



Pädagogische Vorschläge zur AKTION plusminus im Kindergarten

Wenn Sie die AKTION plusminus im Kindergarten durchführen wollen, sollten Sie jetzt den allgemeinen **Informationsfalter** „Die AKTION plusminus im Kindergarten“ und das große bunte **Kindergartenplakat** mit dem zugehörigen **Pickerlzettel** vor sich haben. Ist das nicht der Fall, können Sie diese Materialien kostenlos beim jeweiligen Familienverband bestellen:

Der Katholische Familienverband Burgenland:	Tel. 02682/777-291	info-bgld@familie.at
Familienverband der Diözese St. Pölten:	Tel. 02742/354203	info-noe@familie.at
Katholischer Familienverband Oberösterreich:	Tel. 0732/7610-3431	info-ooe@familie.at
Katholischer Familienverband Salzburg:	Tel. 0662/8047-1240	info-sbg@familie.at
Der Kath. Familienverband der Erzdiözese Wien	Tel. 01/51552-3331	familienverband@edw.or.at
Der Katholische Familienverband Steiermark	Tel. 0316/8041-398	info-stmk@familie.at
Der Katholische Familienverband Tirol	Tel. 0512/2230-4383	info-tirol@familie.at

Sämtliche Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie auch auf: www.aktionplusminus.net

Das große, bunte Plakat kann und sollte die Kinder während ihrer Kindergartenjahre in der Fastenzeit begleiten. Es bietet vielfältige Bearbeitungsmöglichkeiten. Zu den einzelnen Szenarien und „Impulspickerln“ werden in den kommenden Jahren unterschiedlichste pädagogische Vorschläge erarbeitet, somit kann ein und dasselbe Plakat samt Pickerlzettel wiederholt über mehrere Jahre hindurch verwendet werden.

Wenn Sie das Plakat lieber jedes Jahr ganz neu gestalten wollen, steht dem nichts im Wege. Gerne schicken wir es Ihnen auch jährlich zu, bei Bedarf natürlich auch mehrere Pickerlzettel. Wir sind überzeugt, dass Ihnen genügend eigene Gestaltungselemente einfallen, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Wir schlagen eine **zeitliche Begrenzung der AKTION plusminus** vor:

Innerhalb der Fastenzeit wird eine Schwerpunktwoche festgelegt, in der das Projekt durchgeführt wird. In dieser Woche wird täglich ein fastenzeitlicher Akzent gesetzt. Oder Sie benützen die Materialien die ganze Fastenzeit hindurch, aber dafür nur an einem Tag in der Woche.

... nun kann es losgehen

Schneiden Sie den Stern, die Fußspur und die Blume am oberen Rand Ihres Informationsfalters aus. Für alle Fälle haben wir diese drei Symbole noch einmal auf dieser Unterlage abgebildet.

Suchen Sie mit Ihren Kindern eines der Symbole aus, es wird innerhalb der Projektzeit an verschiedenen Plätzen im Plakat fixiert (mit mitgelieferten, wiederablösbaren, beidseitigen Klebepunkten). Die ganze Gruppe besucht damit sozusagen symbolisch verschiedene Szenerien, die dann besprochen und bearbeitet werden. Bei den nun folgenden „pädagogischen Vorschlägen“ handelt es sich um den Beginn einer Ideensammlung, die von Jahr zu Jahr wachsen soll. Wir freuen uns über weitere Anregungen von den Personen, die mit dem Plakat arbeiten. Wenn Ihnen also eine gute Idee für die Arbeit mit dem Plakat in den Sinn kommt, schicken Sie uns diese bitte per E-Mail zu.

Bei der Arbeit mit dem Plakat sind Ihrer Fantasie wirklich kaum Grenzen gesetzt, zwei Schwerpunkte sollten allerdings jedes Jahr auf alle Fälle beachtet und behandelt werden:

- das Überdenken der eigenen Konsum- und Verhaltensmuster
- die Reflexion hinsichtlich der eigenen Bedürfnisse und Wünsche

Gemeinsam ans Ziel

Fixieren Sie das Plakat an einer geeigneten Stelle. Die Kinder sollen das Plakat genau betrachten und folgende Fragen für sich oder offen beantworten:

- ▶ Was siehst du auf dem Plakat?
- ▶ Was gefällt dir auf dem Plakat besonders gut?
- ▶ Wenn du etwas dazumalen könntest, was würdest du auf das Plakat malen?
- ▶ An welcher Stelle im Plakat würdest du dich am liebsten befinden? Warum? Die Kinder könnten an dieser Stelle einen Schmetterling einkleben.

Im Anschluss erklären Sie den Kindern, was Sie in der Fastenzeit (oder in einer Woche in der Fastenzeit) mit dem Plakat vorhaben. Bitte bedenken Sie bei der Auswahl der Ideen, dass das Plakat über mehrere Jahre verwendet wird und versuchen Sie, aus der Fülle der Anregungen ein für Sie passendes und einfaches Konzept zusammenzustellen.

*Für einige Vorhaben (vor allem beim Punkt „Worauf ich verzichten kann“) ist es vielleicht hilfreich, die Mithilfe der Eltern in Anspruch zu nehmen. So kann zum Beispiel ein Elternbrief verfasst werden, in dem die Vorsätze, die mit den Kindern erarbeitet wurden, stehen. Die Eltern werden darum gebeten, ihr Kind zu erinnern und zu ermutigen, die Vorsätze einen oder vielleicht auch mehrere Tage durchzuhalten:
Ihr habt doch im Kindergarten darüber gesprochen, dass ihr versuchen wollt einen Tag nur Wasser zu trinken – sollen wir das heute machen? Was hältst du davon, den Fernseher heute einmal ausgeschaltet zu lassen?*

Nun wird das ausgeschnittene **Symbol** an den **Beginn des Weges**, der auf den Berg führt, platziert. Jedes Kind, das bei der AKTION plusminus mitmacht, kann auf diesen Weg eine **Fußspur** kleben, beginnend am Dorfplatz.

