

Aktion Verzicht



JOHANNES GRABUSCHNIGG
SCHULUNGEN, REISEN, BUBENARBEIT

IN DIESER AUSGABE DER ANSTÖSSE GIBT ES MEHRERE GRUPPENSTUNDEN. DIESE HIER KÖNNT IHR VERWENDEN FÜR DIE HINFÜHRUNG ZUM THEMA VERZICHTEN UND FÜR EIN GEMEINSAMES SICHAUF-DEN-WEG-MACHEN DURCH DIE FASTENZEIT.

ARBEITSMATERIAL

PLAKAT V2 (ZUSÄTZLICHE PLAKATE KÖNNEN IM BÜRO DER KJ & JS BESTELLT WERDEN)
BUNTES PAPIER
SCHEREN
STIFTE
KREPPKLEBBAND

VERZICHTSCHEINE

KANNST DU BEI DER KJ & JS BESTELLEN:
JOHANNES.GRABSUCHNIGG@KATH-KIRCHE-VORARLBERG.AT

WEITERE INFOS ZUR AKTION

SEITE 47

EXPEDITION V2

Mach dich auf den Weg deinen inneren K2 zu erklimmen.

WARUM VERZICHTEN?

Auf etwas zu verzichten bedeutet auch, sich gegen eine Gewohnheit oder ein Bedürfnis zu behaupten. Hin und wieder tut es gut, sich seinen angewohnten Verhaltensweisen zu stellen und bewusst auf sie zu verzichten. Das stärkt das Selbstbewusstsein: „ich kann dass“, gibt aber auch neue Perspektiven für die eigene Zukunft „ich kann auch ohne (mit weniger) ... gut leben.“ Verzicht bedeutet auch Fasten. Fasten reinigt Körper und die Seele. Fasten kann auch als Anlass genommen werden, in seinem Leben einen neuen Weg zu beschreiten. Auch Jesus hat an einem wichtigen Punkt in seinem Leben 40 Tage in der Wüste gefastet. Nach dieser spirituellen Vorbereitung hat er sein öffentliches Leben, sein Wirken begonnen.

Wie der K2, der vielleicht am schwierigsten zu besteigenden Berg der Welt, ist auch der V2 schwer zu erklimmen. Jeden Tag müssen wir gegen unseren inneren Drang aufzugeben angehen und uns zu einem weiteren Schritt motivieren.

ZUR EINLEITUNG WIRD DIE GESCHICHTE VOM KLUGEN MANN VORGELESEN:

In einem fernen Land lebte ein alter, kluger Mann. Er war im ganzen Lande bekannt und beliebt, weil er immer einen guten Rat wusste. Wann immer jemand Sorgen hatte, ging er zu ihm. Und weil der Mann auf ein langes Leben zurückblicken konnte, so wusste er stets etwas Hilfreiches zu antworten.





EINE EXPEDITION ALS GRUPPENSTUNDE AKTION VERZICHT



BEDA FUSTER AUF DEM GIPFEL DES K2 ADHA65

Das machte einige Leute neidisch. Sie wären nämlich selbst gern für klug und weise gehalten worden.

Eines Tages beschlossen sie, dem alten Mann eine Falle zu stellen. Sie überlegten lange, dann kam ihnen eine Idee. Einer sollte ein winziges Mäuschen fangen und es fest in der geschlossenen Hand halten. Dann wollten sie zu dem Mann gehen und ihn fragen, was sich denn wohl in der Hand befinde. Der alte Mann wäre zwar sehr klug und weise, aber durch die Hand sehen könnte er sicher nicht.

Und sie überlegten weiter: Wenn der alte Mann dennoch erraten könne, was sie da in der Hand hielten, dann würden sie ihm eine zweite Frage stellen, die er nie und nimmer richtig beantworten würde. Sie wollten ihn fragen, ob es sich bei dem Mäuschen um ein lebendes oder ein totes handle. Würde er nämlich sagen, es handle sich um ein lebendes, so könne man die Hand einfach zudrücken und das Mäuschen wäre tot. Würde er sagen, es handle sich um ein totes Mäuschen, dann könne man ja die Hand einfach aufmachen und das Mäuschen herumlaufen lassen ...

Nachdem sie alles überlegt und sich gut vorbereitet hatten, gingen sie zu dem alten, weisen Mann und stellten ihm die erste Frage. Nach wenigem Überlegen antwortete der Mann auf die erste Frage: „Das, was ihr in der Hand haltet, das könnte ein winzigkleines Mäuschen sein!“

„Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben. Aber nun sage uns: Ist es ein lebendes oder ein totes Mäuschen?“ Der weise Mann wiegte seinen Kopf und kratzte sich bedächtig am Kinn, wie er immer tat, wenn er jemandem einen besonders guten Rat geben wollte. Nach einer Weile schaute er den Leuten in die Augen und sagte:

„Ob das, was ihr in der Hand haltet, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand ...“

Das Leben, es liegt in deiner Hand – du kannst etwas daraus machen, du kannst es verändern! It's your life! Und es ist auch deine Entscheidung, ob, wie intensiv und in welcher Form du an der Aktion Verzicht teilnimmst.

