

Zeichne in das weiße Feld einen Menschen im Rollstuhl.  
Ist es ein Mädchen, ein Junge oder evtl. ein alter Mensch?



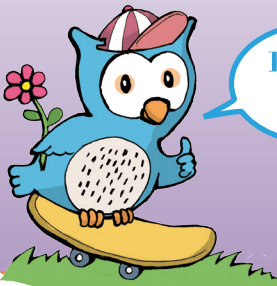
## MEIN SONNTAGSBLATT 20

4. Sonntag der  
Fastenzeit A

### In der Bibel steht:

„Unterwegs sah Jesus einen Mann, der seit seiner Geburt blind war. Da fragten ihn seine Jünger: Rabbi, wer hat gesündigt? Er selbst? Oder haben seine Eltern gesündigt, so dass er blind geboren wurde? Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, sondern das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden.“

**Joh 9,1-3 (Johannesevangelium)**



### Für mein Leben:

Es ist schwer verständlich, warum manche Menschen mit Krankheiten oder Behinderungen geboren werden. Die Frage nach der Sünde kam früher oft auf. Jesus sagte aber ganz klar, keiner hat gesündigt. Wir wissen heute, dass das keine Strafen sind, trotzdem empfinden wir es als ungerecht. Jeder, der gesund ist, sollte erkennen, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Viele Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen, sind trotzdem oft sehr positiv und willensstark.

### Gebet:

Guter Gott, ich möchte heute besonders an kranke oder behinderte Menschen denken. Hilf ihnen, ihr Schicksal anzunehmen und dass sie viel Unterstützung bekommen. Amen.



## Das Herz spüren:

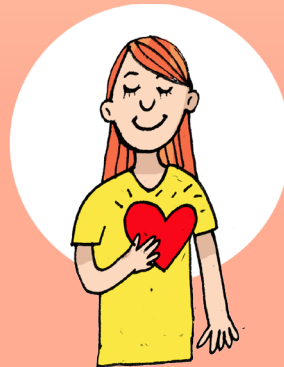
Man kann besser spüren und fühlen, wenn man die Augen dazu schließt! Spüre, dass du am Leben bist und wie dein eigenes Herz schlägt!



1

### Spüre dein eigenes Herz

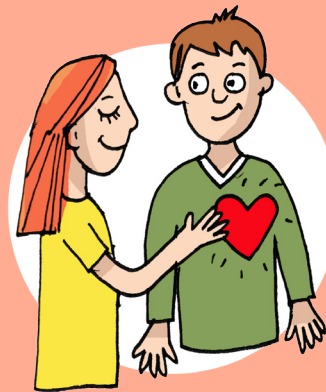
Schliesse deine Augen und spüre mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand auf der linken Seite deines Brustkorbs den Schlag deines eigenen Herzens. Lass dir dazu Zeit, bis du dir ganz sicher bist, dass du den Herzschlag spürst. Horche und spüre in dich hinein.



2

### Spüre das Herz deines Gegenüber

Spüre den Herzschlag bei einer anderen Person, indem du wieder mit den Fingerspitzen der rechten Hand auf der linken Seite des Brustkorbs bei deinem Gegenüber vorsichtig tastest. Du kannst den Pulsschlag aber auch an der linken Seite am Hals spüren. Taste dabei ganz vorsichtig und drücke nicht zu fest. Schliesse wieder die Augen und spüre.



Es ist gut, wenn wir unsere Sinne immer wieder bewusst wahrnehmen.