



Methodensammlung zur AKTION plusminus in der Volksschule

Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?

Mit dem Aschermittwoch beginnt jedes Jahr die Fastenzeit. Es ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf das Osterfest. Vielleicht möchten Sie in dieser Zeit im Rahmen der „AKTION plusminus“ mit Ihrer Klasse einen Schwerpunkt setzen.

Was ist verzichtbar?

Die Frage „Brauchen wir, was wir haben?“ lädt zunächst zum Nachdenken über unsere Konsumgewohnheiten ein. Wir leben in einer Welt, in der das Konsumieren von Waren, Medien und Dienstleistungen allgegenwärtig ist. Bereits kleine Kinder werden als Konsumenten gezielt umworben. Somit ist es sinnvoll, sich bereits in jungen Jahren bewusst mit dem eigenen Konsumverhalten auseinander zu setzen.

Was konsumieren wir täglich, was davon genießen wir, was geschieht automatisch, was möchten wir haben, weil es gerade in ist? Woran haben wir uns gewöhnt, worauf könnten wir verzichten, welche Konsumgewohnheiten könnten wir zumindest einschränken? Wie wirkt sich unser Konsumverhalten auf die Umwelt aus?

Was ist unverzichtbar?

Die Frage „Haben wir, was wir brauchen?“ richtet den Blick auf unsere Bedürfnisse. Es ist wichtig, dass das Wesentliche im Leben nicht aus dem Blick gerät. Was ist wirklich nötig für unser Leben, was tut uns gut, was brauchen wir für eine gute Gemeinschaft? Welche Verhaltensweisen fördern ein friedliches Zusammenleben, was ist unverzichtbar für meine Persönlichkeit?

Zur Durchführung der Aktion plusminus in der Volksschule

Wenn Sie die Aktion plusminus mit Ihrer Klasse durchführen wollen, sollten Sie jetzt das große bunte Plakat mit dem zugehörigen Pickerlzettel und den Informationsfalter „Die Aktion plusminus in der Volksschule“ vor sich haben. Ist das nicht der Fall, können Sie diese Materialien kostenlos beim Katholischen Familienverband Tirol bestellen:

Tel. 0512/2230-4383 (vormittags), info-tirol@familie.at

Sämtliche Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie auch auf:

www.aktionplusminus.net



Dauer der Aktion

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

- Innerhalb der Fastenzeit wird eine Schwerpunktwoche festgelegt, in der das Projekt durchgeführt wird. In dieser Woche wird täglich oder an einzelnen Tagen ein fastenzeitlicher Akzent gesetzt.
- Oder Sie benützen die Materialien die ganze Fastenzeit hindurch, aber dafür nur an einem Tag in der Woche. Tendenziell kann die Durchführung wahrscheinlich länger dauern, je älter die Kinder sind.

Das Plakat – und wie Sie es zum Leben bringen

Um sich den oben genannten Grundfragen auf spielerische Art und Weise zu nähern, laden wir Sie ein, mit Ihrer Klasse ein buntes Plakat (Größe 84 x 118,8 cm) zu bearbeiten und zu beleben. Verschiedene Szenen auf dem Plakat bilden die Ausgangsbasis für einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse. Wird eine Aufgabe bewältigt oder gelingt ein bestimmter Vorsatz, kann dies anhand von Aufklebern oder selbst erstellten graphischen Elementen am Plakat sichtbar gemacht werden. Machen Sie großzügig vom Pickerlzettel Gebrauch (einer reicht für 20 Kinder)! Es ist einfach nett anzusehen, wenn sich täglich etwas am Plakat tut. Auch der im Informationsfalter abgebildete Zeppelin und die Bergspitze, zwei Heiligenpickerln, ein Lamm, zwei Kerzen, ... dienen dazu, spezielle Themen spielerisch oder kreativ zu bearbeiten. Wachsen Sie über sich und das Plakat hinaus, indem Sie den Berggipfel auf dem Anleitungsblatt ausschneiden und diesen so am Plakat aufkleben, dass er über den Rand hinausragt :-)

Eigene Gestaltungselemente hinzufügen

Die Pickerln bringen schon recht viel Leben in das Plakat, aber noch schöner und belebter wird es, wenn eigene Gestaltungselemente hinzukommen. Hier ein paar Ideen, die nach einem gelungenen Verzicht oder auch unabhängig davon umgesetzt werden können.

- ▶ Was geht uns auf unserem Plakat ab, was gehört unbedingt noch hinauf? Jedes Kind gestaltet ein kleines Element für das Plakat, wie beispielsweise ein Tier, eine Schatzkiste, eine Blume oder Pflanze, Menschen, Werkzeug, Wegweiser, Boote im See, Flugobjekte, etc.). Die Zeichnungen werden ausgeschnitten und in das Plakat geklebt.
- ▶ Wir schreiben einen passenden Satz auf das Plakat (beispielsweise in das grüne Feld am rechten unteren Eck). Jedes Kind liefert einen oder zwei ausgeschnittene Blockbuchstaben, die aufgeklebt werden.
- ▶ Im Anhang gibt es ein A4 Blatt mit einem umzäunten Garten. Jedes Kind gestaltet für diesen Garten eine Blume und klebt sie ein. So entsteht eine schöne Blumenwiese, die an das rechte untere Eck des Plakates geklebt werden kann.
- ▶ Ein Wollfaden oder eine Schnur wird angebracht und über das Plakat hinweg gespannt. Jede/r malt einen Vogel, sie werden ausgeschnitten und am Faden befestigt.
- ▶ Jede/r zeichnet ein buntes Osterei, schneidet es schön aus und klebt es dort in das Plakat, wo es ihr/ihm gefällt.



Zu den nachstehenden Anregungen

Die hier gesammelten Vorschläge verstehen sich als Impulsgeber. Wenn Sie Ideen kombinieren bzw. abändern oder lieber eigene Wege der Umsetzung beschreiten möchten, nur zu!

Das große, bunte Plakat kann und sollte die Kinder während der ganzen Volksschuljahre in der Fastenzeit begleiten. In aufeinanderfolgenden Jahren können Sie durch kleine Abänderungen dasselbe Thema in unterschiedlichen Variationen aufgreifen, ohne dass dies für die Kinder eine reine Wiederholung ist. Das Plakat bietet aber auch genügend Schauplätze und Möglichkeiten, um über mehrere Jahre hinweg unterschiedliche inhaltliche Aspekte zu beleuchten. Manche Anregungen sind von der 1. Klasse aufwärts geeignet, andere wohl erst in höheren Klassenstufen einsetzbar. Sie wissen am besten, was für Ihre Klasse passt.

Es bietet genügend Szenerien und Bearbeitungsmöglichkeiten, um es über mehrere Jahre hindurch zu verwenden. Wenn Sie das Plakat lieber jedes Jahr ganz neu gestalten wollen, steht dem aber nichts im Wege. Gerne schicken wir es Ihnen auch jährlich zu, bei Bedarf natürlich auch mehrere Pickerlzettel.

Natürlich können Sie aber auch einfach jene Methode herausgreifen, die Ihnen jetzt am besten gefällt, ohne lange darüber nachzudenken, was man dann vielleicht im kommenden Jahr macht.

Zwei thematische Schwerpunkte

Bei der Umsetzung sind Ihrer Fantasie wirklich kaum Grenzen gesetzt, zwei Schwerpunkte sollten allerdings auf alle Fälle beachtet und behandelt werden:

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

Wie finde ich die für mich richtige Methode?