Um zu zeigen, dass Sie gemeinsam ein Ziel erreichen wollen, könnten Sie eine der folgenden Übungen durchführen:

- ▶ **Gemeinsam ans Ziel:** Alle Kinder halten sich an einem Seil fest – gemeinsam muss nun eine vorgegebene Strecke überwunden werden, dabei darf keiner verloren gehen, es muss auf alle geachtet werden! Die Strecke kann durch den Gruppenraum führen, ein Hindernisparcours im Turnsaal sein oder auch im Wald vorgegeben werden.
- ▶ Das Plakat kann als Bewegungslandschaft im Turnsaal nachgebaut werden (Berge erklimmen, in die Höhle gehen, „ins Wasser“ springen, ...).
- ▶ **Gemeinsam auf dem Weg:** Die eigenen Erfahrungen zum Thema Bergsteigen und Wandern besprechen: Wer war schon einmal auf einem Berg? Wer geht immer wieder wandern? Wer ist schon einmal über 2/3/4 Stunden gewandert (Kinder entsprechend gruppieren)?
- ▶ **Worauf ich stolz bin:** Es ist nicht so einfach, einen gefassten Vorsatz umzusetzen. Gelingt es, kann man darauf stolz sein. Wer will, kann etwas erzählen, worauf sie/er stolz ist bzw. war.

Worauf ich verzichten kann

Vielleicht reizt es Sie, jeden Tag eine neue Aufgabe anzupacken, es könnte aber auch ein Vorsatz die ganze Zeit durchgehalten werden. Wenn das gelingt, kann ein **Pickerl (Apfel oder Fußspur)** geklebt werden.

Auf welche Konsumgüter kann ich verzichten bzw. den Konsum einschränken?

- ▶ Verzicht auf Saft – dafür Wasser trinken
- ▶ Verzicht auf Süßes – dafür bewusst ein Stück Brot oder einen Apfel essen (fühlen, riechen, teilen, schmecken).

Fingerspiel von den fünf Äpfeln:

Fünf Finger stehen hier und fragen, wer kann wohl diesen Apfel tragen?

Der erste Finger schafft es nicht, der zweite sagt: „zu viel Gewicht“,

der dritte kann ihn auch nicht heben, der vierte schafft es nie im Leben.

Der fünfte Finger aber spricht: „Ganz allein, so geht das nicht!“

Gemeinsam heben kurz darauf fünf Finger diesen Apfel auf!

- ▶ Verzicht auf Fernsehen – dafür Mama eine Geschichte erzählen oder mir eine erzählen lassen
- ▶ Verzicht auf Spielkonsole – dafür ein einfaches kurzes Spiel mit einem Elternteil spielen

Auf welche Verhaltensweisen könnte ich verzichten bzw. diese einschränken?

- ▶ Verzicht auf schlechte Laune – dafür beispielsweise versuchen, fröhlich aufzustehen
- ▶ Verzicht auf Herumtrödeln – dafür beispielsweise in der Früh flott aufstehen und anziehen
- ▶ Verzicht auf Schimpfwörter und bissige Bemerkungen – dafür jemandem ein Lob aussprechen. Ein Papiersack steht in der Mitte des Kreises, alle Kinder dürfen gleichzeitig alle Schimpfwörter hineinschreien, die ihnen einfallen. Am Ende wird der Sack aufgeblasen und zum Platzen gebracht – jetzt sind sie weg (und bleiben es vielleicht für die ganze Fastenzeit).
- ▶ Verzicht auf Ausreden – versuchen, die Dinge so wiederzugeben, wie sie waren
- ▶ Verzicht auf Streit mit Eltern/Geschwistern/Freunden
- ▶ Verzicht auf das Auto – dafür zu Fuß in den Kindergarten und wieder nach Hause gehen

Was ich wirklich brauche

Das Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ rückt neben dem Verzichtsthema auch die Bedürfnisse ins Blickfeld, die für ein gutes (Zusammen)Leben von Bedeutung sind.

Es geht darum, sich in Ruhe und gezielt Gedanken über unsere Bedürfnisse und Wünsche zu machen. Das **Symbol** wird irgendwo **am See** platziert. Ist ein Moment der Stille oder ein Nachdenkprozess gelungen, könnte ein **Seerosenpickerl** in den See geklebt werden.

Ruhe und Stille erleben

- ▶ Eine Schüssel mit Wasser in die Mitte stellen. Das Wasser in Bewegung bringen und jeder bleibt so lange ruhig, bis auch das Wasser ruhig wird. Aus der Wasserschale schöpfen und wieder hineintropfen lassen, hören, wie es klingt.
- ▶ Eine Minute ganz still sein, nur auf die Umwelt hören – eventuell mit Sanduhr – und hinterher erzählen, was man alles gehört hat.
- ▶ Malen zur Musik
- ▶ Gegenseitige Massage – bedarf einer genauen Instruktion
- ▶ Jede/r sucht eine Tätigkeit für sich allein, die sie/er 10 Minuten lang schweigend durchführt.
- ▶ „Schlafwagenfahrt“ oder „Schiffsreise“: Im Bewegungsraum unter den Weichboden mindestens zwei Rollbretter legen. Die Kinder dürfen sich draufsetzen oder noch besser drauflegen und sich entspannt durch den Bewegungsraum ziehen lassen.

Was/Wer tut mir gut?

