



## Station 1:

### Atmen



## Gott gab uns Atem, damit wir leben

Wir können unseren Atem nicht sehen und doch spüren wir ihn. Er hält uns am Leben. Auch der Geist Gottes, der Heilige Geist, ist unsichtbar. Aber seine Wirkung erkennen wir an den Freunden von Jesus. Aus den traurigen Jüngern werden be-**geist**-erte Erzähler der Botschaft Jesu. Ihre Begeisterung bringt sie in *Bewegung*.



### Übung: Brustkorb-Atmung

- Stellt euch aufrecht hin, lasst die Arme locker herunterhängen und atmet mehrmals ein und aus.
- Atmet tief durch die Nase ein und streckt dabei eure Arme nach oben.
- Berührt die Hände über dem Kopf.
- Danach atmet kräftig durch den Mund aus.
- Bewegt eure ausgestreckten Arme langsam nach unten, bis sie sich vor eurem Körper leicht überkreuzen.
- Federt leicht in den Knien und atmet wieder tief ein.
- Das könnt ihr mehrmals wiederholen





## Station 2:

### Füße

#### Fest verwurzelt

Einen Baum haut so schnell nichts um.  
Durch seine Wurzeln ist er fest mit der Erde verbunden.  
Er hat Halt und Kraft.  
Auch die Freunde von Jesus haben durch  
das Pfingstereignis Kraft bekommen.  
Man sagt: es ist gut mit beiden Beinen im Leben zu stehen.  
Das heißt, wenn wir starken Halt verspüren,  
können wir gut im Leben bestehen.  
Dieser Halt kann uns die Botschaft Jesu geben.

Spürt einmal hinunter zu euren Füßen. Wie ist euer Stand?  
Ist er fest oder wackelig?  
Was würde passieren, wenn euch plötzlich jemand schubst?  
Würdet ihr umfallen, oder wärt ihr standfest?  
Das dürft ihr gerne einmal ausprobieren.

#### Übung: (am besten barfuß)



Stelle dir vor, du bist ein Baum.  
Du willst wachsen und auch Stürme oder Unwetter überstehen.  
Stelle dich hin und spüre deine Füße auf dem Boden.  
Deine Zehen- jede einzelne, deine Fußsohlen, deine Fersen.  
In Gedanken lasse aus deinen Füßen lange Wurzeln  
in die Erde wachsen.  
Sie wachsen ganz tief und machen dich als Baum stark und kräftig.  
Mit deinen Armen wächst der Baum nach oben.  
Du fühlst den Halt durch die Wurzeln.  
Kein Sturm kann dich umwerfen.



## Station 3: Beine Mit meinem Gott spring ich über Mauern



*„Denn mit dir kann ich Wälle  
erstürmen und mit meinem Gott  
über Mauern springen.“*

(Samuel 22,30)

Das ist ein Text aus dem alten  
Teil der Bibel. 

Ja, Gott gibt uns Lebensfreude.  
Wir dürfen springen und froh sein!  
Und er springt mit uns!



### Übung: Weitsprung

- Suche dir einen Stein und markiere damit deinen Standpunkt.
- Gehe tief in die Knie.
- Springe, soweit du kannst.
- Markiere mit einem zweiten Stein, wie weit du gekommen bist.
- Versuche einige Sprünge, bei denen du immer weiter springst.





## Station 4: Popo Von allen Seiten umgibst du mich

„Ob ich sitze oder stehe, bist du Gott bei mir.“  
(nach Psalm 139)

Dieser Teil eines Liedes aus dem Alten Testament beschreibt, dass Gott in allen Lebenslagen bei uns ist. Egal ob ich mich gerade ganz traurig und klein fühle oder mich freue und die ganze Welt umarmen könnte – Gott möchte uns immer begleiten.



### Übung:

Gehe tief in die Hocke und versuche aufzustehen indem du mit deinen ausgestreckten Armen Schwung holst und sie ganz nach oben ausstreckst.

Wiederhole diese Übung gerne 5x.

Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr euch noch auf den Boden setzen und Rücken an Rücken mit den Armen einhaken. Versucht nun gemeinsam aufzustehen.

## Station 5: Bauch



Kennt Ihr das?

Mein Bauch sagt mir, dass etwas nicht richtig ist.

Wenn ich zu viel Süßes gegessen habe, bekomme ich oft Bauchschmerzen.

Wenn ich Angst vor etwas habe, kann ich es manchmal auch im Bauch spüren.

Unser "Bauchgefühl" zeigt mir, was gut ist oder eben nicht.

