



Reli.kreativ

Reli.kreativ – kreative Ideen zur Auseinandersetzung mit Glaubensthemen

In unserer Kategorie „Reli.kreativ“ findest du Anregungen, wie du dich kreativ mit Glaubensthemen auseinandersetzen kannst. Zu jedem Thema gibt es eine Mal- oder Bastelanleitung, ein Bewegungsspiel, eine musikalische Idee oder andere Elemente zum Tun und Erleben. Viel Spaß!

Fastenzeit – mit allen Sinnen fasten

Wir befinden uns mitten in der Fastenzeit – das ist die Zeit, in der wir uns auf das Osterfest vorbereiten. Ostern ist für uns Christ*innen das größte und wichtigste Fest im Kirchenjahr.

In der Fastenzeit geht es darum, genau hinzuschauen, sich zu besinnen: Was ist in unserem Leben wichtig und wertvoll? Wovon gibt es zu viel? Wovon gibt es zu wenig?

Fasten heißt nicht nur, auf etwas zu verzichten (beispielsweise auf bestimmte Lebensmittel oder aufs viele Fernsehen), sondern auch, etwas zu verändern – etwas Anderem, Neuem Raum zu geben: mehr Raum für mich selbst, mehr Raum für liebe Menschen, mehr Raum für Gott. Da lohnt es sich, den Blick zu schärfen. Im neuen Reli.kreativ haben wir dazu ein paar Ideen für dich gesammelt.

1. Unterwegs mit allen Sinnen

Wir laden dich ein, beim nächsten Mal draußen sein – sei es beim nächsten Spaziergang oder auch nur am Weg zu Schule oder Kindergarten – die Welt um dich herum bewusst wahrzunehmen:

Was höre ich?

Ob in der Natur oder in der Stadt unterwegs – vieles kannst du wahrnehmen, wenn du genau hinhörst: Leises Vogelgezwitscher? Vielleicht sogar das Summen von Insekten? Baulärm in der Stadt? Autos auf der Straße? Gespräche von Passant*innen?

Was sehe ich?

Wenn ihr zu zweit unterwegs seid, spielt einmal das bekannte Spiel: „Ich seh´, ich seh´, was du nicht siehst“ – das kann man beim Spazierengehen, aber auch im Auto oder während einer Busfahrt spielen: Wer sieht etwas Rotes, Blaues, Weißes...? Oder zählt einmal Autos in einer bestimmten Farbe (jeder wählt eine Farbe – wer sieht mehr?).



Was rieche ich?

Achte darauf, welche unterschiedlichen Gerüche du wahrnimmst. Angenehme oder unangenehme? Blütenduft? Autoabgase? Der Duft nach Regen? Der Geruch vom nächsten Kebab-Stand?

Was fühle ich?

Nicht nur die Hände, sondern auch die Füße können fühlen: Worauf gehe ich? Wie fühlt es sich an, auf Asphalt zu gehen? Wie auf Waldboden oder Wiese?

Das große Suchen:

Ihr könnt auch vereinbaren, auf eurem Weg verschiedene Dinge zu finden, z.B.: eine Feder, drei verschiedene Samen, etwas Rundes, etwas Flauschiges, etwas Gerades, etwas, das duftet usw.



2. Fastenwürfel

Bastle einen Fastenwürfel für dich und deine Familie. Jeden Tag würfelt jemand eine neue Aufgabe für die ganze Familie: der Würfel zeigt euch einen „Sinn“ – ihr überlegt, was ihr an dem Tag dazu machen wollt – „mehr“ oder „weniger“. Zu jedem Sinn gibt es eine Spielidee.

Beispiele:

AUGE:

Weniger aufs Handy schauen – stattdessen drei Minuten die Wolken am Himmel betrachten.

