



Arbeitsbehelf zur Österling-Aktion mit Klassen oder Jugendgruppen

Worum geht es?

Zwischen dem turbulenten Fasching und dem fröhlichen Osterfest liegt die Fastenzeit. Viele Menschen nehmen sich in dieser Zeit vor, auf etwas zu verzichten. Andere versuchen, etwas zu verstärken, das ihnen guttut, und dies dann auch weiter beizubehalten. Die Fastenzeit kann genutzt werden, um einen Blick auf unser Leben zu werfen und einen Vorsatz zu fassen.

Brauchen wir, was wir haben?

Haben wir, was wir brauchen?

Für Jugendliche gibt es als spezielles **Mitmach-Projekt** die **zweiwöchige „Österling“-Aktion**. Sie trägt dem Umstand Rechnung, dass es in der bewegten Lebensphase des Jugendalters nur den wenigsten gelingt, einen Fastenzeit-Vorsatz über mehrere Wochen durchzuhalten. Lieber ein kleineres und einigermaßen realistisches Ziel verfolgen, als an zu hohen Erwartungen zu scheitern!

Zielgruppe

Das Österling-Modul richtet sich an Jugendliche im Alter von **11 – 13 Jahren** (Schulklassen und Jugendgruppen).

Die Aktion kann und wird allerdings nur stattfinden, wenn sich eine **Lehrperson** oder ein:e **Jugendleiter:in** dafür interessiert und diese den Jugendlichen nahebringt.

Warum mitmachen?

- Für **Lehrpersonen** und **Jugendleiter:innen** besteht der Nutzen darin, anhand einer relativ einfach umsetzbaren Aktion in der Fastenzeit einen guten Impuls zu setzen, der nicht nur im Sinne der Persönlichkeitsbildung wirken kann, sondern auch gesellschaftlich höchst aktuell ist (Lebensstil).

- **Jugendliche**, die Mitglied einer Jugendgruppe sind, schätzen diese Gemeinschaft und in der Regel auch gemeinsame Aktivitäten. Das dürfte zumeist ausreichend Motivation sein, der Einladung zur Teilnahme an der Österling-Aktion zu folgen und diese miteinander umzusetzen.
- Für **Schüler:innen** sieht die Sache vermutlich etwas anders aus. Nüchtern und realistisch betrachtet, besteht deren „natürliches Interesse“ vor allem darin, für die Schule nicht mehr zu tun als unbedingt notwendig.

Das Österling-Modul bringt nun zwar keinen großen Aufwand mit sich (einmal am Tag ist eine kurze stichwortartige Notiz zu Papier zu bringen, und das hintereinander 14 Tage lang). Aber wenn dies nur eine „Good-will-Aktion“ ist und keine verpflichtende Aufgabe, die für eine gute Note zu erledigen ist, werden wohl nur die besonders fleißigen und „braven“ Schüler:innen konsequent mitmachen.

Für die anderen braucht es somit eine zusätzliche Motivation, und daher der Vorschlag einer **Fastenzeit-Wette** (siehe „Vorbereitung der Aktion“).

Vorbereitung der Aktion

Einstieg

Die Klasse oder Jugendgruppe wird kurz darüber informiert, dass es in der Fastenzeit die **AKTION plusminus** gibt, und in diesem Zusammenhang können sich auch Jugendliche im Rahmen des Österling-Moduls beteiligen.

Wenn die Jugendlichen gleich „anbeißen“ und ausreichend motiviert sind, die Aktion durchzuziehen, kann umgehend mit dem praktischen Teil der inhaltlichen Vorbereitung begonnen werden (siehe „Inhaltliche Vorbereitung“).

Wenn sich „die Begeisterung in Grenzen“ hält, und eher damit zu rechnen ist, dass die Sache nach ein paar Tagen versandet, kann als etwaiges Mittel der Motivation eine **Wette** vorgeschlagen werden:

Die Fastenzeit-Wette!

Die Lehrperson fordert die Klasse zu einer Wette heraus! **Die Wette gilt, „... dass ihr es nicht schaffen werdet, zwei Wochen lang täglich die gestellte einfache Aufgabe zu erledigen!“**

Wetteinsatz sind „die Ehre“ und die öffentliche Kundmachung: Auf der Website der **AKTION plusminus** wird bekanntgegeben, wer die Wette gewonnen hat (Name der Klasse + Name der Lehrperson).

