

Weiser werden — Woche 5
Wachsen durch Beten!

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	Laufen auf heißer Lava	Lest und bespricht Matthäus 6,5-8.
TAG 2	Kniebeugen mit Partner	Lest und bespricht Matthäus 6,9-15.
TAG 3	Zurückzahlen	Lest und bespricht Matthäus 6,9-15.

Jesus betont, wie wichtig es ist, mit Gott, unserem himmlischen Vater, zu sprechen. Er bringt uns bei, wie wir beten sollen und gibt uns ein Muster, dem wir folgen können.

Es ist in der Bibel in Matthäus 6,5-15 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



Laufen auf heißer Lava

Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer.

Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Pause und Gespräch



Gott kennt unsere Bedürfnisse

- *Tiefer gehen: Was ist der Unterschied zwischen einem Bedürfnis und einem Wunsch?*

Lest Matthäus 6,5-8.

In diesen Versen spricht Jesus über verschiedene Arten des Betens.

- *Wie hilft Vers 8 uns, es besser zu verstehen?*

Gespräch mit Gott: Sprecht miteinander über das, was ihr heute 'braucht'. Geht dann in eure Zimmer und schließt die Tür. Verbringt einige Zeit im stillen Gebet und bittet euren Vater im Himmel um diese Bedürfnisse.

TAG 2

Aktiv werden



Kniebeugen mit Partner

Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Haltet einander an den Handgelenken und macht gleichzeitig Kniebeugen. Macht 3 Runden mit 15 Wiederholungen.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Pause und Gespräch



Gott weiß, was das Beste ist

- *Wie wird Gottes Name in eurem Umfeld respektiert oder respektlos behandelt?*

Lest Matthäus 6,9-15.

Die erste Hälfte dieses Gebets konzentriert sich auf Gott:

- *Wie können wir den Namen Gottes heiligen und ihn in unserem Leben ehren?*

Gespräch mit Gott: Stellt euch in einen Kreis und haltet euch an den Händen, während ihr Gott gemeinsam bittet euch zu helfen, seinen Willen zu tun. Sprecht die Verse 9 und 10 laut nach und erfindet Bewegungen für 'Name'; 'Reich' und 'Wille'.

TAG 3

Aktiv werden



Zurückzahlen

Sucht euch einen Partner. Eine Person ist 'A' und die andere 'B'. Spieler A berührt Spieler B (zum Beispiel durch ein Schultertippen). Spieler B wiederholt diese Bewegung und fügt eine zweite Bewegung hinzu (z. B. Schultertippen und Kopf berühren). Fügt so lange Bewegungen hinzu, bis sich ein Spieler nicht mehr an die richtige Reihenfolge erinnern kann.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>



Pause und Gespräch

Bittet Gott um das, was ihr braucht

- *Was brauchen unsere Körper jeden Tag?*

Lest Matthäus 6,9-15.

In diesem Gebetsmuster gibt es vier spezifische Bitten, zu denen Jesus uns ermutigt.

- *Sprecht darüber, was diese in eurem Alltag bedeuten.*

Gespräch mit Gott: Jesus beendet sein Gebet mit einer Erinnerung daran, wie wichtig es ist, anderen zu vergeben. Gibt es jemanden, dem ihr heute vergeben müsst? Macht das zum Mittelpunkt eures Gebets - im Stillen oder gemeinsam

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 6,5-15](#).

Bibelstelle — Matthäus 6,5-15

‘Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Straßenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden. Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen. Plappert nicht vor euch hin, wenn ihr betet, wie es die Menschen tun, die Gott nicht kennen. Sie glauben, dass ihre Gebete erhört werden, wenn sie die Worte nur oft genug wiederholen. ⁸Seid nicht wie sie, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet! So sollt ihr beten: ‘Unser Vater im Himmel, dein Name werde geehrt. Dein Reich komme bald. Dein Wille erfülle sich hier auf der Erde genauso wie im Himmel. ¹¹Schenk uns heute unser tägliches Brot. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben haben, die an uns schuldig geworden sind. Lass nicht zu, dass wir der Versuchung nachgeben, sondern erlöse uns von dem Bösen’. Wenn ihr denen vergebt, die euch Böses angetan haben, wird euer himmlischer Vater euch auch vergeben. Wenn ihr euch aber weigert, anderen zu vergeben, wird euer Vater euch auch nicht vergeben.

Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.
Esst mehr Gemüse und Obst. Achtet auf Farbe
und Vielfalt — dunkelgrün, gelb, orange
und rot.



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



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