- ▶ Wer oder was hat mir in letzter Zeit besonders gut getan?
- ▶ Auf welchem Moment des Tages freue ich mich am meisten?
- ▶ Mit welchen Personen bin ich besonders gerne zusammen?
- ▶ Jeder Mensch braucht Lob – wie wäre es mit einem Jubelweg? Mit zwei Seilen wird ein Weg gelegt. Dieser Weg kann mit bunten Tüchern geschmückt werden. Am Rand des Weges stehen die Kinder und PädagogInnen mit Tüchern, Zweigen, Bändern, ... in der Hand. Während ein Kind durch den Weg geht, jubeln ihm die andern zu und lassen es hochleben: „Bravo!“ „Du bist super!“, „Schön, dass du da bist!“... Jeder, der mag, darf durch den Jubelweg gehen.
 - Alternative – Pluspunkttrunde: Ein Kind geht in die Mitte des Kreises, die Kinder außen sagen dem Kind lauter positive Sachen: Warum sie es gerne mögen, was es besonders gut kann, ...
 - oder: Streichelstraße: Die Kinder stehen sich in einer engen Gasse gegenüber – immer ein Kind darf nun hindurch gehen – die anderen streicheln es auf seinem Weg durch die Gasse.

Nachdenken über die wichtigsten Wünsche

- ▶ Ich wünsche mir mehr Zeit für ...
- ▶ Von meinen Freunden wünsche ich mir ...
- ▶ Von meinen Eltern wünsche ich mir ...
- ▶ Ein großer Wunsch, der bereits in Erfüllung gegangen ist ...
- ▶ Ein Wunsch, der hier im Kindergarten vielleicht erfüllt werden kann ...

Miteinander leben – Gutes tun

Das **Symbol** wird **auf dem Dorfplatz** platziert, weil es um ein gutes Miteinander im eigenen Lebens- und Wohnbereich geht.

- ▶ „Gemeinsam sind wir stark!“
Heute möchte ich euch die kurze Geschichte von einem Vater und seinen sieben Söhnen erzählen. Der Vater befahl seinen Söhnen: „Jeder von euch soll im Wald einen etwa 3 cm dicken Ast abschneiden, diesen herbringen und vor meinen Augen auseinanderbrechen.“ Alle seine Söhne konnten diese Aufgabe problemlos lösen. Dann schickte der Vater sie erneut in den Wald um Äste zu holen. Diesmal stellte er ihnen die Aufgabe, alle sieben Äste zusammenzubinden und nun auseinanderzubrechen. Keinem der Söhne war das möglich. Mit dieser Aufgabe wollte der Vater seinen Söhnen zeigen, wie stark sie gemeinsam sein können und wie wichtig der Zusammenhalt ist.
Als Spiel kann jedes Kind einen dünnen Ast oder Stab auseinanderbrechen. Dann bekommt jedes Kind einen neuen Stab und alle Stäbe der Kinder werden wie in der Geschichte zusammengebunden. Nun darf jede/r probieren, die Stäbe zu zerbrechen.
- ▶ Wir vertrauen einander – blinde Schlange: Die Kinder hängen sich an den Schultern des Vordermanns zu einer langen Schlange an – alle Kinder haben die Augen verbunden, nur das erste nicht – es führt nun die Schlange an – sehr spannend am Waldboden!
- ▶ Begegnung auf der Brücke: Kinder begegnen sich paarweise auf einer schmalen Brücke (Langbank, Baumstamm) und versuchen nun aneinander vorbei zu kommen, ohne dass einer ins Wasser fällt.
- ▶ Zwei Kinder bauen mit dem eigenen Körper eine Brücke: Beinen, Armen, Augenkontakt (anschließend alle Kinder) – Lied „Von Mensch zu Mensch eine Brücke bauen“.
- ▶ Eisschollenspiel: In der Mitte eines Bewegungsraumes wird eine große Eisscholle aufgelegt (Karton). Die Kinder laufen zur Musik, bei Stopp retten sich alle auf die Eisscholle. Diese beginnt aber leider zu schmelzen (Stücke abreißen) – die Kinder müssen jedes Mal alle Platz finden, obwohl die Eisscholle immer kleiner wird.
Variante: Pro Kind wird eine Eisscholle aufgelegt (Zeitungsblatt). Die Eisschollen werden immer weniger, die Kinder dürfen sich aber zu mehreren auf eine stellen.

Jemandem eine Freude bereiten

Das Symbol wird **auf der Straße** rechts vorne platziert, denn hier soll am Straßenrand eine Blumenallee der Freude entstehen. Gelingt es einem Ihrer Kindergartenkinder, einem Menschen eine Freude zu bereiten, kann es eine (**tulpenförmige**) Blume auf die dort befindlichen grünen Stängel kleben. Und folgendes könnte Freude bringen:

- ▶ Jemanden ganz fest umarmen und etwas Nettes dabei sagen.
- ▶ Freundschaftsarmbänder für die ganze Familie gestalten, verteilen und in der Fastenzeit tragen oder eine kleine Bastelei mit nach Hause nehmen.
- ▶ Ein Kind trösten, das in der Kindergartengruppe weint.
- ▶ Einschreiten, wenn ein Kind fest geärgert wird.
- ▶ Oma/Opa/Tante ... zeigen, was ich schon alles kann. Eine Fotoausstellung unter dem Motto „Das kann ich schon gut“ oder „Das mag ich so gerne“. Die Pädagogin/der Pädagoge macht Fotos von den Kindern bei Tätigkeiten, die sie besonders gut können oder einfach sehr gerne machen wollen. Die Fotos können dann im Gruppenraum in Augenhöhe der Kinder oder in der Garderobe für die Eltern ausgestellt werden. Fotos können auch als kleiner Gruß an einen lieben Menschen gut eingesetzt werden.
- ▶ Ein besonderes Bild malen und jemandem schenken.
- ▶ Mama oder Papa vor dem Einschlafen erzählen, was heute das schönste Erlebnis war.
- ▶ Die Spielsachen selbst aufräumen.
- ▶ Den ältesten Verwandten oder ein anderes Familienmitglied besuchen.
- ▶ Mama/Papa/Geschwister/Oma/Opa ... zeigen, wie gern man sie hat.
- ▶ Eine Blume pflücken oder basteln und verschenken.
- ▶ Im Kindergarten mit jemandem spielen (oder sich bei der Jause zu jemanden setzen), mit dem man gar nicht so oft spielt.
- ▶ Dankbarkeit zeigen –
... für das Essen danke sagen,
... danke sagen, dass meine Eltern so viel für mich tun.
- ▶ Vielleicht denkt ihr euch eine ganz besondere gemeinsame Aktion aus – einen Besuch im Altersheim oder in einem anderen Kindergarten, oder ihr schickt einen Ostergruß oder möglicherweise nach der Aktion auch das Plakat an eine bestimmte Person (Bürgermeister, Pfarrer, ...). Diese Gemeinschaftsaktion wäre ein guter Grund, um die große **Sonnenblume** zu kleben.

