

# Mach Platz für Neues!

## Bausteine für 7-12jährige rund ums Thema Fasten

*Fasten heißt nicht, sich selbst zu bestrafen. Fasten soll helfen, den Kopf und das Herz freizumachen von dem, was uns belastet, was uns „zumüllt“. Hier ein paar Ideen für deine Gruppenstunde, die den Kids dabei helfen sollen, ein bisschen klarer zu sehen, was ihnen wichtig ist, worauf sie sich besinnen wollen.*

### „Glas anfüllen“

Oft passiert es, dass viele kleine, eigentlich nicht so wichtige Sachen uns daran hindern, das zu tun, was uns wirklich wichtig ist. Aber was ist wirklich wichtig?

Material:

- > Großes Einmachglas oder Vase (für ca. 3 Kinder ein Glas)
- > Sand, Glasnuggets, größere runde Steine. Vorab probieren/abmessen, ob in der richtigen Reihenfolge alles hineinpasst, Sieb (um Sand/Nuggets/Steine zu trennen).

Ablauf:

- 1) Aufgabe: Alle diese Sachen einfüllen – geht sich das aus? Ja/nein? Warum?
- 2) Erneut in der Reihenfolge Steine-Nuggets-Sand probieren
- 3) Überlegen: Was sind meine wirklich wichtigen Steine? Was der (verstopfende) Sand?

Sammeln: z.B.: gute Ausbildung, Zeit für mich, Freunde, Familie, meine Talente fördern, mich um andere kümmern, ....

**Wichtig:** Was für die einen (momentan) der Sand ist, kann für jemand anderes ein großer Stein sein – es gibt kein richtig /falsch. Ziel ist, zu erkennen, was mir jetzt gerade wichtig ist.

### „Ausmisten“

Material:

- > Geschichte: „Xaverl mistet den Hühnerstall aus“ (aus: ... wenn du meinst, lieber Gott; Lene-Mayer Skumanz, Verlag St. Gabriel). Dieses Buch kannst du auch im Büro der Jungen Kirche ausborgen.
- > „Rote Lade“ (= rot beklebter Schuhkarton o.ä.), darin: Brief mit „Ewig Dein“-Schluss, angefangene Zeichnung, Glaskugeln und anderes Material zum Befüllen der roten Lade und/oder Papier
- > Stifte und Scheren
- > großer Papierumschlag o.Ä.

Xaverl mistet lieber den Hühnerstall aus, als seine kleine rote Lade. Was befindet sich in unseren kleinen roten Laden?

Ablauf:

- 1) Geschichte vorlesen (dabei die rote Lade mit Inhalt herzeigen)
- 2) Zeit zum Überlegen – was ist denn so in meiner „roten Lade“. Erzählen und Symbol in die rote Lade legen (entweder vorbereitetes Material oder gezeichnet)
- 3) Überlegen, wie denn die Situation, für die das Symbol steht, „bereinigt“ werden kann (muss nicht mein eigenes sein), das Symbol herausnehmen, Lösungsmöglichkeit erklären und „wegräumen“ (z.B. in einen Umschlag)

In dem Video findest du eine detaillierte Heranführung zur Glas-Füllen-Methode:  
<https://www.youtube.com/watch?v=DOeH22nI0OY>

## „Neues Schmecken“

Diese Idee reicht über 2 Termine.

Was wir essen, hat Auswirkungen auf uns und auch auf die Welt, in der wir leben. Worauf kann ich, worauf will ich verzichten? Was sind Alternativen?

### 1. Termin:

1) Sammeln: Worauf wollen wir beim Essen lieber verzichten und warum?

Fleisch, Palmöl, Zucker, Weißes Mehl,...

2) Passende Rezepte (mit kleinem Budget!) suchen. z.B:

### Karotten-Ingwer-Suppe

1 Zwiebel	
3 Knoblauchzehen	600 ml Gemüsebrühe
600 g Karotten	1 TL Salz
1 Orange	1/2 TL Pfeffer
(alternativ 2 Mandarinen oder 1/8 Orangensaft)	1/2 TL Kurkumapulver (optional)
50 g Ingwer	1/2 Bund Koriander (optional)
200 ml Kokosmilch oder zwei mehliges Kartoffel	

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und in einem Schluck Wasser in einem Topf glasig dünsten.
2. Karotten schälen, grob würfeln und dazu geben. Etwa 5 Minuten mit anbraten (wenn du Erdäpfel statt Kokosmilch verwendest, diese auch mitbraten).
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft sowie Kokosmilch hinzugeben.
4. Nach Geschmack würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen bzw. bis Karotte weichgekocht ist.
5. Zum Schluss mit einem Pürierstab cremig mixen.

### Muffins

Zutaten für 9–12 Stück

280 g Mehl	150 ml Mineralwasser
125 g Zucker	evtl. Früchte oder Schokolade oder Nüsse
1 Prise Salz	evtl. Gewürz(e) (Zimtpulver, Vanille)
15 g Weinsteinbackpulver	Papierförmchen
½ Apfel, püriert	
100 ml Öl	

Zubereitung:

- 1) Alle trockenen Zutaten mischen.
- 2) Das Apfelmus unterrühren.
- 3) Öl und Wasser mischen und schnell unterrühren.
- 4) Jetzt nach Belieben ca. 150–200 g Früchte (z.B. Heidelbeeren, Apfelstücke) oder Schokoladenstücke, Nüsse, Gewürze (Zimt, Vanille) untermischen.
- 5) Den Teig in Muffinförmchen füllen. Je nach Menge der weiteren Zutaten reicht der Teig für 9–12 Muffins.
- 6) Bei 180°C (Umluft) ca. 20–25 min. backen.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2474941389691202/Fluffige-vegane-Muffins.html>

### 2. Termin: gemeinsam einkaufen und kochen „Traumtag“

Nicht alles, was wir tun müssen, haben wir selbst in der Hand – es gibt aber einiges, über das wir selbst entscheiden dürfen. Wo kann ich mir Zeit nehmen für das, was mir wichtig ist?

**Material:** Plakate, Stifte, Material als Ideengeber (Reiseprospekte, Kochtopf, Kletterseil, Malsachen, Buch, Erste Hilfe-Kasten,...), transparente, ovale Plastikdekokugeln (für das „Erinnermich“), roter Glitzer, rotes Transparentpapier, Bastel- oder Alleskleber (transparent), Schere

**Ablauf:**

Heuer gibt es ausnahmsweise einen 29. Februar – du hast einen GANZEN Tag mehr für dich, was willst du tun? (im Raum verteilt „Ideen-Material“)

- > Gemeinsam drauf schauen: Einander erzählen, miteinander träumen. Überlegen, ob ich mir im Alltag Zeit dafür freischaufeln könnte (ohne meine Pflichten zu vernachlässigen)
- > malen, zeichnen, schreiben auf Plakat (in 2er Gruppen)
- > „Erinnermich“ basteln – das soll mich daran erinnern, wofür ich mir Platz freischaufeln möchte. Bastelanleitung: <https://www.hp-fc.de/hpfc/inhalte/de/basteln/erinnermich.html>

Das Juki-Team Wien Zentral besteht aus Christine, Michaela und Hannelore. Ihr Büro befindet sich in der Ebendorferstraße 8, Michaelas Schwerpunkt ist das Dekanat 2/20, Hannelores das Dekanat 8/9.