Der vorliegende Behelf liefert Ihnen eine bunte Palette von Ideen, wie sich die Aktion gestalterisch und inhaltlich umsetzen lässt. Um Ihnen den Einstieg und die Umsetzung zu erleichtern, untergliedert sich die Methodensammlung in drei farblich unterschiedlich markierte Teile:

- **Basisvariante** (die Kernpunkte der Aktion in eine einfache Durchführung verpackt)
- **erweiterte Basisvariante** (mit einer inhaltlichen und gestalterischen Vertiefung)
- **Alternativen und Zusatzideen** (für Kreative und Verspielte)



Der Einstieg in das Thema

Eine Heranführung an das Thema „Verzicht“ kann mit einem Rätsel erfolgen:

Es gibt viele eigentlich leichte Dinge, die aber nicht alle können!

Es gibt Leute, die können ohne schwindlig zu werden, hoch hinaufklettern.
Manche können weit springen, andere können das nicht.
Einige können mit einem Boot fahren und werden nicht seekrank.
Gut und aufmerksam zuhören, das können nur recht wenige.
Es gibt Feinschmecker, die mühelos erschmecken, was andere nicht schmecken.
Manche treffen beim Singen wie von selbst die richtigen Töne, andere liegen total daneben.

All das ist (wenn man es halt zufällig kann!) überhaupt nicht schwer, aber es können eben nicht alle (... gleich gut; selbst wenn sie sich Mühe geben)!

Zugleich gibt es etwas, das wirklich schwer ist und das dennoch alle können!

Könnt ihr das Rätsel lösen?

Ein Tipp: Ihr könnt es, wenn ihr es wirklich wollt.

Noch ein Tipp: Ihr müsst dazu nichts Besonderes tun, sondern eigentlich etwas nicht tun.

Ein letzter Tipp: Viele tun es in der Fastenzeit.

Des Rätsels Lösung ist: Das Verzichten!

Auf etwas zu verzichten ist zwar für viele schwierig, eigentlich aber für alle möglich!

Vorschlag für einen generellen Einstieg zum Kennenlernen des Plakats

Nachdem das Plakat an einer geeigneten Stelle aufgehängt wurde, sollen die Kinder 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?
- ▶ An welcher Stelle im Plakat würdest du dich am liebsten befinden?

Die Kinder können an die Stelle, an der sie sich am liebsten befinden würden, ein Pickerl einkleben (besonders gut eignet sich der Schmetterling). Wenn ein Kind will, kann es kurz mitteilen, warum es sich gerade an dieser Stelle aufhalten möchte.



Worauf kann ich verzichten?

Gemeinsam wird ein Bremstest beim Konsumverhalten unternommen und versucht, eine Woche lang auf etwas zu verzichten. Die Fortschritte oder das Misslingen werden festgehalten und besprochen. Dieser „klassische“ Konsumverzicht kann durch Bekleben des Plakates begleitet werden:

- 1) Zuerst werden Sinn und Ziel der „AKTION plusminus“ erklärt. Hier kann an das auf Seite 4 angeführte Rätsel angeknüpft werden.
- 2) Dann wird das Plakat aufgehängt. Um dieses bewusst zu betrachten, eignet sich der auf Seite 4 beschriebene generelle Einstieg.

Methodenvorschlag: „Hoch hinaus mit dem Zeppelin“

Nun beginnt die gemeinsame Reise durch die Verzichtwoche: Schneiden Sie den Zeppelin aus dem Informationsfalter aus und kleben Sie ihn mit einem Klebestreifen an den Startplatz im Plakat. Bevor man in die Lüfte abhebt, wird geklärt, welches Kind mitmacht und worauf verzichtet wird. Zur Auswahl stehen die „Klassiker“:

Verzicht auf Süßigkeiten, Verzicht auf TV, Verzicht auf PC-Spiel oder Spielkonsole.

Das Gelingen des Verzichts wird täglich durch das Bekleben des Plakates begleitet und sichtbar gemacht.

1. Tag: Gemeinsam auf dem Weg: Zu Beginn kleben alle, die mitmachen wollen, vom Pickerlzettel einen kleinen „Zacken“ auf den Zeppelin, so dass auf diesem ein „AKTION plusminus-Stern“ entsteht (ähnlich wie in der Plakatecke rechts oben). Es können auf diese Weise freilich auch mehrere Sterne entstehen.
2. Tag: Der Zeppelin steigt auf und fliegt über einen Bergsee (Zeppelin mit dem Klebestreifen über dem See positionieren). Von hier oben kann man bis auf den Grund des Sees blicken. Was hier noch fehlt: Die Fische! Jedes Kind, dem der vorgenommene Verzicht gelungen ist, darf einen Fisch ins Wasser kleben.
3. Tag: Der Zeppelin schwebt schon in der Höhe der Bergspitzen, ganz nah an der Sonne (Zeppelin entsprechend positionieren). Wer jetzt schon 3 Tage lang seinen Vorsatz durchgehalten hat, darf einen Sonnenstrahl kleben.
4. Tag: Eine Zwischenlandung rechts neben der Brücke ist angesagt, weil alle auf die Bergspitze wollen und es unmöglich ist, dort zu landen. Jedes Kind, dem der Verzicht gelungen ist, klebt eine Fußspur auf den Weg, der Richtung Berg führt. Von hier oben kann man gut den Kirchturm sehen.
5. Tag: Nach der kleinen Bergtour umrundet der Zeppelin noch den Kirchturm und fliegt zurück zum Landeplatz. Alle Kinder, die den Verzicht neuerlich geschafft haben, können ein beliebiges Pickerl oder eine eigene kleine Zeichnung aufkleben.



Gute Vorsätze und Taten - Geschichten, die zum Nachdenken einladen

Für einen guten und friedlichen Umgang miteinander ist es wichtig, dass man über sich und seine Handlungen nachdenkt. Eine Woche lang wird der klassische Konsumverzicht durch Geschichten und Bekleben des Plakates begleitet. Die Geschichten finden sich im Anhang. Die Geschichten können kommentarlos vorgelesen werden, sie eignen sich aber auch hervorragend, um bestimmte Themen anzusprechen.

Der Flug mit dem Zeppelin kann ganz nach Ihrer Einschätzung täglich oder punktuell mit Aufgaben verbunden werden, die zum Nachdenken anregen und ein gutes Miteinander fördern.

Wem ein Vorhaben gelungen ist, der darf ein Pickerl einkleben.

1. Tag: Bevor wir starten, werfen wir einen Blick auf die schönen Seiten des Lebens. Jeder von uns hat es in der Hand, ob er seine Aufmerksamkeit eher den guten oder den schlechten Seiten des Lebens schenkt. Wir lüften das Geheimnis, was den älteren Mann, der am Tisch vor dem Haus sitzt, beschäftigt.

Fokus: In Ruhe nachdenken

- ▶ **Geschichte:** „Das Geheimnis der Bohnen“ wird vorgelesen.
- ▶ Alle Kinder denken 3 Minuten (evtl. mit Musik) ruhig darüber nach, was ihnen gestern gut getan hat. Wer will, kann diese Begebenheit erzählen.

2. Tag: Der Zeppelin schwebt über dem Bergsee und hinter dem Bergsee kann man gut einen Hirten erkennen, der seine Schafe hütet. Da passt die Geschichte: „Das Hemd eines Glücklichen“.

Fokus: Was ich mir wünsche (was ich wirklich brauche, was mir wichtig ist)

- ▶ **Geschichte:** „Das Hemd eines Glücklichen“ wird vorgelesen.
- ▶ Mein größter Wunsch für dieses Jahr?
- ▶ Welchen Wunsch erfülle ich morgen/diese Woche meinen Eltern?

3. Tag: Wir sind ganz nah an der Sonne. In unserer Geschichte sammelt die Feldmaus Frederick vor dem Wintereinbruch Sonnenstrahlen und andere wichtige Sachen.