Teilen

Das Symbol wird auf der Kirche gleich neben dem Heiligen Martin platziert. Gelingt einem Kind eine kleine Aktion zum Thema Teilen, kann ein Apfel in den Baum geklebt werden.

- ▶ Dieser Spruch kommt immer gut an: „Teilen, teilen das macht Spaß, wenn man teilt, hat jeder was“!
- ▶ Jedes Kind nimmt ein oder zwei Bücher von zu Hause mit, damit wird eine Art Verleihmarkt veranstaltet.
- ▶ Der Heilige Martin als Vorbild beim Teilen: Pickerl „Hl. Martin“ auf die Kirche kleben und Heiligengeschichte vorlesen, evtl. Namenspatrone der Kinder erforschen, Marterl oder Kirche besuchen gehen.
- ▶ Teiljause – alle bringen etwas mit, das wird als Büffet hergerichtet und jeder darf nehmen, was er/sie möchte.
- ▶ Obstsalat: Jedes Kind bringt eine Frucht mit.
- ▶ Überlegen, welches Spielzeug oder welche Bekleidung ich schon länger nicht mehr verwendet habe und jemandem übergeben, der es brauchen könnte (evtl. auch Caritas).
- ▶ Zur Jause Brot teilen.
- ▶ Bibelgeschichten als Vorbilder: Der barmherzige Samariter, Zachäus
- ▶ Vor der Jause in der Fastenzeit ein (neues) Tischgebet sprechen.
- ▶ Lied über das Teilen – z. B. „Liebt einander, helft einander, teilt miteinander euer Brot“

Naturerfahrungen

- ▶ Wanderung auf eine Erhebung in der Nähe
- ▶ Thema Mülltrennung – Müllvermeidung – Müllsammelaktion – MüllpickerIn
- ▶ Mit Naturmaterialien Plakat nachbauen oder Mandalas legen
- ▶ Waldtag: Mit den Kindern den Tag im Wald verbringen, wo sie die Natur als Spielraum erleben dürfen, der viel zu bieten hat – die Kinder dafür bewusst „frei“ spielen lassen (Alternative zu Medienkonsum). Beim Katholischen Familienverband Tirol kann im Rahmen der AKTION plusminus pro Gruppe kostenlos ein Exemplar der Waldbroschüre „Auf Entdeckungsreise im Wald“ mit vielen Spielen, Rätseln, Geschichten, Informationen etc. bestellt werden.
- ▶ Die Wurzeln einer Frühlingsblume (Tulpe, Hyazinthe, ...) betrachten, die in einem Glas wächst. Nun können wir sehen, dass die Blume aus einer Zwiebel wächst, die schon den ganzen Winter in der Erde verborgen darauf wartet, endlich wachsen zu können. Mit den Wurzeln in der Tiefe holt sich die Blume Halt und die Kraft zum Wachsen. Symbolik: aus der Tiefe kommt die Kraft (passt auch zum See).
- ▶ Erde erfahren und daraus etwas wachsen lassen: Eine Schüssel mit Erde in die Mitte stellen, jeder darf fühlen, wie sich Erde anfühlt, etwas einpflanzen.

Feste feiern

Das Symbol wird auf der Spitze des Berges platziert. Von hier aus hat man einen guten Ausblick, ein anstrengender Aufstieg ist geschafft.

Die 40-tägige Fastenzeit ist die Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste und wichtigste Fest der Christen. Die Christen feiern, dass Jesus auferstanden ist, dass er lebt.

Deshalb sollten die Kinder unbedingt Informationen zum Osterfest – noch besser zur ganzen Karwoche – erhalten. Informationen zum Osterfest und weiteren kirchlichen Festen beispielsweise unter: <http://www.familien-feiern-feste.net>

- ▶ Bibelstelle vorlesen:

Die Frauen am leeren Grab (Evangelium nach Markus, 16. Kapitel, Verse 1-7)

Als der Sabbat vorüber war, kauften Maria aus Magdala, Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus zu salben. Am ersten Tag der Woche kamen sie in aller Frühe zum Grab, als eben die Sonne aufging. Sie sagten zueinander: Wer könnte uns den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen? Doch als sie hinblickten, sahen sie, dass der Stein schon weggewälzt war; er war sehr groß. Sie gingen in das Grab hinein und sahen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschrecken sie sehr. Er aber sagte zu ihnen: Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazaret, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wo man ihn hingelegt hatte. Nun aber geht und sagt seinen Jüngern, vor allem Petrus: Er geht euch voraus nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.

