

Mittwoch: „**Gott segnet die Freundlichen und Bescheidenen, denn ihnen wird die ganze Erde gehören.**“

... denn wenn man aggressiv und gemein zu anderen ist, dann kann man auch viel kaputt machen. Jesus hat vorgemacht, wie man freundlich und bescheiden lebt, aber auch viele andere. Zum Beispiel Elisabeth von Thüringen, die wir gestern kennen gelernt haben oder auch Sankt Martin, den ihr bestimmt alle kennt.

Fallen dir Menschen ein, die besonders zurzeit geduldig und freundlich bleiben müssen? Vielleicht die Kassierer und Kassiererinnen in den Supermärkten, die Apothekerinnen und Apotheker, die Menschen, die in Büros arbeiten und viele Fragen am Telefon beantworten müssen.

Vielleicht auch du selbst mit deinen Eltern und Geschwistern, weil ihr jetzt viel mehr Zeit miteinander verbringt als sonst. Das kann schön sein, aber man hat auch mehr Zeit für Streit. Wie ist das bei euch? Schreib mir gern, wie es dir in den letzten Wochen ergangen ist: [magdalena.weigand@elkb.de](mailto:magdalena.weigand@elkb.de)

Gemeint ist aber nicht, dass wir immer nur freundlich bleiben müssen.. Manchmal muss die Wut einfach raus! Selbst von Jesus gibt es eine Geschichte, in der er richtig zornig wurde, weil Händler im Tempel ihre Sachen verkauften und Geld wechselten. Das machte Jesus wütend, weil der Tempel eigentlich ein Ort zum Beten und Gottesdienst feiern war und er schrie die Händler an und warf ihre Verkaufsstände um.

Wann warst du zuletzt so richtig wütend? Spüre noch einmal wie sich das anfühlt: kneif die Augen zusammen, presse die Lippen aufeinander, balle die Hände zu Fäusten,... vielleicht merkst du wie dein Herz schneller wird, wie dein Kopf rot und heiß wird. Dann lass alles wieder locker. Schüttel Hände und Arme aus und atme ein paar Mal ganz tief ein und aus.



[Hier](#) findest du eine Anleitung für einen Wutball aus Luftballons und Mehl (oder Sand).

(<https://www.geo.de/geolino/basteln/19489-rtkl-anti-stress-baelle-so-bastelt-ihr-einen-wutball>)