

Fusswaschung zum Hohen Donnerstag

Alltäglich Gott leben

Am Donnerstag vor Ostern erinnern wir uns an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern gefeiert hat. Jesus hat den Jüngern dabei die Füße gewaschen. Er hat ihnen etwas Gutes getan um ihnen zu zeigen, dass er sie liebhat.

Jesus hat auch dich lieb und auch wenn er nicht mehr lebt, kannst du erfahren, wie gut sich eine Fusswaschung anfühlt. Du kannst dir selber etwas Gutes tun. Du darfst dich selber liebhaben, weil Gott und sein Sohn dich liebhaben. Erinnerung dich immer daran.

Bereitstellen

- eine grosse Tasse Milch oder Rahm
- ein ätherisches Öl nach eigenem Geschmack
- Falls du kein ätherisches Öl und Milch hast, kannst du auch ein Duschgel verwenden.
- Olivenöl
- grobkörniges Salz (oder Polentamais oder sonst etwas das sich für ein Peeling eignet)
- einen Bimsstein (oder eine Hornhautfeile), falls vorhanden
- ein Becken oder Eimer in dem die Füße Platz haben
- ein Frotteehandtuch
- evtl. Nagelschere, Nagelfeile, Nagellack



Vorbereitung

Suche dir einen gemütlichen Platz an dem du ein bisschen für dich sein kannst. Richte dir eine bequeme Sitzgelegenheit ein und stelle alle oben genannten

Materialien in Griffnähe bereit. Vielleicht hast du noch einen Schemmel oder Etwas ähnliches, auf dem du am Schluss deine Beine ein Bisschen hochlagern kannst.

Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich eine Kerze anzünden und leise Hintergrundmusik laufen lassen, du kannst aber auch einen Moment der Stille genießen.

Wenn alles vorbereitet ist, kannst du den Eimer mit warmem Wasser soweit füllen, dass dir das Wasser bis etwa Mitte Unterschenkel reicht.

Jetzt kanns losgehen...

Durchführung

Gib etwa 5 Tropfen des ätherischen Öls in die Milch bzw. in den Rahm. Kippe dann die Milch bzw. den Rahm in den Eimer mit dem warmen Wasser. (Falls du das nicht hast, gibst du einige Tropfen Duschgel ins Wasser)

Zieh deine Hosen bis zu den Knien hoch. Setz dich bequem hin, zieh die Socken aus und stelle die Füße gemütlich ins warme Wasser.

Während du deine Füße ca. 5 min einweichen lässt, kannst du den Moment genießen und ein bisschen über folgende Begebenheit aus dem Leben von Jesus nachdenken:

Einmal war Jesus zu einem Essen eingeladen und er ging in das Haus und begab sich zu Tisch. Eine Frau aus der Stadt hatte gehört, dass Jesus in dem Haus war. So kam die Frau in das Haus, sie Trug ein Gefäß mit kostbarem Öl bei sich, es duftete herrlich. Die Frau weinte, sie kniete bei Jesus nieder und durch ihre Tränen wurden seine Füße nass. Da trocknete sie die Füße von Jesus mit ihren Haaren und küsste sie und salbte sie mit dem Öl.

Die Menschen die mit Jesus am Tisch sassen waren entsetzt. Die Frau sollte Jesus in Ruhe lassen und ausserdem das kostbare Öl nicht so verschwenden! Jesus aber erklärte ihnen, dass das keine Verschwendung sei, sondern mit Liebe zu tun habe. Er nahm die kostbaren Geschenke der Frau an.

Hebe nun einen Fuss aus dem Wasser und reibe mit dem Bimsstein sorgfältig die Hornhaut weg. Danach stellst du ihn zurück ins Wasser und wiederholst die

Prozedur am anderen Fuss. Wenn du keinen Bimsstein oder keine Hornhaut hast, badest du einfach deine Füße weiter.

Jetzt ist es Zeit für ein Peeling. Hebe einen Fuss aus dem Wasser und lass ihn gut abtropfen, damit er nur noch feucht ist. Nimm etwas von dem Salz in deine Hände und reibe damit den Fuss ab, bis es sich aufgelöst hat. Dann stellst du den Fuss zurück ins Wasser und gönnt deinem zweiten Fuss den Peeling-Genuss. Während dieser Prozedur kannst du dir über die vielen positiven Eigenschaften von Salz Gedanken machen.

Salz würzt unsere Speisen und hält uns gesund. Salz ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Salz brauchen wir im Winter um die Strassen von Eis und Schnee zu befreien. Was fällt dir sonst noch ein?

Jesus sagt: Ihr seid das Salz der Erde.

Jetzt kannst du die Füße aus dem Wasser nehmen und sie mit dem Frotteetuch gut abtrocknen. Zehenzwischenräume nicht vergessen.

Nimm nun etwas von dem Olivenöl in die Hand und gib, wenn du hast, 1-2 Tropfen von deinem ätherischen Öl dazu. Verreibe das Gemisch in deinen Händen und massiere dir damit ausgiebig deine Füße. Nimm bewusst wahr, wie gut sich das anfühlt.

Danach kannst du deine Beine hochlagern und einfach den Moment noch etwas geniessen. Spüre wie das gute Gefühl, das von deinen Füßen ausgeht, sich in deinem ganzen Körper verbreitet.

Wenn du noch Lust hast zum Weitermachen, kannst du dir auch noch die Zehennägel vornehmen, sie schneiden, feilen und vielleicht sogar chic anmalen...