Die Wette kann als Klassenwette oder mit den einzelnen Schüler:innen abgeschlossen werden. Wenn Einzelwetten abgeschlossen werden, entfällt allerdings die namentliche Bekanntgabe von Sieger:innen und Verlierer:innen aus datenschutzrechtlichen Gründen (DGSVO).

Inhaltliche Vorbereitung der Aktion

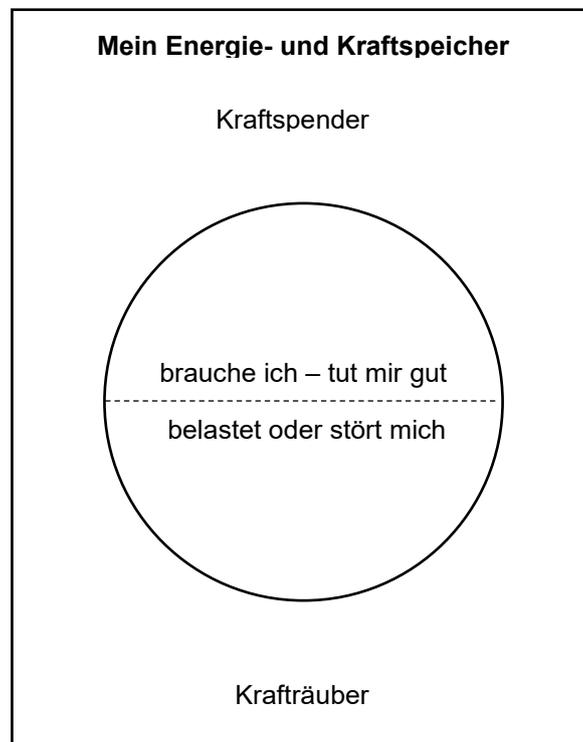
In der Klasse oder als Jugendgruppe wird der Frage nachgegangen, was für die Jugendlichen wichtig ist. **Vier Fragen** sind hierbei zunächst in einer Einzelarbeit zu beantworten:

- 1) Was brauche ich, damit es mir gut geht? Was tut mir gut?
- 2) Was belastet oder stört mich und tut mir nicht gut?
- 3) Woher bekomme ich das, was mir guttut?
- 4) Woher kommt die Belastung oder Störung?

Wenn davon auszugehen ist, dass sich einige Jugendliche mit dieser Aufgabe schwertun, können in einem vorhergehenden kurzen Arbeitsschritt anhand eines einfachen Modells beispielhaft miteinander Ideen gesammelt werden. Das sollte ausreichend sein, dass auch schwächer begabte Jugendliche in Folge die Einzelarbeit bewältigen können.

Mein „Energie- und Kraftspeicher“

Die Schüler:innen bzw. Jugendlichen nehmen ein **Blatt Papier**. Es wird betitelt mit der Überschrift „Mein Energie- und Kraftspeicher“. Dann wird in die Mitte des Blattes ein **Kreis** gezeichnet und mit einem Querstrich in **zwei Hälften** unterteilt. In die obere Hälfte werden Antworten auf die Frage 1 eingetragen, in die untere Hälfte Antworten auf die **Frage 2**; oberhalb des Kreises ist Platz für die Antworten auf **Frage 3**, unterhalb der Kreises Platz für Antworten auf **Frage 4**.



Mit dieser Einstiegsübung wird die Aufmerksamkeit hin zur Aufgabenstellung gelenkt, sich in den kommenden zwei Wochen täglich zu fragen, was „heute gut bzw. schlecht für mich war“.

Durchführung der Aktion: Zwei Wochen Selbstbeobachtung

Zwei Wochen lang begleitet der kleine Österling die Jugendlichen sowie die Lehrperson oder den/die Jugendleiter:in durch den Tag – am besten man hat ihn einfach immer in der Schultasche mit dabei oder daheim am Schreibtisch liegen!