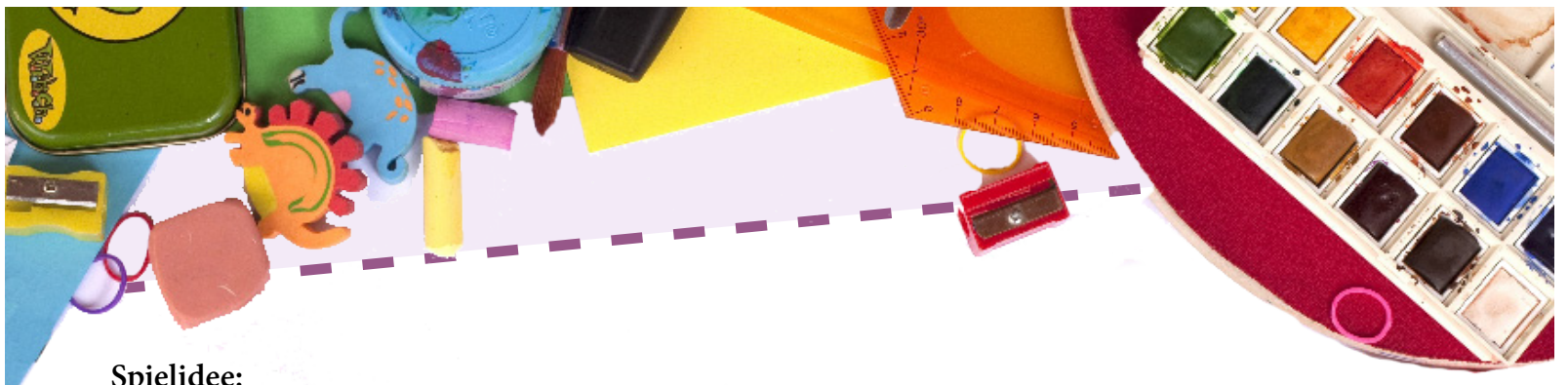
Spielidee:

Suche verschiedene kleine Gegenstände und lege sie nebeneinander auf den Tisch. Präge sie dir genau ein. Bitte nun jemanden, ein Ding wegzunehmen, während du die Augen geschlossen hast. Nun versuche herauszufinden, was fehlt!

OHR:

Das Radio, das nebenbei läuft, ausschalten – mehr dem*der anderen zuhören.





Spielidee:

Bitte jemanden, Geräusche mit verschiedenen Gegenständen zu erzeugen. Worum handelt es sich?

Wer lieber basteln möchte: Du kannst dir ein Geräusch-Memory herstellen, indem du kleine Gefäße (am besten eignen sich die gelben Eier aus dem Inneren von Überraschungseiern) mit verschiedenen Dingen befüllst – immer zwei mit den gleichen Dingen, z.B. Samen oder Körner, Reis, Konfetti, eine Münze, eine Murmel usw. – diese Dinge klingen alle etwas anders. Versuche, die zwei gleichen zu finden! (Das Ganze funktioniert auch als Geruchsmemory – fülle z.B. Gewürznelken, diverse Kräuter, Kokosraspel usw. ein.)



MUND:

Weniger zwischendurch essen – bewusster einzelne Lebensmittel schmecken.

Spielidee:

Bitte jemanden, für dich kleine Teller mit jeweils einer Kostprobe eines Lebensmittels vorzubereiten. Versuche, mit geschlossenen Augen zu schmecken, worum es sich handelt!

HAND:

Weniger Dinge gleichzeitig machen – wahrnehmen, wie sich alltägliche Dinge in deiner Hand anfühlen.

Spielidee:

Bitte jemanden, dir verschiedene Alltagsgegenstände in einer „Fühlbox“ zu verstecken, und versuche durch Tasten herauszufinden, was es ist!

