tic-Tac-Toe-Spielfeld auf dem Boden (mit Klebeband oder Seil).

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung wie 10 Kniebeugen oder 10 Ausfallschritte. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett.

Macht mit neuen Herausforderungen weiter, bis das Spiel gewonnen wird.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

## Pause und Gespräch



### Was sehen andere?

- *Auf welche Weise versuchen wir andere zu beeindrucken?*

Lest Matthäus 6,1-4 .

Jesus warnt uns davor, Dinge zu tun, um von anderen gesehen zu werden.

- *Was könntet ihr heute tun, um das 'richtige Geben' zu üben?*

**Gespräch mit Gott:** Bittet Gott euch für die Momente zu vergeben, in denen ihr euch mehr um euer Erscheinungsbild gesorgt habt. Bittet Gott um Hilfe, um das zu tun, was ihm gefällt.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Rechte Hand oder linke Hand

Nehmt Haftnotizen oder kleine Zettel und einen Stift. Schreibt oder zeichnet abwechselnd zwei verschiedene Übungen oder lustige Körperbewegungen auf einzelne Zettel. Versteckt einen in jeder Faust und lasst ein Familienmitglied eine Hand auswählen. Die ganze Familie macht die gewählte Bewegung eine Minute lang. Sorgt dafür, dass jeder mindestens ein mal an die Reihe kommt.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

## Pause und Gespräch



### Was seht ihr?

- *Erzählt von einer Situation, in der ihr jemandem in Not etwas gegeben habt.*

Lest Matthäus 6,1-4 .

Jesus erwartet von uns, dass wir großzügig im Geben sind.

- *Was können wir außer Geld noch den Bedürftigen geben?*

**Gespräch mit Gott:** Denkt an Menschen, die ihr kennt und die in Not sind und schreibt ihre Namen auf einen Zettel. Verteilt die Namen auf dem Geld und betet, dass Gott euch führt, während ihr anderen gebt.

# TAG 3

## Aktiv werden



### Hampelmänner und Kniehebelauf

Mache 10 Hampelmänner und 20 Kniehebeläufe auf der Stelle. Macht zwischen jeder Runde eine Minute Pause.

3 Runden.



[https://youtu.be/F\\_pKsg6\\_6zY](https://youtu.be/F_pKsg6_6zY)

## Pause und Gespräch



### Was sieht Gott?

- *Erzählt von einer Situation, in der ihr insgeheim etwas für jemanden anderen gemacht habt.*

Lest Matthäus 6,1-4 .

In diesen Versen fordert Jesus unsere Motivation zum Geben heraus. Er ermutigt uns, anderen im Geheimen etwas zu geben und zu erkennen, dass Gott nichts verborgen ist.

- *Was ist der Lohn, über den Jesus hier spricht?*

**Gespräch mit Gott:** Nehmt etwas zu Essen, ein Glas Wasser, ein Kleidungsstück, eine Münze und ein paar Medikamente. Wenn jede Person einen Gegenstand hält, betet, dass die Bedürfnisse der Menschen befriedigt werden und dass Gott geheime Geber auf der ganzen Welt losschickt.

# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 6,1-4](#).

## **Bibelstelle** — Matthäus 6,1 -4

Nehmt euch in Acht! Wenn ihr Gutes tut, dann tut es nicht öffentlich, nur damit ihr bewundert werdet. In diesem Fall dürft ihr nicht erwarten, von eurem Vater im Himmel belohnt zu werden. Wenn du einem Bedürftigen etwas gibst, posaune es nicht heraus, wie es die Heuchler tun, die in den Synagogen und auf den Straßen mit ihren Wohltaten angeben, nur um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen! Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden. Wenn du jemandem etwas gibst, dann sag deiner linken Hand nicht, was deine rechte tut. Gib in aller Stille, und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen.

## **Gesundheits-Tipp**

Für Erfolg planen.

Setzt euch gemeinsam als Familie Ziele und macht Pläne, wie ihr diese erreichen könnt.

# 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](mailto: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

