# 7 Wochen Mut+ FASTENAKTION mutig NEIN sagen



# AKTION:

### **Familiengespräch**

Nein zu sagen kann leicht und auch schwer sein. Manchmal ist ein Nein besser als ein Ja. Ich sage gerne Nein.

Ein Nein sollte höflich klingen. Vor dem Nein lieber nachdenken (Bedenkzeit!).

Ein kleines Gespräch zu diesen Aussagen.

Wie klingen diese Sätze für euch. Welcher Satz ist für dich der Beste/Wichtigste.

N Natürlich darf ich nein sagen

E Ehrlich sein

I ICH und nicht ,man' sagen

N Niemanden verletzen

# Impuls für die Woche

"Kannst Du mir helfen" hat mich jemand gestern gefragt. Ich habe "Ja" gesagt. – Das stimmt nicht. Ich habe "Ja, aber" gesagt. Und dann habe ich lang und breit das 'aber' erklärt. "Also kannst Du mir nicht helfen" sagte mein Gegenüber nach meinem Monolog enttäuscht. Und hat eigentlich damit die Sachlage genau richtig zusammengefasst. Kinder fragen auch immer, wenn ich ihnen etwas ankündige oder verspreche, ob ich es denn auch wirklich so meine. "Ja", sage ich dann. "Schwörst Du?" fragen sie. "Ja, wenn's denn sein muss, dann schwöre ich auch." "Ganz, ganz ehrlich?" "Ja, ganz, ganz ehrlich." – Und doch bleibt da die Unsicherheit. Offensichtlich. Warum eigentlich? Sind sie mit einem Ja oder einem Nein schon so oft enttäuscht oder verunsichert worden? Oder finden sie sich in dem Wust sie herum einfach nicht zurecht, so dass es immer viele, viele Worte

Ja oder Nein?

Der Evangelist Matthäus hat dazu in seinem 5. Kapitel mit den Versen 33 – 37 einen Rat Jesu aufgeschrieben:

Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt worden ist: Du sollst keinen Meineid schwören, und: Du sollst halten, was du dem Herrn geschworen hast. Ich aber sage euch: Schwört überhaupt nicht, weder beim Himmel, denn er ist Gottes Thron, noch bei der Erde, denn sie ist der Schemel seiner Füße, noch bei Jerusalem, denn es ist die Stadt des großen Königs! Auch bei deinem Haupt sollst du nicht schwören; denn du kannst kein einziges Haar weiß oder schwarz machen. Eure Rede sei: Ja ja, nein nein; was darüber hinausgeht, stammt vom Bösen.



# Lecker, lecker!

Gruß aus der Küche: Ein Rezeptvorschlag für diese Woche ist über den QR-Code auf der Homepage www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de unter Fastenzeit: 3. Woche zu finden.

Mutig, mutig NEIN sagen und auch mutig JA sagen. Dazu hier eine Geschichte für die Jüngeren und Junggebliebenen.

#### Spiel

Spielt Personen oder Tiere erraten einmal andersherum. Jeder Mitspielende bekommt einen Zettel auf die Stirn geklebt. Auf dem Zettel steht eine berühmte, bekannte Person (auch Fantasiefigur) oder ein Tier. Eine Mitspielerin, ein Mitspieler fängt an und stellt Fragen, die so beginnen können: Bin ich...? Lebe ich in...? Mache ich gerne...? und ähnliche. Alle anderen antworten mit Ja oder Nein. Bei der Antwort .NEIN' darf weitergefragt werden. Bei Antwort ,JA' ist der, die Nächste dran. Es wird so lange gespielt, bis Alle herausgefunden haben, was auf ihrer Stirn steht. Viel Freude!

#### Für die Woche Joschuas Witze zum Schlapplachen...

Wird ein Mann bei einer Straßenkontrolle von der Polizei angehalten. Fragt die Polizistin: "Guten Tag! Können Sie sich identifizieren?" Daraufhin kramt der Mann einen Spiegel aus der Tasche, sieht sich an und antwortet: "Ja, ich bin's!"

Was ist unsichtbar und stinkt nach Möhrchen? Ein Kaninchenfurz!

Was ist grün, glücklich und hüpft von Grashalm zu Grashalm? – Eine Freuschrecke.

## Segensgebet für die Woche:

Ein Familienmitglied betet vor. Ihr könnt den Psalm 121 auch mit Bewegung beten. Dann sitzen, hocken oder stehen alle zu Beginn gebückt und schauen zum Boden.

Ich schaue hoch zu den Bergen.

Alle richten sich langsam auf und schauen nach oben.

Wer hilft mir?

Alle öffnen die Hände vor dem Körper und machen eine suchende Bewegung.

Meine Hilfe kommt von Gott, der Himmel

Die Arm langsam nach oben führen, mit einem großen Bogen über dem Kopf den Himmel beschreiben.

und Erde

Die Arme nach unten führen, auf die

Erde zeigen.

Gott lässt dich sicher gehen. Du musst wissen: Gott

gemacht hat. Sich an den Händen fassen.

Im Kreis, auf der Stelle oder durch den Raum gehen.

schläft und schlummert nicht. Gott behüte dich.

Hände segnend über dem Kopf halten. Die Arme segnend nach rechts und nach

links ausbreiten.

Gott achtet auf das, was du tust. Gott achtet auf dich, Die Arme nach oben führen.

Gott achtet auf dich.

Tag und Nacht. Mit beiden Armen einen Kreis malen, der mit überkreuzten Händen auf der

Brust endet.

Gott behüte deinen Eingang Zwei Schritte vorwärts gehen, und Ausgang. umdrehen und zwei Schritte zurückgehen.

Jetzt und immer und jeden Augenblick. Sich gegenseitig die Hände geben und

gemeinsam AMEN sagen.

Übertragung zu Psalm 121

Gott sei mit dir! Segensgedanke zum Hören für die Größeren hier.