Fokus: Sich Zeit nehmen für die schönen Dinge des Lebens

- ▶ **Geschichte:** „Frederick“ wird vorgelesen.
- ▶ Sich fragen, warum Schönes Freude macht?
- ▶ Etwas Schönes suchen, das nichts kostet.
- ▶ Aktion „Ein Lächeln schenken“ (Seite 19)



4. Tag: Kurz vor der Landung dreht der Zeppelin eine Ehrenrunde um den Kirchturm und die Kirche. Über dem Portal ist gut die Heilige Notburga zu erkennen (entsprechendes Pickerl einkleben). Diese Tiroler Heilige hat sich sehr für arme Menschen eingesetzt und die Versöhnung zweier verfeindeter Brüder bewirkt.

Fokus: Teilen und Versöhnung

- ▶ **Die Legende zur hl. Notburga** wird vorgelesen.
- ▶ Zur Jause werden (nicht belegte) Brötchen geteilt oder jedes Kind richtet zu Hause persönlich seine Jause her und teilt sie dann mit ein oder zwei Klassenkollegen.
- ▶ Habe ich schon einmal einem Armen geholfen oder ihm etwas gegeben? Vielleicht will man hier eine Klassenaktion machen und einem Bettler eine gute Jause richten.
- ▶ Jede/r denkt in Ruhe und für sich darüber nach, wann es das letzte Mal gestritten hat und um was es dabei gegangen ist?
- ▶ Bin ich schon einmal „über meinen Schatten gesprungen“, um einen Streit zu beenden.

5. Tag: Am 5. und letzten Tag hören wir eine Geschichte, die sich vor kurzer Zeit zu Ostern ereignet hat.

Fokus: Einander helfen und ein schönes Fest feiern

- ▶ **Geschichte: Die Ostereier bringt heuer der Fuchs** wird vorgelesen.
- ▶ Worum geht es beim Osterfest?
- ▶ Wann ist es besonders wichtig, dass alle zusammenhelfen?
- ▶ Helfen oder um Hilfe bitten? Was ist schwieriger und warum?



Geschichten für fünf Aktionstage

Das Geheimnis der Bohnen

Ich möchte euch von einem Menschen erzählen, der sehr, sehr alt wurde, weil er es zu Wege brachte, sich jeden Tag seines Lebens zu freuen. Niemals verließ er das Haus, ohne eine Handvoll Bohnen in die rechte Jackentasche einzustecken.

Und dann behalf er sich mit einem kleinen, aber wirkungsvollen Trick: Für jede schöne Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Wie beispielsweise: Der Duft der frischen Morgenluft, ein nettes Gespräch auf der Straße, das Lachen eines Kindes, da oder dort eine helfende Hand, der freundliche Gruß einer Nachbarin, kurz gesagt: Für jeden Glücksmoment, für alles, was ihn freute.

Abends saß er dann zu Hause und legte die Bohnen aus der linken Tasche fein säuberlich auf den Tisch. Jeden Tag genoss er diese Minuten. Er zählte die Bohnen und führte sich noch einmal jeden einzelnen schönen Moment vor Augen, den er tagsüber erlebt hatte. Das erfüllte ihn stets mit Dankbarkeit und machte ihn zu einem zufriedenen Menschen.

Sogar wenn er nur eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich zu leben gelohnt! (Quelle unbekannt)

Das Hemd eines Glücklichen

Es war einmal ein König, der wurde eines Tages so krank, dass der Tod unausweichlich schien. Die Ärzte des Hofes standen vor einem Rätsel, viele heilkundige Frauen und Männer reisten an und versuchten zu helfen, - vergeblich.

Schließlich trat der Weisenrat des Königs zusammen, beriet sich lange bis er schließlich verkündete: „Der König kann nur gesund werden, wenn er sich in der Nacht das Hemd eines wirklich glücklichen Menschen unter sein Kissen legt.“

Nun wurden Boten ausgesandt, so ein Hemd zu suchen.

Doch wohin sie auch kamen, wen immer sie befragten, niemand konnte von sich sagen, wirklich glücklich zu sein. Manchmal schaute es auf den ersten Blick sehr gut aus, sie trafen auf Menschen, die waren reich oder gelehrt oder begabt oder geachtet über alle Maßen, doch wenn die Boten genau nachfragten, kam jedes Mal heraus, dass auch dieses Glück eine Trübung hatte. Den einen quälten Sorgen mit der Familie, den anderen ein verstecktes Leiden, andere wiederum waren einsam ... und so fort.



Da alles Fragen und Forschen nichts nützte, blieb den Boten nichts anderes übrig, als ihre Suche aufzugeben. Es schien keinen wirklich glückliche Menschen zu geben.

Auf dem Heimweg kamen sie eines Abends in eine öde Gegend, wo nur ein Schafhirte mit seiner Herde lagerte. „Der wird's wohl nicht sein“, dachten die Boten, doch sie fragten auch ihn: „Bist du glücklich?“

„Was soll ich sonst sein?“, war die Antwort des Mannes, „Jawohl, ich bin so rundum glücklich, wie einer es nur sein kann. Jeden Tag hüte ich meine Schafe, weiß, wohin ich gehöre und was ich zu tun habe. Jeden Abend bin ich satt und kann mich zufrieden schlafen legen. Die Vögel singen, es ist genügend Gras vorhanden, mein Bett ist warm und meine Schafe sind friedlich.“

Da wurden die Suchenden ganz aufgeregt. Sie verlangten auf der Stelle, dass der Hirte ihnen sein Hemd gäbe. Doch dieser schüttelte bedauernd den Kopf: „Ein Hemd besitze ich nicht.“ Mit dieser dürftigen Nachricht, dass der einzig ganz glückliche Mensch, den sie gefunden hatten, gar kein Hemd besäße, kehrten die Boten zurück zum König.

Dieser schloss sich drei Tage lang ein und dachte nach. Es wird erzählt, dass er aus seiner Kammer kam, seinen ganzen Reichtum verschenkte und von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

Frederick

Wir haben für diese Geschichte leider keine Abdruckgenehmigung erhalten, deshalb schlagen wir eine **Suchanfrage im Internet** vor. „Die Feldmaus Frederick“ liefert Treffer zu dieser wunderschönen und viel prämierten Geschichte.

Hinweis:

Zu dieser Geschichte könnte auch gut die Übung „Ein Lächeln schenken“ passen (Seite 17)



Die heilige Notburga - Legende

Notburga wurde um das Jahr 1265 in Rattenberg am Inn geboren. Ihre Eltern waren Handwerker und stellten Hüte her. Mit 18 Jahren trat sie in den Dienst der Herren von Rottenburg. Notburga war eine tüchtige und umsichtige Magd. Als Köchin war sie auf der Burg beliebt und geschätzt.

Aber auch außerhalb der Burgmauern hatte sie einen guten Ruf, weil sie sich liebevoll um die Armen kümmerte, die sich jeden Nachmittag vor dem Tor einfanden.

Mit Erlaubnis ihrer Dienstherrn Heinrich und Jutta durfte sie diese mit Speiseresten versorgen. Als die alten Dienstgeber starben, wurde alles anders. Der Sohn des Ritters, der ebenfalls Heinrich hieß, übernahm die Herrschaft. Seine Frau Ottilie war sehr geizig und konnte nicht mit ansehen, wie Notburga die Essensreste zu den Hungernden brachte. Deshalb befahl sie, die Speisenreste an die Schweine zu verfüttern. Notburga hielt sich an den Befehl, verzichtete aber dafür fast zur Gänze auf ihr eigenes Essen und brachte dieses zu den Armen.

Schließlich wurde Notburga entlassen und fand Arbeit als Magd beim Spießbauern in Eben am Achensee. Sie vereinbarte mit ihm, dass sie nach dem Feierabendläuten keine Feldarbeit mehr verrichten müsse, denn nach getaner Arbeit führte ihr Weg stets zur nahegelegenen Rupertikirche, um dort zu beten.