Jesus wollte, dass es allen Menschen gut geht und er erzählte ihnen viele Geschichten. Die Freunde von Jesus verstanden nicht immer, was er ihnen damit sagen wollte.

Als wieder einmal die Freunde von Jesus ihn nicht verstanden hatten, stellte er ein Kind in die Mitte und nahm es in die Arme und sagte:

„Kleine Kinder muss man beschützen.

Für kleine Kinder muss man sorgen.

Und für schwache Menschen muss man sorgen.

Zum Beispiel für kranke, arme und alte Menschen.

Das sollt ihr tun. Das ist wichtig.

Jesus lädt uns ein, sich um andere Menschen zu kümmern.

Dazu ist es gut, wenn es uns selber gut geht, wenn wir ein gutes Bauchgefühl haben.

Deshalb nun eine Übung für den Bauch.

### Übung für den Bauch:

- Stellt euch mit leicht angewinkelten Beinen eingezogenem Bauch und geradem Rücken hin.
- Streckt den rechten Arm nach oben und beugt ihn dann über euren Kopf hinweg nach links.
- Atmet dabei bewusst ein.
- Richtet euch langsam wieder auf und atmet dabei aus.
- Nun mit dem linken Arm.
- Wiederholt diese Übung einige Male.



## Station 6: Herz



„Ich bin Feuer und Flamme“, so sagen die Erwachsenen manchmal, wenn sie etwas ganz besonders gern haben oder ihnen etwas ganz wichtig ist. Die Freunde Jesu spürten am allerersten Pfingstfest vor vielen hundert Jahren, dass sie ‚Feuer und Flamme‘ waren für die Sache Jesu! Jesus hatte in ihren Herzen mit seinen Worten und Taten ein Feuer entfacht. Seit dieser Zeit gibt es unzählige Menschen, die mit ganzem Herzen an Gott glauben.

Jeder von uns hat ein Herz.



Ohne unser Herz können wir nicht leben.

Wir laden euch ein, jetzt euer Herz bewusst wahrzunehmen.

### Übung :

Legt mal eure Hände auf euer Herz, seid ganz leise und spürt, wie es schlägt.

Und? Habt ihr es gespürt? Es schlägt ruhig und gleichmäßig.

Es kann aber auch schneller schlagen.

Zum Beispiel wenn wir uns über etwas sehr freuen.

Überlegt mal, was euch Freude macht.

Es fallen euch sicherlich viele Dinge ein.

**Für all diese Dinge dürft ihr jetzt Freudensprünge machen!!**

Wer schafft die meisten?

Nun legt wieder eure Hände auf euer Herz.

Spürt ihr die Veränderung?

Euer Herz schlägt ganz schnell. Eure Bewegung tut dem Herzen gut!



Wir wünschen euch, dass Pfingsten euer Herz in Bewegung bringt.

Gebt eure Freude weiter an andere Menschen, indem ihr ihnen eine Freude macht. Das macht euch und andere glücklich!!



## **Station 7: Arme/Schultern**

### **Gott ist unsere Hilfe**



*„Gepriesen sei der Herr! Tag für Tag trägt er unsere Lasten. Gott ist unsere Hilfe.“*

*(Psalm 68,20)*

Wenn wir Sorgen oder Angst haben, dann fühlen wir uns ganz schwer und bedrückt - uns belastet etwas.

Ihr dürft nun eure größte Last, eure Ängste und Traurigkeiten vor Gott bringen – ihr könnt sie laut aussprechen oder sie in eurem Herzen bewusst machen.

Im Vertrauen darauf, dass Gott uns hilft diese Last zu tragen, schleudern wir diese ganz weit davon.



### **Übung:**

Strecke deine Arme auf Schulterhöhe zur Seite aus und kreise sie:

- nacheinander in beide Richtungen
- in großen und kleinen Kreisen
- gleichzeitig in verschiedene Richtungen
- schnell und langsam

Spüre wie deine Schultern frei werden!