- ▶ Es wäre schön, wenn im Kindergarten etwas entsteht, was die Feier zu Hause verschönert.
- ▶ Eine besondere Kerze für den Kindergarten oder für zu Hause herrichten. Besuchen Sie mit den Kindern die Ortskirche und fragen den Pfarrer, ob Sie die Osterkerze anzünden können.
- ▶ Ostergeschichte „Die kleine Raupe“: Vorlesen und evtl. das Schmetterlingspickerl kleben <http://www.familien-feiern-feste.net/156d759.html>
- ▶ Eierpecken – Geschichte zum Symbolverständnis: <http://www.familien-feiern-feste.net/156d312.html>
- ▶ Unser Pfarrer erzählt immer einen Osterwitz. Wer von den Kindern einen netten Witz kennt, darf ihn erzählen.
- ▶ Forsythienzweige in der Mitte der Fastenzeit einfrischen, diese beginnen bald zu blühen und einen Zweig mit nach Hause geben.
- ▶ Besuchen Sie nach Ostern ein Ostergrab – falls es eines in der Nähe gibt.

Impressum:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Tel. Vorm.: 0512/2230-4383, info-tirol@familie.at, www.familie.at
Plakatgestaltung: Rosi Betz; Konzept, Anregungen und Ideen: Caroline Margreiter, Elke Pallhuber, Anna Bachmair und Richard Kleissner.

ICH - DU - WIR

FASTENSTÜNDCHEN

Mit ALLEN Sinnen durch die
Fastenzeit

SEHEN

HÖREN

RIECHEN

FÜHLEN

SCHMECKEN



INHALTSVERZEICHNIS

- ICH – DU – WIR FASTENSTÜNDCHEN „Aschermittwoch“
(Start in die Fastenzeit)

- ICH – DU – WIR FASTENSTÜNDCHEN (Allgemein)
 - SINN: „SEHEN“ (1. Woche)
 - SINN: „HÖREN“ (2. Woche)
 - SINN: „FÜHLEN“ (3. Woche)
 - SINN: „RIECHEN“ (4. Woche)
 - SINN: „SCHMECKEN/REDEN“ (5. Woche)

Das Fastenstündchen ist natürlich nur ein Beispiel und kann je nach Alter der Kinder, Gruppenzusammenstellung, Bedürfnisse, ... individuell umgestaltet und geändert werden.

Man könnte mit dem bereits ausgearbeiteten Fastenstündchen „Aschermittwoch“ in die Fastenzeit starten und im Anschluss ein bis zwei Fastenstündchen (oder „Ich – Du – Wir Stündchen – Allgemein) in die Kindergarten-Woche einplanen.

Jede Woche kann man ein Sinn (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) erarbeiten und der dazu passende Aufkleber am großen „Aktion plus minus – Plakat“ aufgeklebt werden.

Sehen – Marienkäfer

Hören – Vogel

Fühlen – Herz

Riechen – Blumen

Schmecken – Ähren als Symbol für Brot

Die Sonne mit ihren Sonnenstrahlen, die Sonnenblumen und das Feuer können je nach Angebot individuell eingesetzt werden.

Zum Thema „SINNE“ gibt es natürlich unzählig viele Aktivitäten, Ideen, ... (siehe Anhang) die wir hier gar nicht alle anführen können, jedoch sollte jede Pädagogin das machen, was für ihre Gruppe gut passt und wobei sich alle wohl fühlen.

Auch für den **U3** Bereich (Krippe, ...) ist dieses Stündchen in **vereinfachter Form** gut durchzuführen.

ICH DU WIR - FASTENSTÜNDCHEN

Aschermittwoch

Vorbereitung:

- Gr. Plakat: „AKTION plusminus“ (Kath. Familienverband) + Aufkleber; (Schmetterlinge, Kinder)
- Unsere Gebetskerze;
- Asche, Wasser, Schüssel m. Erde, Schüssel m. Sonnenblumenkerne
- Bunte Chiffontücher, braunes Tuch,
- Symbole – Unsere Sinne (Bilder)
- Tonpapier Dunkellila (A5) – für jedes Kind ein Blatt
- CD – Player & Meditationsmusik

EINSTIMMUNG: (Stuhlkreis)

- **Plakat – Kath. Familienverband** (in die Kreismitte legen od. im Gruppenraum aufhängen; – jedoch sollte jedes Kind das Plakat gut erreichen können)
 - Was kann man darauf alles sehen?
 - Wo möchtest du da am liebsten gerade jetzt sein?
 - * jedes Kind sucht einen schönen Platz am Plakat, wo es nun am liebsten selber gerne wäre und klebt dort seinen Sticker (Schmetterling, Kind) hin;

HAUPTTEIL: Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ*innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von **ALMOSEN GEBEN, BETEN** und **FASTEN**. **FASTEN** bedeutet freiwillig auf etwas verzichten, das gibt auch Raum für Neues. **ALMOSEN** geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. **BETEN** heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

Deshalb möchten wir in der Fastenzeit unsere Sinne u. a. auch so einsetzen,
... dass wir auf gewisse Dinge und Verhaltensweisen verzichten und Anderes stärken
... dass wir mit anderen teilen, aufeinander schauen und das Miteinander stärken

- **Gespräch „Fasten – Verzichten, aufeinander schauen, Miteinander stärken“**
 - Was sind unsere Sinne? (Symbolbild zu jedem Sinn)
 - Unsere Augen brauchen wir zum SEHEN
 - Unsere Ohren brauchen wir zum HÖREN
 - Unsere Mund brauchen wir zum SCHMECKEN/REDEN
 - Unsere Nase brauchen wir zu RIECHEN
 - Unsere Hand brauchen wir zum FÜHLEN

Augen: - verzichten auf zu viel Fernsehen, Computerspiele, Augen nicht zu sehr auf Fehler von Menschen richten
- das Miteinander stärken, indem wir aufmerksam schauen, ob wir jemandem helfen können; was mir am anderen gefällt; schöne Dinge bewundern, entdecken, ... (erste Blumen, Vögel, ...)