Eines Tages läutete sie Kirchenglocke zum Feierabend, doch der Bauer wollte unbedingt ein Feld mähen lassen. Das Korn war reif, das Wetter gut. „Heute“, sagte der Bauer, „wird zuerst fertiggeschnitten und dann erst Feierabend gemacht.“ Notburga weigerte sich weiterzuarbeiten. Sie blickte zum Himmel, warf ihre Sichel in die Luft und diese blieb über ihrem Kopf an einem Sonnenstrahl hängen. Alle erblickten darin ein Zeichen Gottes und der Bauer gewährte ihr die Freizeit.

Auf der Rottenburg hatte sich in der Zwischenzeit alles geändert. Seit der Entlassung Notburgas war viel Unglück geschehen. Die Burg war abgewirtschaftet und innerhalb der Familie gab es heftigen Streit zwischen Heinrich und seinem Halbbruder Seifrid von Hall. Ottilie war gestorben und Heinrich heiratete die „fromme Margarethe“.

Er erkannte, dass er falsch gehandelt hatte und holte Notburga auf die Burg zurück. Mit Erlaubnis der Herrschaft durfte sie sich noch mehr um die Bedürftigen kümmern. Auch wirtschaftlich ging es bergauf und der Schlossherr versprach, einmal im Jahr 500 Arme mit Brot, Fleisch und Käse versorgen zu lassen. Und es war dem Einsatz Notburgas zu verdanken, dass die Brüder Heinrich und Siegfried nach langem Streit wieder Frieden schlossen.

Nach ihrem Tod wurde Notburgas Leichnam auf einen mit Ochsen bespannten Wagen gelegt. Notburga hatte es so angeordnet. Da, wo die Ochsen sie hinbringen würden, sollte man sie begraben. In Begleitung einer großen trauernden Schar trottete das Ochsendgespann von der Rottenburg herab. Als das Fuhrwerk zum Inn kam, lag die Fähre am anderen Ufer. Doch das Wasser teilte sich und die Ochsen durchschritten den Fluss. Erst beim Rupertikirchlein, in dem sie immer wieder Hilfe und Trost im Gebet gefunden hatte, blieben die Ochsen stehen. Hier wurde Notburga auch bestattet.

Die Verehrung der frommen Magd breitete sich rasch in Tirol und Bayern aus. Wegen der vielen Pilger wurde das Rupertikirchlein 1434 in eine größere Notburgakirche umgewandelt. Das Fest der Heiligen Notburga wird alljährlich am 13. September gefeiert.



Die Ostereier bringt heuer der Fuchs

Im Dorf der Osterhasen herrschte große Aufregung! Gestern Abend war die große Eierlieferung für Ostern eingetroffen und jetzt das!

Über Nacht hatte sich im ganzen Dorf eine schlimme Grippe ausgebreitet. Sämtliche Hasen klagten über Kopfweh, Fieber und Gliederschmerzen. Kaum einer konnte mehr seine Arme oder Beine bewegen. Farben und Pinsel standen bereit, aber an ein Färben und kunstvolles Verzieren der Eier war gar nicht zu denken. Was tun?

Nach kurzer Beratung schickten die Osterhasen die flinke Maus mit einem Hilferuf durch den Wald: „Künstler, Maler und Anstreicher gesucht!“

Am nächsten Morgen versammelten sich viele Tiere des Waldes im Osterhasendorf und umringten das Krankenbett des Oberosterhasen „Worum geht es, wie können wir helfen?“, fragte das Eichhörnchen.

„Ostern steht vor der Tür“, jammerte Hugo, „die Christen feiern ihr höchstes Fest und wir liefern dazu seit Jahrhunderten bunt verzierte Ostereier!“

„Und was feiern die Menschen zu Ostern?“, fragte das Eichhörnchen.

„Sie feiern, dass Jesus von den Toten auferstanden ist.“

Was haben denn die Eier damit zu tun?“, fiepste die Maus.

Da mischte sich stolz die Henne ein, die sich von einem nahen Bauernhof hierher verirrt hatte:

„Bei allen Völkern gilt das Ei als Symbol des Lebens. Aus dem scheinbar toten Ei schlüpft ein Küken – also neues Leben. So ist das Ei auch ein Zeichen der Auferstehung.“

„Genau“, meinte Hugo, „und um die vielen Familien nicht zu enttäuschen, müsst ihr uns heuer vertreten.“

„Dann sollten wir uns besonders bemühen“, brummte der Dachs und jedes Tier rüstete sich mit Farben und Pinsel aus und schnappte sich einen Korb voller Eier.

Das flinke Eichhörnchen überlegte nicht lange und pinselte in knalligen Farben „Jesus lebt“ auf das Ei und weil es sich selber aus ganzem Herzen über diese Botschaft freute, malte es gleich noch ein paar Herzen in verschiedenen Farben dazu.

Der Marder brauchte zuerst einmal eine Nachdenkpause. „Jesus ist auferstanden von den Toten und aufgefahren in den Himmel“, grübelte er vor sich hin, „da wird er wohl ein entsprechendes Fahrzeug gebraucht haben.“ Und schon zeichnete er eine Rakete auf das Ei.

Die Eule schüttelte nur nachsichtig den Kopf darüber. Von der alten Buche aus, in der sich ihre Wohnung befand, konnte sie direkt auf den Kirchplatz blicken. Jedes Jahr sah sie mit an, wie der Priester in der Osternacht am Osterfeuer die Osterkerze angezündet hat. So wusste sie: „Die Kerze ist das Zeichen für Christus, das Licht, das unser Leben hell macht!“ und wählte als Motiv für ihre Eier eine schöne Osterkerze.

Der Storch, der viel herumkam, hatte eine genaue Vorstellung: Wenn es hier um das Paradies ging, war für ihn klar, dass Palmen, Strand und Sonnenschirm auf die Eier gehörten.



Der Pfau war ein richtiger Künstler und schrieb in schönster Zierschrift mit einer Feder nur ein einziges Wort: Halleluja! Das heißt so viel wie „Lobpreist den Herrn“!

Der freche Spatz wollte zu Ostern auch einmal ganz wichtig sein und bemalte kurzerhand ein Spatzenei. Das war so klein, dass er nur F. O. darauf pinseln konnte. „Es wird wohl jeder kapieren, dass das die Abkürzung für Frohe Ostern ist“, dachte er und schmuggelte das Vogelei ganz vorsichtig zu den anderen.

Der Dachs war schon sehr betagt, er konnte kaum noch etwas sehen, und auch mit dem Hören stand es nicht zum Besten, aber mitmachen wollte er unbedingt. Irgendwie schnappte er auf, dass es um Jesus ging, und malte erstaunlich gut erkennbar eine Krippe auf die vor ihm ausgebreiteten Eier. Schließlich hatten alle ihre Kunstwerke beendet, die Eier wurden liebevoll in Nester gelegt. Es versteht sich von selbst, dass die „Künstler“ natürlich auch bei der Auslieferung mithalfen.

Die Kinder staunten nicht schlecht, was da heuer in ihren Osternestern lag. Die Kunstwerke sprühten vor Leben und schauten – zumindest teilweise – ein wenig nach Paradies und Auferstehung aus.

In der Familie Bertel fiel dem kleinen Lukas sofort das kleine „Spatzenosterei“ in seinem Nest auf. Neugierig nahm er es heraus, schaute es genau an und rannte damit gleich darauf zum Großvater: „Schau Opa“, rief er ganz aufgeregt, „das hat der Osterhase extra für dich ins Nest gelegt! Hier steht’s: ‚F. O.‘ Das heißt sicher ‚Für Opa‘.“ Außerdem gefiel ihm das Raketenei so gut, dass er noch Jesus mit einem Heiligenschein ins Cockpit dazu malte und sich das Ei neben dem Bett aufstellte.

