

## Eine digitale Gruppen-/Unterrichtsstunde zum Fastenjournal

Diese Gruppen-/Unterrichtsstunde basiert auf dem Fastenjournal und eignet sich vor allem zu Beginn der Fastenzeit.

Sie ist vollständig digital per Videokonferenz (Zoom, MS Teams,...) durchführbar, kann aber (soweit es die COVID-Maßnahmen erlauben) auch mit Präsenz durchgeführt werden.

Die Gruppen-/Unterrichtsstunde kann als Ganzes durchgeführt werden, oder es können einzelne Methoden daraus ausgewählt werden.

Altersgruppe: ab ca. 12 Jahren

Gruppengröße: beliebig

Dauer: 40-75 Minuten (je nach Gruppengröße)

### Einstieg: Fastenvorsätze sammeln mit dem Mentimeter

Dauer: 5-10 Minuten

# Vorbereitung:

Auf <https://www.mentimeter.com/> eine neue Umfrage/Wordcloud eröffnen. Dazu muss die Leitungsperson sich auf der Website registrieren. Von den Teilnehmenden ist keine Registrierung erforderlich.

# Durchführung:

Zunächst wird mit einer kurzen Gesprächsrunde in das Thema „Fastenzeit“ eingeführt. Was bedeutet „Fastenzeit“?

Traditionell hat es etwas mit Verzicht zu tun. Deshalb werden die Teilnehmenden nun gefragt, ob sie in dieser Fastenzeit auf etwas verzichten wollen oder einen anderen Fastenvorsatz haben.

In einem digitalen Setting: Jeder kann dann seinen Fastenvorsatz auf Mentimeter eingeben. Dazu muss nur mit dem Handy die Website [www.menti.com](http://www.menti.com) aufgerufen und der Code, den die Leitungsperson beim Erstellen erhalten hat, eingetippt werden. Die Ergebnisse werden der Leitungsperson als Wordcloud angezeigt und können mit den TeilnehmerInnen geteilt werden (Funktion „Bildschirm teilen“).

In einem Setting mit Präsenz: hier können stattdessen die Antworten natürlich auch auf Zetteln notiert und an einer Pinnwand gesammelt werden.

## **Spritueller Impuls: Musikvideo „Leichtes Gepäck“**

Dauer: 5-10 Minuten

# Durchführung:

Das Musikvideo zum Song „Leichtes Gepäck“ von Silbermond auf YouTube aufrufen und gemeinsam anhören und anschauen (Funktion „Bildschirm teilen“).

Anschließend kann man sich darüber austauschen: Was denkst du über das Lied? Stimmt du dem zu?

Als Überleitung zum nächsten Teil (Beschäftigung mit dem Fastenjournal) können folgende Fragen gestellt werden:

- Würdest du auch gerne manchen „Ballast“ hinter dir lassen?
  - o Besitzt du Gegenstände (z.B. Kleidung, Deko...), die du eigentlich nicht brauchst?
  - o Gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das du eigentlich hinter dir lassen willst?
- Im Lied heißt es „ab heute nur noch die wichtigen Dinge“. Welche sind das für mich?

Man kann die Fragen einfach im Raum stehen lassen (müssen nicht beantwortet werden), weil dies im nächsten Schritt ohnehin vorgesehen ist.

[Anmerkung zum Lied: Aus ökologischen Gründen ist es nicht sinnvoll, überflüssige Gegenstände zu verbrennen oder wegzuworfen. Man kann sie z.B. auch an Menschen verschenken, die sich darüber freuen. Und in Zukunft mehr darüber nachdenken, ob man das wirklich kaufen will.]

## **Gemeinsam Erleben: Einzelnen und doch gemeinsam eine Seite im Fastenjournal gestalten**

Dauer: 10-15 Minuten

# Vorbereitung:

Jeder Teilnehmende sollte ein Fastenjournal (in gedruckter Form) vor sich liegen haben. Dieses kann bei der KJÖ bestellt oder selbst heruntergeladen und ausgedruckt werden:

<https://www.katholische-jugend.at/blog/fastenjournal/>

Zudem sollten Kugelschreiber und bunte Stifte zur Verfügung stehen.

