

Wüstentipp für Familien



Jesus geht in die Wüste, d.h. er geht in die Stille. Er will sich nicht ablenken lassen vom Trubel, von der Unruhe der Menschen. Er will mit seinem **Herzen** und seinen Gedanken ganz **bei Gott sein**. Hier, in der menschenleeren Stille, kann er Gott, seinem Vater ganz nahe sein. In der Wüste, in der Stille, bei Gott kann er Kraft tanken und sich erholen.

Auch wir können die 40 Tage der Fastenzeit nutzen um Kraft zu tanken und uns erholen.

Wüstentipp für Familien:

Gönnt euch jeden Tag ein paar Minuten Zeit viell am Morgen oder am Abend

- zum Nachdenken.
- zum Danken
- zum Beten

So einfach geht´s:

- Setz euch mit euren Kindern an einen ruhigen Ort
- Zündet eine Kerze an
Stellt eine Sanduhr* auf und beobachtet, wie der Sand langsam nach unten fließt.
*Alternativ kann eine Eieruhr oder ein Wecker auf 3 Minuten gestellt werden.
- Werdet dabei ganz still
- Dreht die Uhr um und überlegt euch, wofür ihr Gott heute danken wollt.
- Schließt diese kleine „Wüstenzeit“ mit einem Gebet ab.



Gebet:

Lieber Gott,
Wenn ich ruhig werde kann ich an vieles denken.
Wenn ich ruhig werde kann ich dir für vieles danken.
Wenn ich ruhig werde kann ich dich in meinem Herzen spüren.
Ich will immer wieder mal ruhig werden. Amen