Und seine Oma, die jedes Jahr behauptete, sie hätte in der Früh den Osterhasen im Garten vorbeihuschen gesehen, sagte heuer gar nichts. In der Osternacht hatte sie nämlich geträumt, dass ein Fuchs mit einem Korb voller Ostereier durch den Garten geschlichen wäre. Komisch. Oder?



Alternativen und Zusatzideen

▶ **Themenschwerpunkt „Verzichten können“**

Die Vorschläge sind Varianten zum „klassischen Verzichtsversuch“ welche an unterschiedlichen Schauplätzen am Plakat angesiedelt sind und zusätzliche spielerischere Elemente enthalten.

- Wanderwoche (Seite 14)
- Spiel statt Bildschirm (Seite 15)

▶ **Themenschwerpunkt „Miteinander Verzichten und dadurch Gutes tun“**

Indem wir auf etwas verzichten wird (Süßigkeiten, Freizeit, ...), können wir anderen Gutes tun. Es kann sich dabei um konkrete Unterstützung oder Hilfe handeln, es kann aber auch darum gehen, Freude zu bereiten ohne dass Materielles dabei eine Rolle spielt.

- Wichtelwoche (Seite 16)
- Ein Lächeln schenken (Seite 17)
- Ostergrüße (Seite 18)

▶ **Themenschwerpunkt „Selbstexperiment Verzicht: Zeit zum Nachdenken“**

Wir nehmen uns die Zeit, um uns auf Wesentliches zu besinnen: Brauchen wir was wir haben? Haben wir, was wir brauchen? Auf kreative und spielerische Art werden Denkanstöße gegeben und der Blick auf das eigene Selbst gerichtet.

- Feinschmecker (Seite 19)
- Der richtig-wichtig Tag (Seite 20)
- Befreiung der Tiere (Seite 21)
- Die Pflanze in mir (Seite 22)



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Wanderwoche statt Flug mit dem Zeppelin, 1.- 4. Klasse</p>	<p>das ganze Plakat</p>	<p>Verzicht</p>
<p>Beschreibung: Als Alternative zum Flug mit dem Zeppelin (Seite 5) schlagen wir eine fünftägige „Wanderwoche“ vor. Jede/r Einzelne kann schauen, wie weit sie oder er bei der Wanderung kommt, das Gelingen des Verzichts wird mit dem Bekleben des Plakates mit begleitet bzw. sichtbar gemacht.</p> <p>Zuerst wird geklärt, wer mitmacht und auf worauf verzichtet wird. Zur Auswahl stehen die „Klassiker“: Süßigkeiten, Fernsehen oder Computerspiele bzw. Spielkonsole. Die fünftägige Wandertour wird hinter der Kirche begonnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alle, denen der Verzicht (oder der Vorsatz) am ersten Tag gelungen ist, dürfen auf den Weg zwischen der Kirche und der Höhle eine Fußspur kleben. ▶ Nun führt der Weg über die steile Felswand hinauf, das ist nur mit den „Steighilfen“ möglich. Wer es schafft, den Vorsatz einen weiteren Tag durchzuhalten, darf eine „Sprosse“ der „Steighilfe“ kleben. ▶ Wurde die Felswand bezwungen, führt ein schmaler Weg wieder nach unten. War der Verzicht erfolgreich, wird eine Fußspur auf diesen Weg geklebt. ▶ Am vierten Tag führt der Weg an einem See vorbei, und für einen weiteren gelungenen Verzichtstag darf ein Fisch in den See geklebt werden. ▶ Wer auch den letzten Tag durchhält, darf als Belohnung ein Osterei oder eine Kirsche kleben. Vielleicht kann man für diesen Tag tatsächlich etwas Obst für die Jause einkaufen. <p>Natürlich können auch in der Wanderwoche die Geschichten der Seiten 9 bis 11 vorgelesen werden. Der Weg führt ja gleich zu Beginn an der hl. Notburga (Legende) vorbei, und auch die andern Geschichten lassen sich gut einbauen, wobei die Geschichte von den Ostereiern den Schluss bilden sollte.</p> <p>Warum nicht die „AKTION plusminus-Wanderwoche“ tatsächlich mit einer kleinen Wanderung oder einem Besuch verbinden? Wie wäre es mit dem Besuch ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● der eigenen Pfarrkirche ● eines Marktes ● einer sozialen Einrichtung ● eines Altersheimes ● einer anderen Volksschule oder ● einer wichtigen Person <p>Wie bei allen anderen Methodenvorschlägen, sollte auch hier beiläufig immer wieder thematisiert werden, wie es den Schüler/innen mit dem Verzicht geht, wie schwer oder leicht es ihnen fällt, was genau den Verzicht manchmal schwierig macht und was man dabei über sich selbst lernen kann.</p>		



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Spiel statt Bildschirm 1.- 4. Klasse</p>	<p>Spielplatz vor der Schule, Dorfplatz</p>	<p>Zeit für gemeinsames Spiel und Gespräch</p>
<p>Beschreibung: Alle Schülerinnen und Schüler verzichten eine Woche lang täglich auf eine halbe Stunde Fernsehen oder Computerspiel bzw. andere elektronische Spiele. Diese halbe Stunde wird genutzt, um miteinander zu spielen, oder sich etwas zu erzählen oder vorzulesen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Auf dem Plakat spielen Kinder mit Murmeln, eine fast vergessene aber sehr lustige Freizeitbeschäftigung. Hier zwei ganz einfache Spiele, für zwei bis vier Spieler, die sowohl zu Hause als auch in der Schule durchgeführt werden können. <ul style="list-style-type: none"> ● Aus einem A5 Blatt wird ein kleines Tor gebaut, indem auf einer Längsseite des Blattes ein ca. 3 bis 5 cm breites Tor ausgeschnitten wird. Dann faltet man das A5 Blatt, stellt es auf und los geht's. Wer bringt von 5 Kugeln die meisten durch das Tor? ● Auf einem glatten Untergrund lässt man eine Kugel mindestens zwei Meter in irgendeine Richtung rollen. Es ist ratsam, die Bahn dieser Kugel genau zu verfolgen, denn mit einer zweiten Kugel sollte man möglichst nah an die erste Kugel herankommen. Nun versucht die nächste Spielerin/der nächste Spieler, seine beiden Kugeln möglichst nah aneinander zu platzieren. Wer den geringeren Abstand hat, bekommt einen Punkt. ● Weitere Murmelspiel-Ideen gibt es auf der Downloadseite der AKTION plusminus. ▶ Auf dem Plakat sehen wir ein Kind auf einer Slackline. Um das zu bewältigen, braucht es viel Konzentration und Übung. Hier eine Konzentrationsübung für die Klasse: Jeweils die Hälfte der Klasse setzt sich in einer Reihe hintereinander auf den Boden, so dass das Gesicht auf den Rücken des Vordermannes blickt. Der Abstand zwischen den beiden Reihen sollte etwa 1,5 Meter betragen. <ul style="list-style-type: none"> ● Übung 1: Die Lehrperson zeichnet eine einfache geometrische Figur auf ein Blatt und zeigt es den beiden Kindern am Ende der Reihe. Diese zeichnen nun die Figur mit dem Zeigefinger auf dem Rücken des Vordermannes nach, dieser zeichnet sie wieder auf den Rücken vor ihm usw. Das vorderste Kind der Reihe hat vor sich einen Bleistift und ein Blatt Papier liegen und zeichnet das, was es auf seinem Rücken verspürt auf das Blatt. Dann wird darüber abgestimmt, welche Zeichnung eher mit dem Original übereinstimmt. ▶ Auf dem Plakat sehen wir auf der Veranda des Hauses neben dem See zwei Kinder. Sie sitzen nebeneinander und erzählen sich etwas. Wie wäre es, wenn <ul style="list-style-type: none"> ● jede Schülerin/jeder Schüler den Eltern, die aufregendste/wichtigste/netteste Begebenheit des Tages erzählt? Vorher wird natürlich vereinbart, dass auch die Eltern eine Begebenheit aus ihrem Tagesablauf erzählen. ● in einer Schulstunde eine Geschichte vorgelesen wird, die zu Hause den Eltern erzählt wird? Oder umgekehrt: die Eltern lesen eine Geschichte vor, die dann in der Schulstunde erzählt wird. <p>Für jeden Tag, an dem ein Spiel durchgeführt wurde, darf ein Pickerl geklebt werden.</p>		