# Durchführung:

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, jeweils für sich die Grafik bei Woche I des Fastenjournal (Mülleimer und Rucksack) mit Worten auszufüllen und ggfs. bunt anzumalen. Optional kann dazu im Hintergrund eine ruhige meditative Musik gespielt werden.

Alternativ oder zusätzlich kann auch die „innere Landkarte“ von Woche 2 gestaltet werden. So kann man z.B. bei den jeweiligen Symbolen dazuschreiben, was die eigenen Energiequellen oder Herausforderungen sind. Und das Ganze ebenfalls bunt gestalten.

Je nach Vertrautheit der Gruppe können die Ergebnisse dieser Phase einander vorgestellt werden.

## Energizer: Montagsmaler

Dauer: 10-30 Minuten

### # Durchführung:

Normalerweise werden bei Montagsmaler Begriffe vorgegeben, die je eine Person dann zeichnen muss, während die anderen versuchen den Begriff zu erraten.

In dieser Variante werden die Begriffe jedoch nicht vorgegeben, sondern die Teilnehmenden sollen sich selbst Begriffe überlegen. Passend zur Fastenzeit lautet die Frage: Was würde ich mitnehmen, wenn ich 14 Tage auf einer einsamen Berghütte wäre?

Nacheinander sollen die Teilnehmer jeweils malen (ohne zu sprechen!), was sie mitnehmen würden, während alle anderen versuchen zu raten. Wird der Begriff erraten, ist der nächste Teilnehmer an der Reihe.

Je nach Gruppengröße können auch mehrere Runden gespielt werden.

In einem digitalen Setting: Der zeichnende Teilnehmer öffnet das Programm „Paint“ und teilt seinen Bildschirm. Dann beginnt er zu zeichnen, während der Rest der Gruppe rät.

### Alternative:

Die Teilnehmenden können auch in zwei Gruppen aufgeteilt werden, die gegeneinander spielen. Zuerst versucht ein Vertreter aus Gruppe A einen Begriff seiner Gruppe innerhalb von 60 Sekunden durch Malen zu erklären. Gelingt es der Gruppe A den Begriff zu erraten, erhält sie einen Punkt. Dann ist Gruppe B an der Reihe. Die Gruppe mit den meisten Punkten (nach einer festgelegten Anzahl von Runden) gewinnt.

## Reflexion: Online-Abstimmung

Dauer: 5 Minuten

### # Vorbereitung:

Mithilfe eines Online-Tools (z.B. <https://www.easypolls.net/>) eine kurze Abstimmung erstellen. Zum Beispiel mit der Frage „Wie hat es dir heute gefallen?“ und den Optionen „gut“, „ging so“, „schlecht“.

### # Durchführung:

Den Link zur Abstimmung mit den Teilnehmenden teilen. Diese können am Laptop oder Smartphone daran teilnehmen.

## **Abschluss: Glas der Dankbarkeit**

Dauer: 5 Minuten

### **#Durchführung:**

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich zu Hause ein leeres Marmeladenglas, eine kleine Schatulle oder etwas Ähnliches zu suchen. Sie können es mit „Glas der Dankbarkeit“ beschriften. Während der Fastenzeit sind sie eingeladen jeden Abend sich einen kleinen Zettel zu nehmen und etwas draufzuschreiben, für das sie an diesem Tag dankbar sind. Auch wenn es an manchen Tagen schwierig ist, sollten sie sich bemühen, irgendetwas Positives zu finden, auch wenn es noch so klein und scheinbar bedeutungslos ist.

An Ostern kann man das Glas dann ausleeren und die Zettel lesen. Eventuell ist dies auch in der Gruppe möglich, sodass jeder sein Glas mitbringen und ausleeren kann. Dann hat man einen großen „Zettelberg der Dankbarkeit“ und kann nach und nach die Zettel anschauen und vorlesen.