## Station 8: Hals

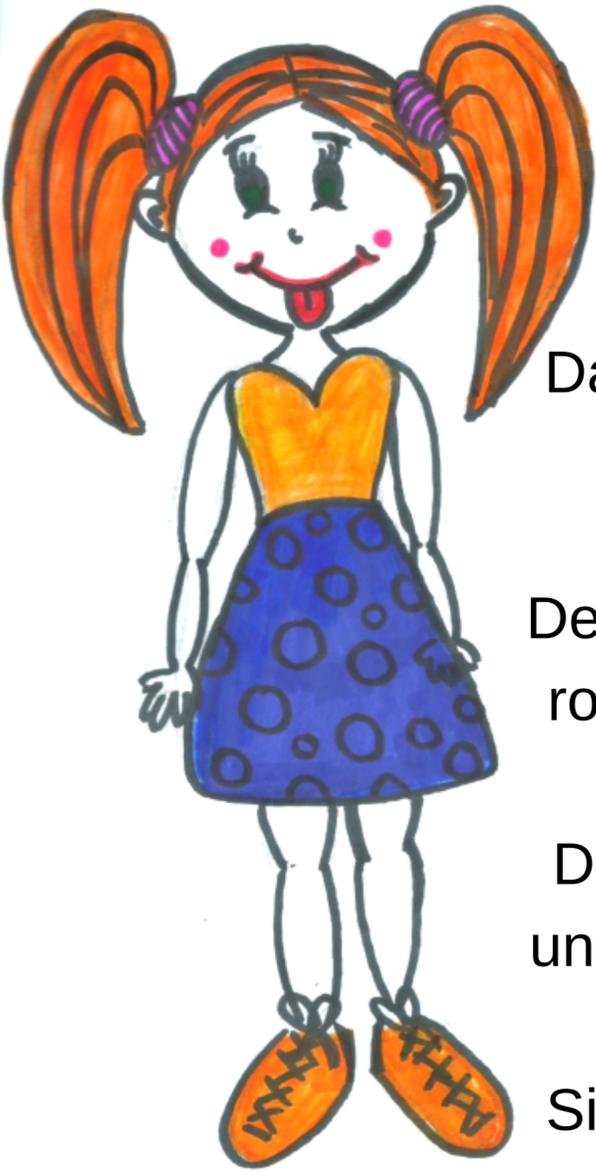
# Ich schau auf Gottes Regenbogen

„Das ist der Bund,  
den ich mit euch schließe.  
Ich setze meinen Bogen in den Himmel  
(1.Mos 9,13)

Welch schönes Zeichen!   
Habt ihr schon einmal einen Regenbogen gesehen?  
Dieser entsteht nur, wenn die Sonne scheint  
und es gleichzeitig regnet.

### Übung:

- Schau zuerst über deine linke Schulter.
- Stell dir vor, hier beginnt Gottes Regenbogen, der direkt über dir ist.
- Jetzt folge mit deinem Blick diesem Regenbogen bis über deine rechte Schulter.
- Folge dem Regenbogen 3 mal von links nach rechts und von rechts nach links.



## Station 9: Zunge

### Die Pfingstgeschichte

*In der Bibel steht:*



„ Als das Pfingstfest kam, befanden sich alle Jünger am gleichen Ort.

Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein gewaltiger Sturm durch das ganze Haus fährt und alles erschüttert

Den Jüngern erschienen Zungen wie von Feuer, rot und leuchtend, die sich auf ihnen verteilten.

Alle wurden von Gottes Geist erfüllt.

Die Freunde von Jesus bekamen dadurch Mut und Kraft zu den Menschen zu gehen und ihnen von Jesus zu erzählen.

Sie konnten plötzlich viele Sprachen sprechen.

### Übung:

Fremde Sprachen sind oft wie Zungenbrecher.

Aber auch in der deutschen Sprache gibt es schwierige Sätze. Wer von euch kann die folgenden **Zungenbrecher** aussprechen?

Fischers Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritz.

Der Potsdamer Postkutscher putzt den Potsdamer Postkutschkasten.

Thomas trank tausend Tropfen Tee, tausend Tropfen Tee trank Thomas.

Die Katzen kratzen im Katzenkasten, im Katzenkasten kratzen Katzen.



# Station 10: Gehirn Sprechen in allen Sprachen



*Weiter steht in der Pfingstgeschichte:*

“Als das Brausen geschah, kamen die Menschen zusammen und wunderten sich, denn jeder hörte die Jünger in verschiedenen Sprachen reden. So konnten sie alle etwas verstehen.“

(Apg 2,6)



Pfingsten	deutsch
Pentecost	englisch
Pinse	dänisch
Pingschde	pfälzisch
Pentecôte	französisch
Pinksteren	niederländisch
Helluntai	finnisch
Zielone Swiatki	polnisch
Päischtvakanz	luxemburgisch



Hier steht das Wort Pfingsten in vielen verschiedenen Sprachen. Lasst euch die Wörter vorlesen.

Stelle dich auf 1 Bein und versuche dir Wörter zu merken. Drehe dich um und mache 5 Kniebeugen.

Wie viele Übersetzungen für Pfingsten kannst du noch?