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Wichtelwoche 1.- 4. Klasse</p>	<p>Kind das dem gestürzten Radler hilft</p>	<p>Verzicht, Solidarität und Hilfe</p>
<p>Beschreibung: Es geht darum, jemandem zu Hause oder in der Schule fünf Tage lang mit einer kleinen Hilfeleistung zur Hand zu gehen. Die Kinder überwinden für eine „gute Tat“ ihre Bequemlichkeit und verzichten dabei manchmal auch auf ein wenig Freizeit.</p> <p>Hier die kleinen Hilfsdienste, die fast in jedem Haushalt möglich und erwünscht sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Aufbetten ▶ Zimmer aufräumen ▶ Kleidungsstücke ordentlich aufhängen bzw. am Abend zusammenlegen ▶ Jause richten ▶ Einkaufen ▶ Bett machen bzw. abziehen und beziehen ▶ Tisch aufdecken, abräumen ▶ Beim Kochen kleine Arbeiten übernehmen ▶ Spülmaschine ein und ausräumen ▶ Wäsche aufhängen und/oder zusammenlegen ▶ Müll, leere Flaschen, Plastik oder Altpapier entsorgen ▶ auch kleine Höflichkeiten sind erwünscht, wie <ul style="list-style-type: none"> ● Türe aufhalten ● etwas zum Auto tragen ● ein Glas Wasser bringen ● ● anfragen, ob man irgendwo helfen kann ● etwas aus dem Keller holen, etc. <p>Für jede gelungene gute Tat darf ein beliebiges Pickerl geklebt werden.</p> <p>Sonderaufgabe: Mit folgender Sonderaufgabe könntet ihr die Aufmerksamkeit der Eltern/Mutter testen: Jede/r von euch weiß ja ziemlich genau, was sich Eltern an kleinen Hilfeleistungen zu Hause wünschen. Man erfüllt nun - ohne etwas zu sagen - so viele Wünsche, bis man von einem Elternteil darauf angesprochen wird. Wer das schafft, erntet nicht nur das blanke Staunen seiner Eltern, sie/er hat sich natürlich auch das Kleben eines Pickerls verdient.</p>		



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Ein Lächeln schenken 4. Klasse <i>anspruchsvoll</i></p>	<p>Himmel</p>	<p><u>Verzicht und Selbsterkenntnis:</u> Materielle Dinge sind nicht das Wichtigste. Ein Mensch mit einem Lächeln im Gesicht ist ein reicher Mensch. Es gibt sehr schöne Geschenke, die nicht viel kosten. Sie kommen von innen, d. h. vom Herzen.</p>
<p>Beschreibung: Dreimal am Tag schenkst du jemandem – ganz bewusst! – ein Lächeln.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Das erste hat die Kraft der Sonne. Du stehst zusammen mit ihr auf, und die erste Person, der du ein Lächeln schenkst, bist daher Du selbst beim Blick in den Badezimmerspiegel! 2) Das zweite Lächeln ist das der Erde, unserer freundlichen Heimat. Du schenkst es jemandem, den du gern magst! Zum Beispiel deinen Eltern oder deinen Schulfreunden. 3) Das dritte Lächeln ist jenes des Mondes. Du schenkst es jemandem, mit dem du dir nicht ganz leicht tust. Zum Beispiel einer Mitschülerin oder einem Mitschüler, mit der bzw. dem du sonst nicht immer gut auskommst. Und trotzdem: auch und gerade dieser Person schenkst du heute ein Lächeln! <p>An jedem Tag, an dem dieses Vorhaben gelingt, kann ein Pickerl geklebt werden.</p> <p>Alternative oder Zusatzaufgabe „Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“ – so lautet ein Sprichwort und es kann wirklich viel bewirken. Möglicherweise breitet diese Übung aber einigen Schülerinnen und Schülern leichte Schwierigkeiten, deshalb hier ein paar alternative Vorschläge für Geschenke, die von Herzen kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ jemand loben ▶ einem Menschen gegenüber seinen Dank aussprechen ▶ eine herzliche Umarmung verschenken ▶ etwas am anderen suchen, was einem gut gefällt, und dies ihm oder ihr sagen ▶ in der Früh freundlich aufstehen <p>Wie immer, können nach dem Gelingen eines Vorsatzes an Stelle der Pickerln oder auch zusätzliche eigene Elemente gestaltet werden.</p>		



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Ostergrüße 1.- 4. Klasse</p>	<p>Postbote</p>	<p>Verzicht und Solidarität</p>
<p>Beschreibung: Diese Sonderaufgabe beansprucht zwei Tage.</p> <p>Zur Einführung: Der Postbote auf dem Plakat, ein Mann mit blauer Schildkappe, bringt gerade ein Paket. Die Frau am Fenster grüßt ihn voller Freude, sie erwartet nämlich heute einen Ostergruß aus ihrer Verwandtschaft. Die Sonderaufgabe besteht darin, eine selbst gestaltete Osterkarte demjenigen in der Verwandtschaft zu schicken, von dem man glaubt, dass er sich am meisten darüber freut.</p> <p>Umsetzung: Die Lehrperson bereitet für jede Schülerin/jeden Schüler ein/zwei leere Karten vor, indem einfach ein etwas dickeres Papier, auf Postkartenformat zugeschnitten wird. Nun wird in der Schule die Vorderseite der Karte gestaltet. Sie kann bemalt werden oder vielleicht auch mit Buntpapier oder einem Foto beklebt werden. Sicher gut macht sich ein Schmetterling, ein Osterei oder sonst ein Pickerl vom Pickerlzettel. Ist die Schülerin/der Schüler mit dem Motiv zufrieden, werden (mit Hilfe der Lehrperson) die Linien für die Adresse gezogen.</p> <p>Die Rückseite der Karte wird am gleichen Tag als Hausübung zu Hause gestaltet. Mit Hilfe der Eltern – so sie nicht die Empfänger sind – wird die Adresse eingetragen und dann gilt es, den freien Platz kunstvoll mit einer weiteren Zeichnung, einem Ostergruß, einer gepressten und mit Klebestreifen fixierten Blume, einem Spruch, einer Unterschrift, etc. zu verschönern. Selbstverständlich kann die Gestaltung der Rückseite der Karte auch in der Schule in Angriff genommen werden. Bevor die Osterkarten verschickt oder verschenkt werden, sollten diese untereinander in der Klasse hergezeigt werden. Es ist sicher besonders schön, wenn die Karte – dort wo die Möglichkeit besteht – persönlich übergeben wird.</p> <p>Ist die Aufgabe gelungen, wird natürlich ein Pickerl ins Plakat geklebt. Man kann aber auch aus dem eiförmigen Felsen im Hintergrund des Plakates ein buntes Osterei machen. Zunächst wird das Pickerl mit dem Lamm* auf den Stein geklebt, dann kann der Rand des Steines mit den kleinen, bunten rechteckigen „Mosaiksteinen“ des Pickerlzettels geschmückt bzw. umrahmt werden.</p> <p><i>*Jesus wird in der Bibel und auch in der Messfeier „Lamm Gottes“ genannt. Lämmer dienten als Opfertiere und Jesus Christus ist sozusagen wie ein unschuldiges Opfertier für das Heil der Menschen gestorben. Mit der Auferstehung hat er aber den Tod besiegt. Deshalb wird Christus auch immer wieder als Osterlamm mit einer Siegesfahne dargestellt. In vielen christlichen Haushalten ist es Brauch, zu Ostern ein Osterlamm zu backen.</i></p>		