Ohren: - verzichten auf „immer alles hören wollen“, laut sein, ...
- das Miteinander stärken durch Zuhören, leise miteinander sprechen, ...

Mund: - Verzicht auf Süßigkeiten, böse Worte, Dazwischenreden, Jammern, ...
- das Miteinander stärken, indem wir etwas Nettes sagen, schöne und gute Wörter, Statt „Ich will ...“ „Darf ich bitte ...“; etwas anderes essen, ...

Nase: - Verzicht auf „Nase rümpfen“, was „stinkt“ uns?
- Das Miteinander stärken, indem ich mit Kindern rede oder spiele, die ich nicht so gut „riechen“ kann; gute Düfte erschnuppern, genießen, wie etwa Duftlampe, Obst ...
Duft von Mama, Papa im Kopf „herbeizaubern“ ...

Hand: - verzichten auf Hauen, Wegnehmen, Stoßen, ...
- wir schauen aufeinander durch Teilen und Hergeben, in den Arm nehmen, Hände falten – beten; ...

BESINNUNG:

- Kinder bekommen bunte Chiffontücher und legen sie in die Kreismitte; „An was erinnern uns diese bunten Farben?“ ... Fasching, Verkleiden, ...
- Mit dem braunen Tuch werden die Chiffontücher nun zugedeckt; „Was ist nun passiert?“ – „Was könnte das braune Tuch darstellen?“ ... Farben sind verschwunden, eine „neue“ Zeit beginnt – Fastenzeit; ... Braunes Tuch – Erde, ...
- Gebetskerze anzünden und ein Lied singen
Liedervorschlag: „Du bist du und ich bin ich“ K. Mikula
- Schüssel mit Erde wird auf das Tuch gestellt
- Asche – „Was ist Asche und woraus besteht Asche?“ Kinder sehen, riechen, fühlen,
- Die Asche wird in die Schüssel mit Erde gegeben (evtl. als Kreuz)
- Wir zählen 40 Sonnenblumenkerne aus einer Schüssel und legen sie auf das braune Tuch – 40 Kerne = 40 Tage bis Ostern (Ohne Sonntage od. mit Sonntage, dann aber bis zum Palmsonntag)
- 1 Kind darf nun den ersten Samen in die Schüssel einsetzen (wiederholend jeden Tag ein weiteres Kind) und die Erde gießen;
Liedervorschlag: „Mach deine Augen auf“ C. Veiter (Liedergarten.at)

AUSKLANG:

- MALEN mit ASCHE
Mit der restlichen Asche malen wir mit unseren Fingern ein KREUZ auf das vorbereitete dunkellila Tonpapier und hören dazu „Meditationsmusik“

ICH DU WIR - FASTENSTÜNDCHEN - Allgemein

○ Vorbereitende Arbeiten:

(Können nach gewissenhafter Einführung auch von 1 – 2 Kindern übernommen werden)

- Sitzkreis im Gruppenraum – Stühle od. Sitzunterlage;
- Tuch (wahlweise braun, ...) in die Kreismitte;
- Gebetskerze u. Gebetswürfel;
- Plakat „Aktion plus minus“
- Angebot: Sachen bereitstellen
(siehe Hauptteil – ICH DU WIR – Fastenstündchen)
- Lange Zündhölzer u. Glas mit Wasser (Zündholz auslöschten);
- Holzschüssel u. Glasnuggets (Anzahl der Kinder)
- Sonnenblumentopf u. kl. Gießkanne
- evtl. Jesus (Kett-Figur od. Bild)

○ ABLAUF:

• Wir treffen uns im Kreis:

Versch. Arten des Herholens zum Kreis – Je nach „SINN“ der erarbeitet wird
(Bsp.: blinzeln, flüstern, kitzeln, schnupern, singen, schmecken, ...)

Die Kinder bekommen dann einen Glasnugget, kommen damit zum Kreis und legen den Stein in die vorbereitete Holzschüssel – setzen sich dann auf einen Stuhl/Sitzunterlage und warten, bis alle Kinder da sind

• Kerze anzünden & Kreuzzeichen

Spruch zum Kreuzzeichen: „Ich denke an dich – ich erzähle von dir – ich spüre du bist bei mir“

• Begrüßungslied: (Beispiele)

- „Du bist du und ich bin ich, wir sind verschieden sicherlich, ...“ (K. Mikula)
- „Einfach spitze, dass du da bist, ...“ (D. Kallauch)
- **U3:** „Guten Morgen, guten Morgen, wir winken uns zu (Huber-Verlag)
- **U3:** „Aber grüß di, ...“ (Volkslied – überliefert; Starkheimer Liederbuch)

• Sonnenblumentopf – Samen vergraben

Täglich darf immer ein Kind (Name wird aus dem „Glücksglas“ gezogen) einen weiteren Samen in unseren gr. Sonnenblumentopf eingraben und gießen;

- LIED: „Mach deine Augen auf“ (Claudia Veiter – Liedergarten.at)

- **Hauptteil – Aktivität:** (Beispiele)
 (= je nach Schwerpunkt + Sinn; immer nur **EIN** Angebot verwenden)
 - Aschermittwoch – Besinnung;
 - Rel. Geschichte vom Leben Jesu (Bilderbuch, Kamishibai, Erzählschiene, ...)
 - Der blinde Bartimäus
 - Der Gelähmte
 - Zachäus
 - Jesus und die Kinder
 - ...
 - „Sinnesspiele“ – Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken; (im Anhang)
 Manche Ideen des Anhangs können sehr gut mit den fastenzeitlichen Schwerpunkten in Verbindung gebracht werden (siehe auch Aschermittwoch – Einleitung zum Hauptteil)
 - Bilderbücher: * Die kleinen Leute von Swabedoo (Fühlen)
 * Ich seh die Welt mit deinen Augen (Sehen)
 * Hör mal rein, wer kann das sein (Hören u. Fühlen)
 * Kräuterhexe Thymiana – Duftbuch (Riechen)
 - **U3:** Bilderbuch: „Nur ein kleines Samenkorn“ (Eric Carle)
 „Rica erlebt Ostern“ (Kaufmann Verlag)
 - Gemeinsames Kochen, Backen, (wird bereits vorher gemacht)
 Beispiele: Brot backen (zum Teilen), Osterlamm, ...