AUF WAS UND WIE WILL ICH VERZICHTEN?

JedeR sucht sich einen Gegenstand oder eine Tätigkeit aus auf welche er/sie verzichten möchte. Das können Süßigkeiten, Fernsehen, Facebook usw. (Zigaretten und Alkohol wäre wohl eher was für die/den eineN oder andereN GruppenleiterIn).

Hier helfen Impulsfragen wie: Was für Süßigkeiten mag ich besonders gern? Wie oft schaue ich ins Internet/Facebook? Wieviel schaue ich fern? Was sagt meine Mama/Papa soll ich nicht so viel tun/essen?

Nachdem sich jedeR auf eine Sache besonnen hat, wird überlegt, ob ganz darauf verzichtet werden will (z.B. bis Ostern keine Schokolade) oder nur teilweise (nur noch maximal 15 Minuten Facebook pro Tag). Denkt daran, dass es eine Herausforderung sein soll, den Vorsatz zu erfüllen, also nicht zu lasch mit sich selbst umgehen.

Überlegt euch gemeinsam, ob ihr 3 Wochen (bis zum Beginn der Osterferien) oder doch bis Ostern diese Aktion durchziehen wollt. Drei Wochen bieten sich an, da in der Karwoche oft keine Gruppenstunde stattfindet. Ihr könnt euch auch die vollen 40 Tage auf den Weg machen und erst nach Ostern den abschließenden Vergleich machen.



DER K2 IST DER ZWEITHÖCHSTE BERG DER ERDE MARIA LY

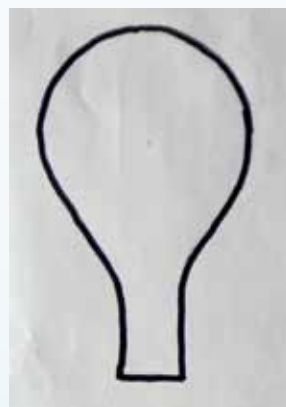
Wenn alle wissen auf was und wie sie Verzicht leisten wollen, teilt der/die GruppenleiterIn Verzichtsscheine an alle Gruppenmitglieder aus. Hier wird der Name und der Gegenstand des Verzichts eingetragen. Die Kinder können nun jeden Tag, an dem sie es geschafft haben den Vorsatz einzuhalten, eine Markierung machen.

GEMEINSAM STARTET DIE EXPEDITION

Je nachdem, auf welche Dauer ihr euch geeinigt habt, kann der/die GruppenleiterIn nun die Anzahl der TeilnehmerInnen und die Anzahl der Tage miteinander multiplizieren und die maximal Anzahl der Tage diese Zahl stellt das Maximum des gemeinsamen Verzichts dar (z.B. Zehn Personen wollen 40 Tage auf etwas Verzicht = 10×40 Tage = 400 Tage). Anschließend soll jedeR eine Einschätzung angeben, wie viele Tage er/sie glaubt, den Vorsatz wirklich einhalten zu können. Die Summe dieser Tage wird auf den Gipfel des V2 geschrieben. Das ist das gemeinsame Ziel, das es zu erreichen gilt. Jedes mal, wenn sich die Gruppe trifft, werden die Verzichtsscheine verglichen und die Anzahl der Tage, an welchen es die einzelnen Leute geschafft haben zusammengerechnet. Diese Summe ist euer gemeinsamer Fortschritt zum Gipfel des V2 und wird in die Blasen auf dem Weg eingetragen. Am Ende eures gemeinsamen Aufstiegs könnt ihr vergleichen, wie nahe ihr zusammen dem großen Ziel gekommen seid.

MIT DEM BALLON AUF DEM WEG ZUM GIPFEL

Um den Fortschritt auf dem Weg zum Gipfel des V2 aufzuzeigen bastelt jedes Gruppenmitglied seinen/ihren eigenen Verzichtsballon. Dazu kann die nebenstehende Vorlage auf ein Blatt Papier aufgemahlt und dann ein Heißluftballon



gezeichnet werden. In jeden so entstandenen Ballon wird der Name des/der BesitzerIn eingetragen. Auf der Rückseite des Ballons wird eine kleine Schleife mit Kreppklebeband angebracht. Mit dieser Schleife wird der Ballon auf dem Plakat befestigt. Diese Ballons steigen umso höher, je mehr Tage der Vorsatz eingehalten wird.

ABSCHLUSS DER AKTION

Nach der Osterzeit bietet es sich an, gemeinsam mit der Gruppe die Expedition auf den V2 nochmals zu reflektieren. Der/die GruppenleiterIn kann eine kleine Belohnung (z.B. ein kleiner Osterhase für jedes Kind) vorbereiten und mit Hilfe von Impulsfragen die vergangene Fastenzeit nochmals betrachten.

Fragen können sein: Ist es mir schwer gefallen, meinen Vorsatz einzuhalten. Wann war es besonders schwierig? Wer hat mich bei meinem Vorsatz unterstützt? ...

JOHANNES GRABUSCHNIGG