



## Gruppenstunde für Jugendliche

---

### Fastenzeit

**Vorbemerkung:** Die Gruppenstunde wird online (z.B. via TEAMS, Zoom, Jitsi, ...) durchgeführt.

Die Gruppenstunde basiert auf dem „Fastenjournal der Katholischen Jugend. Fasten als Gewinn“

**TN (Teilnehmer\*innen):** 6-20 im Alter ab 14 Jahre

**Zeitangabe:** ungefähr eine Stunde



Was	Wie	Material
Einstieg	<p>Gott, begleite und behüte mich, wenn ich aus Abhängigkeiten entfliehe, wenn ich mich von Gewohnheiten verabschiede, wenn ich festgetretene Wege verlasse, wenn ich dankbar zurückschaue und doch neue Wege wage.</p> <p>Gott, sei mit mir unterwegs zu mir selbst, zu den Menschen, zu dir. <a href="http://www.padlet.com">www.padlet.com</a></p>	Mitlesen am Padlet/offenes Dokument
Einführung	Warum fasten wir? Einführungsvideo YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FNGvSeT4WqM">https://www.youtube.com/watch?v=FNGvSeT4WqM</a>	YouTube
Padlet	Warum fastest du? In ein vorbereitetes Padlet können die TN schreiben, warum sie fasten <a href="http://www.padlet.com">www.padlet.com</a>	Padlet
Lied	Song Silbermond: „Leichtes Gepäck“ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ohHJjPSsW8c">https://www.youtube.com/watch?v=ohHJjPSsW8c</a> → Währenddessen kann die nächste Aufgabe erledigt werden	YouTube
Brainstorming	Was fastest du? Dabei kriegen die TN einen Link fürs Mentimeter (Wordcloud) zugeschickt. Dabei können sie eintragen, auf was sie in der Fastenzeit verzichten. <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>	Mentimeter
Energizer	Bilder raten: Bilder, die etwas mit der Fastenzeit zu tun haben. Dies werden Stück für Stück aufgedeckt. Wer zuerst weiß, um welches Bild es sich handelt, schreibt es in den Chat. Auflösung: 1. Aschekreuz 2. Cupcake/Muffin 3. Instagram 4. Einkaufssackerl	Powerpoint (vorbereitet mit F5 lösen sich die einzelnen Kacheln auf
Abschluss	TN sollen ein leeres Glas, eine Schachtel o.ä. suchen	Marmeladenglas



	<p>Während der Fastenzeit sollen sie jeden Tag eine Sache aufschreiben, für die sie dankbar sind, oder etwas Positives, was an diesem Tag passiert ist. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist.</p> <p>An Ostern oder irgendwann nach der Fastenzeit kann das Glas ausgeleert werden</p>	
--	---	--

Erstellt von Lea Hillenkamp nach Vorlage des Fastenjournal: „Mein persönliches Fastenjournal: Fasten als Gewinn“ der Katholischen Jugend Österreich und der Gruppenstunde [Mit dem Fastenjournal durch die Fastenzeit] von Eva-Maria Steinlein

Verfügbar unter: [https://www.katholische-jugend.at/wp-content/uploads/2020/02/Fastenjournal\\_WEB.pdf](https://www.katholische-jugend.at/wp-content/uploads/2020/02/Fastenjournal_WEB.pdf)