



Mittwoch

## 4 Jesus im Garten Gethsemane

Matthäus 26,36; Markus 14,32–42

### Jesus und seine Freunde sind im Garten Gethsemane

Als Jesus und seine Freunde im Garten Gethsemane angekommen sind, war es bereits Abend. „Setzt euch hierher und wartet auf mich, bis ich gebetet habe“, bat Jesus die Jünger. Johannes, Petrus und Jakobus aber winkte er zu sich und nahm sie mit, während die anderen am Eingang des Gartens zurückblieben.

Irgendwann blieb Jesus stehen und sagte zu ihnen: „Bitte, bleibt hier. Bleibt wach und betet für mich. Ich habe Angst.“ Jesus ging allein ein paar Schritte weiter und betete zu Gott: „Vater, wenn es möglich ist, bewahre mich vor dem Tod. Doch so, wie du es für richtig hältst, soll es geschehen.“

Die Jünger schliefen bald erschöpft ein. Als Jesus wieder zu ihnen zurückkehrte sagte er: „Ach, könnt ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wach bleiben?“ Jesus weckte sie mit trauriger Stimme auf. Sie schreckten hoch, sie hatten gar nicht bemerkt, dass sie eingeschlafen waren. „Es tut uns leid“, flüsterten sie. Jesus sagte: „Verlasst euch nicht auf eure eigene Kraft. Bleibt in Verbindung mit Gott, bittet ihn um Schutz, wenn es schwer wird.“

Aber die drei konnten nicht wach bleiben, sie schliefen wieder ein, nachdem Jesus weggegangen war. Er wollte noch einmal allein mit seinem Vater sprechen. Als er betete erschien ihm ein Engel, tröstete ihn und gab ihm neue Kraft. Das tat Jesus sehr gut. Mit neuer Kraft kehrte er zu Johannes, Petrus und Jakobus zurück. Wieder musste Jesus die drei Jünger wecken und sagte: „Es ist so weit. Ich werde verraten und gefangen genommen. Steht auf, lasst uns gehen.“

### → Familienaktionen

#### Singen & Beten

Singt gemeinsam Loblieder und feiert Jesus. Singt und musiziert auf eure Art und Weise, aus eurem eigenen Liederrepertoire. Gebt Jesus die Ehre!

Betet gemeinsam für unsere Freunde und Familien. Vielleicht setzt ihr euch am Abend dafür gemeinsam auf den Balkon, in den Garten oder betet wie Daniel am offenem Fenster?

Das Popcorn-Gebet bietet sich für 5- bis 7-Jährige besonders gut an. Jedes Familienmitglied darf etwas Kurzes beten – ein Wort, ein kurzer Satz, der wie ein Popcorn aufpoppt (z. B. „Danke für meine Freunde“, „Bitte schick Opa einen Engel“, „Tröste mich“). Jedes Familienmitglied darf sich mehrere Male einbringen. So ergibt sich eine „Tüte“ voll Gebets-Popcorn! Überlegt, wer mit dem Gebet beginnt und wer es abschliesst.

#### Basteln

Bastelt gemeinsam ein Bechertelefon. Die Idee dahinter lautet: Mit Gott kann ich zu jeder Zeit und an jedem Ort reden. Er hört mich immer und überall. Was ihr dazu braucht, findet ihr im Anhang.

#### Experimentieren

Mischt euch nach Belieben einen Powerdrink. So nehmt ihr gesunde Nahrung mit vielen Vitaminen zu euch. Wer genügend Vitamine zu sich nimmt, wird nicht so schnell müde. – Schneidet und mischt Obst oder Gemüse in einen Becher. Macht den Becher ungefähr halb voll. Etwas Blattgemüse kann auch mit Obst gemischt werden. Danach gebt 2–3 Esslöffel Nüsse oder Samen dazu, füllt Wasser bis über die Masse und püriert sie. Schon könnt ihr euren Powerdrink genießen. Ihr könnt mit Rezepten experimentieren und herausfinden, was euch am besten schmeckt. Wer mag was am liebsten oder gar nicht?



© Sonja Bless

## Spielen

Baut zu Hause einen Fitnessrundlauf und zeigt, wieviel Ausdauer ihr habt. Kriecht zum Beispiel (mehrmals) unter dem Esstisch durch. Beim Sofa macht ihr vier (oder mehr) Liegestützen. Danach hüpfst ihr zehn Mal auf einem Kissen. Legt ein Seil auf den Boden und balanciert darüber, bevor ihr die Treppe hoch und vorsichtig wieder runter „rennt“, Stufe für Stufe. Nehmt zwei gefüllte PET-Flaschen und hebt sie zehn Mal seitlich vom Körper mit ausgestreckten Armen hoch. So geht die Strecke weiter bis ihr wieder beim Esstisch ankommt, wo der Rundlauf von vorne beginnt. Bei jedem Familienmitglied wird die Zeit gestoppt. Wer gewinnt den Familien-Fitness-Wettbewerb? – Ihr könnt euch jede Menge andere Übungen ausdenken, je nachdem, wie eure Wohnung oder euer Haus beschaffen ist und was euch zur Verfügung steht.

## Reden

Wie hat sich Jesus wohl gefühlt, als er die Jünger immer wieder schlafend vorgefunden hat?

Hast du dich auch schon allein gefühlt?

Was tröstet dich?

Was gibt dir Kraft und Energie?

Wie hältst du dich fit?

## Anhang: Bechertelefon

Was du dazu brauchst:

- 2 ausgewaschene Joghurt- oder Pappbecher
- 1 Stück Schnur oder Faden (6–10 Meter lang)
- 1 spitze Schere
- 2 Streichhölzer (oder Lochperlen)



© Ulrike Müller

Stich mit der Schere ein kleines Loch in die Unterseite der beiden Becher. (Deine Eltern helfen dir gerne dabei.) Zieh die Schnur durch die Löcher. An den beiden Schnurenden knotest du jeweils ein Streichholz (oder eine Lochperle) an, damit die Schnur nicht aus den Bechern herausrutschen kann.

Schon können zwei Personen miteinander „telefonieren“. Dazu gehen sie möglichst weit auseinander, am besten in verschiedene Zimmer. Der Becher wird zum Sprechen an den Mund gehalten und zum Hören an das Ohr. **Achtung:** Die Schnur (oder der Faden) zwischen den Bechern muss gespannt sein und darf nichts berühren!

**Interessant:** Beim Becher wird die Schnur in Schwingung versetzt. Dadurch wird der Schall zum anderen Becher übertragen. – Was ist eigentlich Schall, was sind Schallwellen? Erforscht dieses physikalische Phänomen gemeinsam (Tipp: nela-forscht.de). Vielleicht habt ihr Freude an weiteren Schallexperimenten, die ihr im Internet findet.