Methode	Schauplatz am Plakat	Themenbezug
<p>Feinschmecker 4. Klasse</p> <p><i>anspruchsvoll; Mitwirkung der Eltern hilfreich</i></p>	<p>Obstbäume und Marktstandl</p>	<p><u>Verzicht und Selbsterkenntnis:</u> Durch den Verzicht auf das Eine (Süßes), entsteht Freiraum für das Entdecken und Erleben von anderem (unterschiedliche feine Aromen).</p>
<p>Beschreibung: Die Klasse verzichtet eine Woche lang auf Süßigkeiten.</p> <p>Zur Einführung: Auf den zwei Marktständen am Dorfplatz werden Obst und Blumen angeboten. Wie das wohl riecht und duftet und schmeckt! Herausfinden kann man das freilich nur, wenn man es einmal probiert. Aber darauf kommen viele Leute gar nicht, weil sie sich an ein paar wenige Liebesspeisen gewöhnt haben, vor allem natürlich Süßigkeiten. Die AKTION plusminus, also der Versuch, eine Woche ohne Süßigkeiten auszukommen, ist eine gute Gelegenheit, einmal herauszufinden, was es sonst noch an guten Dingen gibt und ganz besonders fein schmeckt. Machen wir also ein Experiment:</p> <p style="padding-left: 40px;">Wir versuchen 5 Tage lang auf alle Süßigkeiten zu verzichten! Wir nutzen diese Zeit, den <u>allerfeinsten</u> Geschmack zu entdecken!</p> <p>Also: Macht euch zu Hause auf Entdeckungsreise und kostet in dieser Woche verschiedenste Früchte oder Speisen und versucht herauszufinden, was genau euch am besten schmeckt. Für jeden Tag, an dem ihr mindestens einen besonderen Geschmack entdeckt habt, dürft ihr ein Pickerl auf das Plakat kleben. Am letzten Tag der Aktionswoche bringt dann jede/jeder etwas in die Schule mit, was ihr/ihm besonders (gut) geschmeckt hat oder etwas, das vielleicht ein wenig ungewöhnlich schmeckt. Wir können uns dann gegenseitig zeigen (und vielleicht auch schmecken lassen), was genau man da schmeckt und wie es schmeckt.</p> <p><u>Variante:</u> Eine vielleicht etwas einfachere Möglichkeit der Durchführung besteht darin, sich auf einige bestimmte Dinge festzulegen, die mitgebracht werden und diese dann gemeinsam zu verkosten. Zum Beispiel – Früchte und Gemüse: Ein Kind nimmt zwei Äpfel mit, ein anderes zwei Birnen, ein drittes zwei Karotten. Die Mitbringsel werden in kleine Stücke geschnitten und die Klasse versucht möglichst genau, die geschmacklichen Unterschiede zu erschmecken (vielleicht auch in einer Blindverkostung, bei der immer zwei oder drei Kinder vor der Klasse und gleichzeitig eine Kostprobe zu bestimmen versuchen). Es gibt also vielerlei Möglichkeiten, die „Jagd nach dem feinsten Geschmack“ kurzweilig und interessant zu gestalten. Sicher wäre es auch einen Versuch wert, verschiedenste Gewürze zu schmecken und zu riechen (und im Anschluss eine „Blindgeruchstest“ bzw. Blindverkostung durchzuführen).</p>		



Methode	am Plakat	Themenbezug
<p>Der richtig-wichtig Tag 1.-4. Klasse</p>	<p>Ortszentrum Gemeindeplatz</p>	<p><u>Verzicht und Selbsterkenntnis:</u> Was sind die wirklich wichtigen „Dinge“ im Leben?</p>
<p>Beschreibung: Durchführung an zwei Tag in der Fastenzeit</p> <p>Zur Einführung: Unter Bezugnahme auf das Plakat (Dorfzentrum, die drei Menschen, die am Dorfplatz zusammenstehen und etwas mitgebracht haben) wird folgende kurze Geschichte erzählt: Jedes Jahr an einem bestimmten Tag in der Fastenzeit treffen sich die Leute aus dem Dorf zu einer kleinen gemeinsamen Feier. Am Tag davor sucht jede/r einen schönen Ort auf, wo man ganz ungestört und in Ruhe in sich hineinhorchen kann, um herauszufinden, was „ich wirklich brauche“. Die Dorfbewohner besinnen sich also auf das, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. (<i>Habe ich, was ich brauche? Brauche ich, was ich habe?</i>)</p> <p>Am nächsten Tag bringen sie dann diese wichtigen „Dinge“ (oder ein Bild davon) zum Fest mit. Das Mitgebrachte wird ausgestellt, und so zeigt sich allen auf einen Blick, was die wirklich wichtigen Dinge sind, die auf die wir nicht verzichten können und sollten (manche kommen einfach in Begleitung der eigenen Eltern, Kinder oder besten Freunde :-)</p> <p>Außerdem bringt jede/r, etwas mit, das nicht mehr gebraucht wird, womit aber jemand anderer vielleicht eine Freude hat.</p> <p>Zur Durchführung in der Klasse Dieselbe Besinnungsübung wird mit der Klasse durchgeführt: In einem ersten Schritt sollen alle Schüler/innen in Ruhe zu Hause überlegen, welche drei bis fünf „Dinge“ (Menschen, Tiere, Pflanzen, Sachen, ...) die wichtigsten in ihrem Leben sind, die sie wirklich unbedingt brauchen.</p> <p>Diese „wirklich wichtigen Dinge des Lebens“ werden dann in der Schule von jeder Schülerin/jedem Schüler gemeinsam auf ein Blatt Papier gezeichnet und aufgehängt – aber Achtung: Die einzelnen Bilder dürfen nicht höher und auch nicht breiter als 4 cm sein, deshalb haben sie auch leicht auf einem Blatt Platz. Nun werden die Zeichnungen aufgehängt und es wird eine Bestandsaufnahme gemacht.</p> <p>Was kommt am häufigsten vor, was am zweithäufigsten, etc. ?</p> <p>Jede Schülerin/jeder Schüler darf eine ihrer/seiner Zeichnungen sorgfältig ausschneiden und an (halbwegs) passender Stelle in das Plakat einkleben.</p> <p>Als Ergänzung: Wer Lust hat, kann sich auch überlegen, was er oder sie eigentlich nicht (mehr) wirklich braucht, und das „Ding“ dann am nächsten Tag in die Schule mitnehmen. Letzteres muss aber nicht sein und ist eher eine „Fleißaufgabe“.</p> <p>Diese Mitbringsel von zu Hause werden untereinander ausgetauscht oder an Interessierte in der Klasse verteilt.</p>		