- **Vertiefung – Ruhe – Besinnung:** (Beispiele)
 - SEHEN: Gemeinschaftsbild Malen od. legen; ...
 - HÖREN: Instrumentale Entspannungsmusik; ...
 - RIECHEN: „Goldtröpfchen-Ritual“ (Waldorf-Päd.), Riechgläser, ...
 - FÜHLEN: Massagegedicht, Massagegeschichte, Fühlstraße, ...
 - SCHMECKEN: Brot backen, teilen u. bewusst genießen
 (z.B.: im Anschluss an die rel. Geschichte „Brotvermehrung“)

- **Ausklang:**
 - Abschlusslied: „Gut, dass ich da bin. Gut, dass du da bist, ...“ (R. Horn)
 - Abschlussgebet – Gebetswürfel ... Kerze ausblasen
 - Kreis auflösen (versch. Möglichkeiten: * Ich – Du – Wir WÜRFEL; ...)

1. Idee

Die Kinder ertasten ganz genau ihre Augen: ihre Augenlider, die Wimpern, ihre Augenbrauen, sie umfahren die Augenhöhlen, die spüren die Rundung ihres Augapfels, wenn die Augen geschlossen sind, ...

2. Idee

Die Kinder schließen ihre Augen und bedecken sie zusätzlich mit den Händen. So können sie totale Dunkelheit wahrnehmen.

3. Idee

Als nächstes entfernen sie die Hände wieder, die Augen der Kinder bleiben aber noch geschlossen: die Kinder können nun das Licht wahrnehmen, das durch die Augenlider dringt.

4. Idee

Nun ist es aber wieder an der Zeit, die Augen zu öffnen: die Kinder reiben mal genüsslich ihre Augen, dass sie wieder klar sehen können. Lasst gemeinsam den Blick in die Runde schweifen, nimmt jeden einzelnen wahr und stellt fest, wer alles da ist und wer fehlt.

5. Idee

Als nächstes können die Kinder im Raum eine bestimmte Farbe suchen (z.B. grün). Wenn sie einen grünen Gegenstand gefunden haben, stehen die Kinder wort- und lautlos auf und stellen sich zu ihrem entdeckten Gegenstand im Raum. Steht jedes Kind bei einem Gegenstand, kehren alle wieder in den Kreis zurück und eine neue Farbe wird gesucht.

6. Idee

Nun lasst den Blick durch das Fenster in die Ferne schweifen: welche Farben können draußen entdeckt werden? Oder: ein Kind nennt eine Farbe und die anderen versuchen diese draußen zu entdecken.

7. Idee

Mit unseren Augen können wir nicht nur alles um uns herum wahrnehmen, sondern auch in uns hineinsehen. Dazu schließen die Kinder wieder ihre Augen. Was fällt den Kindern ein, um beispielsweise die gelbe Farbe im Gedanken wieder sehen zu können?

8. Idee

Du könntest den Kindern auch die Frage stellen, was sie in ihren Gedanken gerne sehen möchten, weil es sie froh und glücklich macht?

1. Idee

Die Kinder erkunden und befühlen vorsichtig ihre Ohren: die Ohrfläppchen, die Ohrmuschel, der Gehörgang. Dabei fahren sie mit ihren Fingerspitzen das Ohr nach - innen sowie außen.

2. Idee

Als nächstes halten sich die Kinder die Ohren zu - wie hört sich alles an und was können die Kinder noch hören?

3. Idee

Nun vergrößern die Kinder ihre Ohren mit den Händen. Wie hört sich nun alles an und was können sie alles hören?

4. Idee

Die Kinder hören als nächstes, wie verschiedene Dinge zu Boden fallen. Mit geschlossenen Augen ist das besonders spannend!

5. Idee

Jetzt können die Kinder mit geschlossenen Augen und sehr aufmerksamen Ohren noch weitere Geräusche raten, die du machst. Wie z.B. tropfendes oder fließendes Wasser, Tür öffnen und schließen oder auch ganz sehr leise Geräusche wie schleichen, die Hände reiben, tiefes Ausatmen, ...

6. Idee

Die Kinder können nicht nur nach draußen, in den Raum „hineinhorchen“, sondern auch in sich selbst hinein: so können die Kinder versuchen, auf ihren Herzschlag zu hören, auf ihre Atmung, aber auch in die Stille hinein, ...

7. Idee

Reihum rufen sich die Kinder so leise wie möglich gegenseitig ihre Namen zu. Wie leise können sie ihren Namen noch hören?

8. Idee

Zum Schluss überlegt doch noch gemeinsam, welche Worte ihr heute gerne hören möchtet bzw. welche Worte euch so richtig GUT tun. („Gute-Wörter-Dusche“ Spiel)

1. Idee

Beginne auch diesen Morgenkreis damit, dass die Kinder ihre HÄNDE bewusst wahrnehmen. Die Kinder betrachten ihre Hände – innen u. außen. Was kann man da alles sehen? Finger – Namen der einzelnen Finger; Fingernägel, Handfläche, „Linien“ in der Handfläche, ...

2. Idee

Hände „BEGREIFEN“ – jeden einzelnen Finger berühren (beide Hände), ... Wie fühlen sich die Finger an? – Kinder beschreiben in ihren eigenen Worten;

3. Idee

Was können wir um uns herum FÜHLEN? Haare, Kleidung, Boden, Möbel, ... Wie FÜHLEN sich diese Sachen an? Was ist glatt, rau, weich, hart, kalt, warm, struppig, kuschelig, ...