Am Ende eines jeden Tages erfolgt auf der weißen Rückseite ein kurzer Eintrag in Form einer stichwortartigen Notiz:

- **entweder etwas Gutes, das heute aufgebaut hat, oder**
- **etwas Schlechtes, das heute gestört oder belastet hat.**

Hinweis: Es empfiehlt sich, dass die Jugendlichen nach dem Austeilen des Österlings auf der Vorderseite ihren Namen eintragen. Auf der Rückseite sind 14 Zeilen aufgedruckt, auf denen sie dann ihre Einträge vornehmen.

Es erleichtert die Kontrolle der etwaigen Wette deutlich, wenn auf einen Blick zu sehen ist, dass in allen 14 Zeilen ein Eintrag steht.

Wichtig!

Der Österling darf nicht verloren gehen, weil sonst die Wette für die Schüler:innen bzw. die Klasse verloren ist, da sich dann nicht mehr überprüfen lässt, ob der geforderte tägliche Eintrag erfolgt ist.

Abschluss der Aktion: Auswertung

Sind die zwei Wochen vorbei, wird in der Klasse oder Jugendgruppe Bilanz gezogen: Alle erstellen anhand ihrer Einträge auf dem Österling **zwei kleine Listen** mit den jeweils guten oder schlechten Erfahrungen der letzten zwei Wochen. Dann werden in einer **Einzelarbeit** die folgenden Fragen beantwortet:

- **Was überwiegt, die guten oder die schlechten Erfahrungen?**
- **Bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?**
- **Hat das Ergebnis mehr mit den Umständen oder mit mir selbst zu tun?**
- **Möchte ich etwas zum Besseren verändern?**
- **Was ist es und wie schaffe ich die Veränderung?**

Meine Mission

Im Anschluss an die Einzelarbeit überlegen die Jugendlichen eine Sache, die ihnen wichtig ist und tragen sie **auf der grünen Seite des Österlings** ein. Das ist jetzt die Mission für die kommenden Wochen!

Meine ersten Schritte dorthin

Abschließend ist noch zu überlegen, welche **1 – 2 Schritte zum Ziel** führen, und diese werden – in den weißen „Fußfeldern“ – **ebenfalls eingetragen**.

Mission geschafft?

Die Jugendlichen behalten den Österling einfach noch einige Zeit bei sich. Er erinnert immer wieder an das Vorhaben und hilft dadurch vielleicht, es zu erreichen. **Nach zwei oder drei Wochen** sollte die **Thematik noch einmal aufgegriffen** werden, indem die Lehrperson bzw. die/der Gruppenleiter:in nachfragt, wie es mit der Mission steht.

Einlösung der Fastenzeitwette

Falls eine Wette abgeschlossen wurde, überprüft die Lehrperson bzw. die/der Gruppenleiter:in anhand der eingesammelten Österlinge, ob die Jugendlichen das gesteckte Ziel erreicht haben, nämlich über 14 Tage hinweg täglich eine Notiz zu machen.

Dann wird verkündet, wer die **Wette gewonnen** hat. Die Österlinge werden danach wieder ausgeteilt, weil es ja darum geht, dass die Änderungsschritte in Erinnerung bleiben und weiterverfolgt werden.

Wenn nur einige wenige der Jugendlichen das Ziel nicht erreicht oder dieses nur knapp nicht erreicht haben, empfiehlt es sich wahrscheinlich, „ein Auge zuzudrücken“ und eine Klassenwette trotzdem als gewonnen zu werten. Das sollte aber freilich erst im Nachhinein geschehen und nicht schon von vorneherein in Aussicht gestellt werden.

Die **Info, wer die Wette gewonnen hat** (Name der Klasse, Name der Lehrperson), wird an folgende Mail-Adresse übermittelt:

fastenzeitwette@kontaktco.at

Innerhalb von 1 – 3 Tagen wird der/die Sieger:in der Wette auf der Website der **AKTION plusminus** eingestellt und der **Link auf die Seite** an die Lehrperson bzw. die/den Gruppenleiter:in übermittelt, sodass diese den Jugendlichen den Link weiterleiten kann.¹

¹ Wir hätten es zwar nett und motivierend gefunden, die Nachricht zum Wettsieg zusammen mit einem Foto der Beteiligten zu veröffentlichen, diese Idee musste aber fallengelassen werden, weil bei Beachtung der Erfordernisse der DSGVO der damit verbundene Aufwand zu hoch gewesen wäre.