Methode	am Plakat	Themenbezug
<p>Befreiung der Tiere 4. Klasse <i>inhaltlich anspruchsvoll</i></p>	<p>Vogelkäfig am Marktplatz</p>	<p>Selbsterkenntnis: Freiheit</p>
<p>Beschreibung: Durchführung an einem Tag in der Fastenzeit: Anstoß für ein paar Tage Verzichtexperiment</p> <p>Die Fähigkeit, auf etwas Verzicht zu können, ist eine Art von Freiheit. Liebe Gewohnheiten können zum Ballast werden, den ich einfach gedankenlos mit mir durchs Leben schleppe, ohne das es mich wirklich weiterbringt, manches ist sogar eindeutig schädlich. Um überhaupt auf die Idee zu kommen, sich nicht allzu sehr von bestimmten Dingen abhängig machen zu lassen, muss man vielleicht erst einmal so richtig auf den Geschmack der Freiheit kommen. Dazu dient diese Übung: Es geht um das Thema „frei sein“, welches symbolisch und praktisch erlebt werden soll. Damit das Letztere stattfinden kann, sollte die Übung unmittelbar vor einer Turnstunde durchgeführt werden.</p> <p>Zur Einführung: Auf dem Plakat sind viele Tiere zu sehen, manche haben sich gut versteckt, es sind – zum Spaß – sogar einige exotische darunter. Die Schüler/innen sollen sich auf die Suche machen und herausfinden, wie viele Tiere insgesamt zu sehen sind (28!). Nicht allen Tieren geht es gleich gut. Auf dem Plakat sehen wir am Marktplatz auch einen Käfig, in welchem ein kleiner Vogel sitzt. Alle rundherum erfreuen sich der weiten und schönen Landschaft, nur der Vogel muss auf die Freiheit verzichten. Wie fühlt sich dieser wohl? Versuchen wir einmal uns in ihn hineinzusetzen. Also: Jede und jeder überlegt sich für sich ganz persönlich, welches Tier wohl jenes mit der größten Freiheit ist. Dann zeichnet jedes Kind sein Tier („mein Freiheitstier“). Die Tiere werden klein gezeichnet oder gemalt und an beliebiger Stelle auf das Plakat geklebt (dort, wo es einem am besten gefällt). Es können natürlich auch die Fische vom Pickerlzettel verwendet und im Teich aufgeklebt werden. Wichtig: Die Kinder sollten wirklich versuchen, sich gedanklich in ihr Tier zu versetzen und zu spüren, wie sich dessen Freiheit anfühlt!).</p> <p><u>Im Turnsaal oder im Freien:</u> Alle spielen kurz ihr Freiheitstier (wie bewegt es sich, welche Geräusche macht es etc.). Dann werden alle Schüler in einem eng umgrenzten Platz „eingesperrt“ und müssen dort eine Weile ausharren (z.B. mit einem Seil zusammengehalten). Schließlich werden sie freigelassen und können in alle Richtungen davontoben! Die Fragen zur Aufarbeitung: Wie hat sich die Freiheit angefühlt? Wie kann es dazu kommen, dass wir unsere Freiheit verlieren? Tragen wir manchmal sogar selber etwas dazu bei? Wie ist das, wenn wir es ohne bestimmte Dinge (Fernsehen, Naschen, Handy, ...) nicht mehr aushalten? Sind wir dann nicht schon Gefangene bestimmter eigener Gewohnheiten? Wie wäre es mit einem Test, ob wir wirklich noch frei sind?! Wir verzichten eine Woche lang auf und schauen, ob das gelingt und wie es uns dabei geht!</p>		



Methode	am Plakat	Themenbezug
<p>Die Pflanze in mir 3.-4. Klasse <i>inhaltlich anspruchsvoll</i></p>	<p>Blumengarten</p>	<p>AKTION plusminus: Nachdenkpause</p>
<p>Beschreibung: Durchführung an einem oder mehreren Tagen einer Schulwoche</p> <p>Es handelt sich hier um eine Übung zur Selbstbetrachtung, unterteilt in einzelne Stufen. Die dahinter liegende Frage ist, wie bzw. wer ich bin und was ich brauche, damit es mir gut geht. Die inhaltliche Um- und Auseinandersetzung erfolgt bildlich, es wird also gezeichnet bzw. gemalt (denn es wäre schön, wenn die Bilder bunt werden). Hierbei sollten allerdings die als Download zur Verfügung gestellten Listen mit Eigenschaftswörtern verwendet werden. Auf diese Weise entstehen eher tatsächlich individuelle und originelle „Pflanzen“, als wenn ohne jegliche Anregung aus Bequemlichkeit einfach „auf die Schnelle“ ein schematisch skizziertes Blümchen vom gemalt oder vom Banknachbarn abgezeichnet wird..</p> <p>Zur Einführung: Ihr seht hier auf dem Plakat eine schöne Berglandschaft. Was da nicht alles wächst! Unterschiedlichste Pflanzen, und alle haben in ihrer Eigenart hier Platz. Wie würde wohl eine Wiese aussehen, wenn wir die Pflanzen wären, die darauf wachsen?! Das sollten wir uns einmal anschauen!</p> <p>Schritt 1: Stell dir vor, du wärest ein Pflanze. Wie würde diese aussehen? Beginnen wir mit der Wurzel. Wie würde deine Wurzel deiner Pflanze aussehen? Bevor du mit dem Zeichnen beginnst, sind allerdings zwei Dinge wichtig:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wähle aus der folgenden Liste (siehe Beilage: Eigenschaften - Wurzel) fünf Eigenschaften aussuchen, die deine Wurzel hat. Zeichne bzw. male deine Wurzel dann entsprechend. 2) Achte darauf, dass auf dem Blatt noch ausreichend Platz für Stengel, Blätter, Blüten und Früchte bleibt, denn diese werden dann auch noch zu zeichnen sein. <p>Schritt 2: Wie würden die Stengel oder Äste und die Blätter deiner Pflanze aussehen? Auch hier solltest du zunächst 5 Eigenschaften aus der dazu passenden Liste auswählen und dich von diesen bei deiner Zeichnung leiten lassen.</p> <p>Schritt 3: Schließlich hat deine Pflanze noch Blüten und /oder Früchte. Auch diese werden anhand von fünf von dir ausgewählten Eigenschaftswörtern gemalt.</p> <p>Am Schluss liegen viele hoffentlich recht eigenwillige Zeichnungen vor, die zusammen eine bunte vielgestaltige Wiese ergeben. Die Zeichnungen können nun rund um das Verzichtsplakat aufgehängt werden, die Kinder könnten aber auch eine vereinfachte Miniatur ihrer Pflanze auf das Plakat zeichnen, dort wo es ihnen am besten gefällt.</p> <p>Konnex: Die Zeit der AKTION plusminus dient dazu, anderes beiseite zu lassen und sich einmal in Ruhe auf sich selbst zu besinnen. Was braucht die Ich-Pflanze, damit es ihr gut geht? Anhand der unterschiedlichen Pflanzen kann man über die jeweils verschiedenen Bedürfnisse reden: Manche sind zarte, sehr genügsame Pflanzen, andere wuchrig und groß etc. Und so wie Pflanzen an zuviel Dünger eingehen können, ist zu viel Süßes oder Fernsehen auf Dauer nicht gut (und ein gelegentlicher Verzicht sinnvoll würde uns eigentlich gut tun und kräftigen).</p>		

Ein Stück „Gartenwiese“ zum Anfügen an das Plakat und um sie mit Blümchen zu füllen





Eigene Ideen?

Volksschullehrerinnen und -lehrer sind bekanntlich oft kreative Köpfe. Falls Sie eine eigene bewährte oder neue Fastenzeit-Idee haben, behalten Sie diese bitte nicht für sich, sondern lassen Sie uns diese zukommen!

Wir freuen uns über weitere Vorschläge zur Umsetzung der AKTION plusminus, die wir in den kommenden Jahren in unsere Methodensammlung aufnehmen können.

Auch für kurze Berichte über gute oder weniger gute Erfahrungen mit den hier zusammengestellten Methoden ist uns sehr gedient! Sie helfen uns, die vorliegende Sammlung weiter zu verbessern!

Impressum:

Projekträger der Aktion plusminus: Katholische Jugend; kontakt+co Suchtprävention; Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Tel. Vorm.: 0512/2230-4383, info-tirol@familie.at, Unterstützer: Tiroler Tageszeitung, Land Tirol, Caritas