4. Idee

FÜHLKISTE – durch zwei Löcher in einer Schachtel Dinge durch FÜHLEN erkennen (Legosteine, Bügelperlen, Löffel, Becher, Stift, ...)

5. Idee

TASTSÄCKCHEN – in immer 2 Säckchen ist derselbe Gegenstand (Baustein, Korken, Spitzer, ...) und nun dürfen die Kinder immer die passenden Säckchen zusammenfinden – danach auch gemeinsam die Säckchen öffnen und schauen was wirklich drinnen versteckt ist;

6. Idee

TASTMEMORY – Memorykarten (je zwei gleich) mit verschiedenen Materialien bekleben (Schleifpapier, Schwamm, Stoff, Plastikfolie, Teppich, Fotopapier, Luftpolsterfolie, ...) Augenmaske aufsetzen und durch FÜHLEN zwei gleiche Karten finden;

7. Idee

BARFUSSWEG – Schuhschachteln u. kl. Wannen mit verschiedenen Materialien befüllen (Im Raum: Knöpfe, Korken, Watte, Schwämme, Styroporschnipsel, ... Im Freien: Kies, Sand, Zapfen, Moos, glatte Steine, Gras, Blätter, Erde, ... am Schluss des Weges eine Wanne mit kaltem und eine Wanne mit warmem Wasser, und dann eine Wanne mit Handtüchern, ...) Die Kinder können auch mit verschlossenen Augen diesen Weg entlangspazieren und werden von der Kindergärtnerin od. einem älteren Kind vorsichtig geführt; ...

8. Idee

MASSAGEGESCHICHTE od. GEDICHT: Als Entspannungsübung/ Partnerübung

9. Idee

FÜHLKÖRBCHEN: Korb mit versch. Alltagsmaterialien, die sich verschieden anfühlen (Pinsel, Schwämme, Rollen, Massageball, ...)

1. Idee

Alle Kinder fassen sich selbst an die Nase, fahren sie mit den Fingerspitzen nach und fühlen sie: den Nasenrücken, die Nasenspitze, die Nasenflügel und Nasenlöcher.

2. Idee

Was passiert mit der Nase, wenn diese verstopft ist? Kann man dann noch gut atmen und riechen? Und was passiert, wenn sie wieder gereinigt ist?

3. Idee

Die Kinder atmen durch die Nase tief ein und wieder aus. Dabei spüren sie mit ihren Händen (die auf dem Bauch liegen), wie sich beim Einatmen der Bauch wie ein Luftballon füllt und beim Ausatmen wieder leert.

4. Idee

Lass die Kinder dieselbe Übung machen, allerdings liegen dieses Mal die Hände an den Seiten. Was spüren sie nun?

5. Idee

Wie lange können die Kinder die Luft anhalten?

6. Idee

Wie lange können es die Kinder nach dem Ausatmen ohne Luft aushalten?

7. Idee

Was ist es eigentlich, was wir einatmen?

8. Idee

Wenn du Lust hast, mit den Kindern ein bisschen zu philosophieren (und ich finde, dabei kommen oft die besten Gespräche zustande), dann werfe mal folgenden Gedanken in den Raum: Alles was atmet ist über die Luft miteinander verbunden. Welche Pflanzen, Tieren und Menschen fallen bei diesem Gedankenspiel den Kindern ein?

9. Idee

Was riecht gut, was stinkt? Außerdem können die Kinder mit verbundenen Augen verschiedene Düfte riechen und zuordnen versuchen

10. Idee

Ist den Kindern schon aufgefallen, dass manche Erwachsenen sagen: „Es stinkt mir!“ Was könnte das wohl bedeuten?

11. Idee

Reihum können die Kinder berichten, welche Düfte und Gerüche sie besonders gerne riechen.

1. Idee

Beginne auch diesen Morgenkreis damit, dass die Kinder den Mund ganz bewusst wahrnehmen: Die Kinder streichen über ihren Mund, sie berühren ihre Ober- und Unterlippe, die Zähne, die obere und untere Zahnreihe und auch ihre Zunge.

2. Idee

Lade die Kinder dazu ein, einmal so richtig geräuschvoll zu gähnen. Danach sollen sie den Mund ganz entspannt und locker wieder schließen.

3. Idee

Jetzt ist das Ein- und Ausatmen mit dem Mund an der Reihe: Wie fühlt sich das an? Auch dabei können die Kinder ihre Hände auf den Bauch legen und fühlen, wie sich der Bauch mit Luft füllt und leert.

4. Idee

Jetzt wird es spannend! Fordere die Kinder dazu auf, an ihr Lieblingsessen zu denken und über ihre Lippen zu lecken. Bemerkte die Kinder, dass sich ganz plötzlich – nur weil sie an Essen denken – ihr Mund mit Speichel füllt?

5. Idee

Nun wird ausprobiert und experimentiert: Was können die Kinder mit ihren Lippen alles machen? Kann in der Gruppe auch schon jemand pfeifen?

6. Idee

Probiert mal aus, einzelne Vokale zu sprechen oder zu singen: a – e – i – o – u
Wie verändert sich der Mund dabei?

7. Idee

Unser Mund ist eng mit unseren Emotionen verbunden. Welche Töne kommen aus dem Mund, wenn wir zum Beispiel glücklich, froh, erstaunt, ängstlich, ... sind, oder wenn wir Schmerzen haben?

8. Idee

Welche Worte sagen die Kinder besonders gerne?

9. Idee

Und welche Worte zaubern anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht?

10. Idee

Zum Abschluss geben sich die Kinder einen Handkuss (nicht in Corona-Zeiten) oder schicken einander einen Kuss durch die Luft.