

Zehenstand, das gelingt auch gut im Sitzen (Ferse – Spitze)

👉 Heben Sie (ebenfalls im Sitzen) den Fuß hoch und kreisen Sie ihn um die eigene Achse (einmal nach links, einmal nach rechts)

👉 Während des Gehens können Sie verschiedene Schrittvariationen ausprobieren – ganz kleine Schritte, große Schritte, das Bein wie ein Storch anheben, Fersen Richtung Gesäß anziehen, auf den Ballen gehen.



Anzahl der gegangenen Schritte \_\_\_\_\_

Anzahl der gegangenen Kilometer \_\_\_\_\_

## Lk 24, 28-32

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt! Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken. Und sie sagten zueinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

## Die Erzählung der Emmausjünger

### ein Spiegelbild des eigenen Lebens



### Wo ist mein persönliches Emmaus?

Gibt es ein Ziel, einen Ort, einen Menschen, zu dem ich mich aufmachen kann, wenn ich eine herausfordernde Lebenssituation erlebe?

### Den ersten Schritt setzen

Sie bleiben nicht hocken, sie gehen drauflos.

Hat wohl der eine den anderen dazu bewegen mit

Ihm aufzubrechen? Wer hat den Impuls gesetzt sich aufzumachen? Hatten beide die gleiche Idee oder musste erst einer überredet werden? Wir Menschen agieren unterschiedlich, wenn wir in Problemen stecken. Während sich der eine vergräbt und zurückzieht, muss die andere etwas tun, damit ihr die Decke nicht auf den Kopf fällt.

Wie sieht das in meinem eigenen Leben aus? Zu welchen Personen zähle ich mich? Wie sieht das bei Personen in meinem Umkreis aus?



### Im gemeinsamen Unterwegssein – von der Sprachlosigkeit zur Aussprache

„Im Gehen redet es sich leichter“, so könnte es auch bei den Jüngern gewesen

sein. Vielleicht waren sie zu Beginn noch sprachlos, konnten ihrem Denken und Fühlen noch keinen Ausdruck verleihen. Mit jedem Schritt schwindet ihre Sprachlosigkeit. Ihre Gefühle, ihr Denken wird an- und ausgesprochen, wird von einer dritten Person (Jesus) geradezu provoziert.

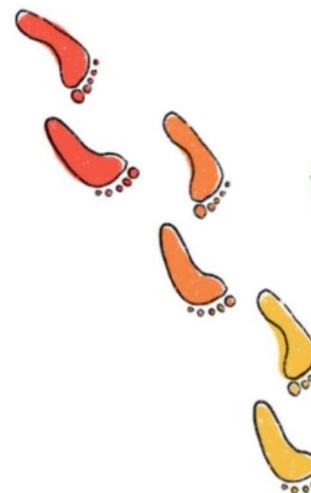
Negative Erlebnisse in unserem Leben machen auch uns manchmal sprachlos. Enttäuschungen, Verletzungen, Trauer und Ängste werden gleichsam „hineingefressen“ - niemand soll merken, wie es mir geht. Oder sie werden verdrängt, dann sind sie aus den Augen aus dem Sinn (und weniger schmerzlich). Dabei wäre es so zentral, sich das von der Seele zu sprechen.

Wie agiere ich? Welche Dinge machen mich sprachlos? Was „fresse“ ich

in mich hinein, „wurmt“ mich immer wieder? Kann ich die negativen Erlebnisse zur Sprache bringen? Kann ich sie an- und aussprechen oder bleibe ich stumm?

### Im gemeinsamen Unterwegssein – Heil erfahren

„Da gingen ihnen die Augen auf“! War einst Emmaus der Hoffnungsort der Jünger, so wurde überraschender Weise der Weg dorthin zu einem heilsamen Erlebnis. In der Rückschau betrachtet, brauchte es diese Vision des persönlichen Emmaus, den ersten Schritt, das gemeinsame Unterwegssein, die Aussprache: um Heil, um Gott erfahren zu können. Dieses heilsame Unterwegssein wünschen wir Ihnen auf Ihrem ganz persönlichen „Emmausgang“.



### Übungen für das Gedächtnis

- Wie viele Gegenstände finden Sie auf Ihrem Weg innerhalb von fünf Minuten, die mit **E** beginnen?
- Bilden Sie aus den Anfangsbuchstaben von Emmaus einen Satz: **E**rich **m**acht **m**anchmal **a**lle **U**tensilien **s**auber.

- Welche Synonyme fallen Ihnen zu „gehen“ ein?
- Erinnern Sie sich an Wanderungen, die Sie in Ihrer Kindheit und Jugend unternommen haben? Welche Berge haben Sie erklommen?
- Welche Wanderlieder fallen Ihnen ein? Vielleicht haben Sie Lust eines zu singen, summen oder pfeifen?
- Bilden Sie eine Wortschlange! Der letzte Buchstabe ist der Anfangsbuchstabe des Folgewortes! Vielleicht gelingt es Ihnen mit biblischen Begriffen: Emmaus – Sinal – Immanuel

### Bewegungsübungen

- Mobilisieren vor dem Emmausgang Ihre Fußgelenke – wechseln Sie vom Fersen- in den