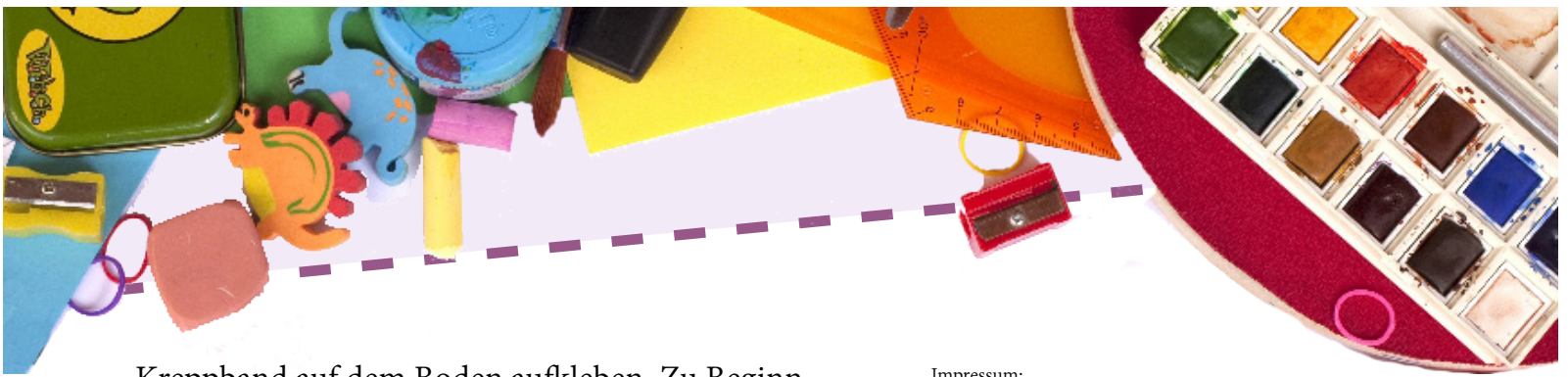


FUß:

Nicht den Lift oder die Rolltreppe verwenden – zu Fuß gehen. Du kannst auch deine Schritte zählen, die du für eine bestimmte Strecke brauchst.

Spielidee:

„Tempelhüpfen“: Der „Tempel“ mit 9 oder 10 Feldern wird am Boden aufgezeichnet oder im Staub eingeritzt. Drinnen kannst du die Felder auch mit



Kreppband auf dem Boden aufkleben. Zu Beginn wird ein bestimmtes Muster vereinbart, in dem man hüpfen muss, z.B. auf einem Feld mit einem Fuß, auf zwei Feldern nebeneinander mit beiden Füßen. Bei der ersten Hüpfrunde wird der Tempel laut Muster überquert. Bei der zweiten Runde wird auf das erste Feld ein Stein geworfen, bei der dritten Runde auf das zweite Feld usw. Das Feld mit dem Stein muss übersprungen werden.

Idee des Fastenwürfels nach: <https://www.katholisch.de/artikel/24561-fasten-mit-kindern>
(Dort findest du auch eine Druckvorlage.)

Die Jungschar Wien hat einen Gruppenstundenvorschlag zum Thema „Fasten mit allen Sinnen“ auf ihrer Seite: <https://wien.jungschar.at/index.php?id=modellsuche&modellid=732>

Bei der Jungschar Südtirol haben wir ein Fasteningo gefunden, hier kannst du die Vorlage ausdrucken: <https://www.jungschar.it/fastenzeit2021/>

3. Vitamin-Drinks

Wir haben zwei vitaminreiche Rezepte gefunden:

Vitamin-Drink

4 Aprikosen, getrocknet

2 Äpfel

4 Orangen

400 ml Traubensaft, weiß

Weiche die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser etwa 30 Minuten ein. Schäle die Äpfel und entferne das Kerngehäuse. Schneide anschließend die Äpfel in kleine Würfel. Presse die Orangen aus und püriere den Saft zusammen mit den Apfelstücken und Aprikosen. Gib Traubensaft dazu und stelle den Drink kalt. Dann kannst du ihn in schönen Gläsern servieren.

Nach: https://www.kath-kirche-kaernten.at/images/downloads/2-1-fastensonntag_k.pdf

Impressum:

Reli.kreativ – Junge Kirche ED Wien 2021

Zusammengestellt von Christine Loibl-Zonsits, unter Mitarbeit von: Beatrice Schmidt-Wetscherek, Clara Schumann und Monika Wieland, Grafik: Claudia Dießner



Fitness-Smoothie

2 Bananen

400 ml Milch

1 Prise Zimt

1 Teelöffel Haferflocken

3 Eiswürfel

Schäle die Bananen und püriere sie mit etwas Milch. Gib dann die Eiswürfel und die restliche Milch dazu und püriere das Ganze weiter. Zum Schluss fügst du noch die Haferflocken hinzu und pürierst nochmals alles. Füll deinen Smoothie in ein Glas und dekoriere ihn mit etwas Zimt!

Nach: <https://www.katholische-jugend.at/burgenland/>