



Ein Angebot der
kath. Seelsorgeeinheit Süßen-Gingen-Kuchen
Mail: KinderGlaubenSuessen@web.de

Impuls zum Hungertuch

Schritt 1: Wahrnehmungsübung

Ziehe deine Schuhe aus und lass dir den Text von Mama/ Papa vorlesen:

Tipp an den Vorleser: langsam lesen mit Pausen



Stelle dich sicher hin.
Schließe deine Augen.
Du spürst genau, wo deine Füße den Boden berühren.
Du spürst deine Zehen auf dem Boden.
Du spürst deinen Fußballen auf dem Boden.
Du spürst deine Ferse auf dem Boden.
Löse deinen Fuß langsam vom Boden: erst die Ferse, dann den Fußballen, dann die Zehen.
Mache einen Schritt nach vorne und stelle deinen Fuß wieder langsam auf: erst die Zehen, dann den Fußballen und dann die Ferse.
Folge mit dem zweiten Fuß. Löse ihn langsam vom Boden und stelle ihn langsam neben dem anderen Fuß ab.
Öffne deine Augen.



Schritt 2: Meine Füße

Überlege dir was deine Füße alles können und was du mit deinen Füßen alles machst. Was haben deine Füße heute schon gemacht?
Was tut deinen Füßen gut?



Schritt 3: Bildbetrachtung – Hungertuch

Schau dir das beigelegte Bild an. Was siehst du?

Erkennst du einen Fuß?

Siehst du die Farben Schwarz und Gold?

(Für Mama und Papa gibt's auf der Bildrückseite eine Erklärung)

Der Titel des Bildes ist : „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

Schritt 4: Male dein Fuß

Bringe dein gemaltes Fuß-Bild in die Neue Marienkirche und lege es vor das große Hungertuch bis zum 14.03.2021.

