

# Aktion Verzicht



**JOHANNES GRABUSCHNIGG**  
JUNGENARBEIT, ZIVILDIENTST, REISEN

**D**IESE GRUPPENSTUNDE IST EINE HINFÜHRUNG ZUM THEMA "VERZICHTEN", DIE EUCH HELFEN KANN, GEMEINSAM MIT DER GRUPPE AUF DEM WEG DURCH DIE FASTENZEIT ZU SEIN. DAZU GIBT ES JEDES JAHR DIE AKTION VERZICHT DER KATHOLISCHEN JUGEND, MIT EINEM VERZICHTKALENDER UND TOLLEN IDEEN FÜR EURE GRUPPENSTUNDEN.

## MIT DER GRUPPE DURCH DIE FASTENZEIT

**ARBEITSMATERIAL:** ZWEIFE EINES FORSYTHIENSTRAUCHES, VASE, EIN FOTO VON JEDEM GRUPPENMITGLIED (ACHTUNG NICHT VERGESSEN: DEN KINDERN RECHTZEITIG SAGEN, DASS SIE EIN BILD MITNEHMEN SOLLEN!), BUNTES PAPIER, SCHEREN, KLEBER, WOLLFÄDEN

## 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 angewöhnten Verhaltensweisen zu stellen und bewusst auf sie zu verzichten. Das stärkt das Selbstbewusstsein „ich kann das“, gibt aber auch neue Perspektiven für die eigene Zukunft „ich kann auch ohne (mit weniger) ... gut leben“.

Verzichten bedeutet auch fasten. Fasten reinigt Körper und 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.

## EINEN FASTENSTRAUCH GESTALTEN

Der Brauch einen Fastenstrauch zu gestalten ist sehr alt. Die am Aschermittwoch eingewässerten Zweige eines Forsythienstrauches stehen bis zu Ostern in voller Blüte. Das symbolisiert das Erwachen des Frühlings und den Wunsch, dass alles wieder wachsen und sich erneuern soll. Zusätzlich wird der Fastenstrauch während der Fastenzeit mit allen möglichen Symbolen für das was wachsen soll, für unsere Wünsche und unsere Vorfreuden geschmückt.

## 1. GRUPPENSTUNDE IN DER FASTENZEIT

Während der ersten Gruppenstunde in der Fastenzeit bereitet sich die Gruppe auf die kommenden Wochen des Verzichtens vor. Zum einen wird gemeinsam überlegt auf was jede/r einzelne verzichten will, zum anderen wird der Fastenstrauch für den Weg durch die Fastenzeit vorgestellt.

### EINLEITUNG: DIE GESCHICHTE VOM KLUGEN MANN

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 zu antworten. 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 ...

### Verzichte und gewinne!

Hast du durch den Verzicht etwas gewonnen? Wenn ja, was?

Ich

Du

Möchtest du nächstes Jahr bei der Aktion Verzicht mitmachen?

Ich  ja  ?  nein    Du  ja  ?  nein

Unterschrift

Der **Verzichtschein** ist deine Chance auf den Gewinn von Sachpreisen im Rahmen der **Aktion-Verzicht-Schlussverlosung**. Mach mit, gemeinsam mit deiner Jungschar-, Mini-Gruppe oder Schulklasse. Kreuzt jeden Tag an, an dem ihr verzichtet habt, füllt den Verzichtschein aus und schickt ihn uns alle gesammelt nach Ende der Fastenzeit. **Einsendungen bis 14. April 2012** an: Katholische Jugend & Jungschar „Aktion Verzicht“ Unterer Kirchweg 2, 6850 Dornbirn

Projekträger in Vorarlberg: Vorarlberger Familienverband; Caritas Vorarlberg - Sozialmedizinischer Dienst; Supro; KJ & Jungschar

### Ich habe verzichtet am:

Täglich ankreuzen!	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.	
27.2.	28.2.	29.2.	1.3.	2.3.	3.3.	4.3.
5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.3.	11.3.
12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.
19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.
26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.	1.4.
2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.	

Verzichtet auf:

Name

PLZ    Ort

Straße u. Hausnr.

Tel. od. E-Mail    Alter



BRAUCHEN wir, was wir haben?  
**HABEN** wir, was wir brauchen?  
[www.aktion-verzicht.net](http://www.aktion-verzicht.net)

**Ich kann es – ich will es – ich tue es!**

[www.aktion-verzicht.net](http://www.aktion-verzicht.net)

**VERZICHTSCHEINE KANNST DU BEI DER KJ & JS, JOHANNES.GRABSUCHNIGG@KATH-KIRCHE-VORARLBERG.AT BESTELLEN** KATHOLISCHE JUGEND

Nachdem sie alles überlegt und sich gut vorbereitet hatten, gingen sie zum 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 es 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?

Jede/r sucht sich einen Gegenstand oder eine Tätigkeit aus auf welche/n er/sie verzichten möchte. Das können Süßigkeiten, Fernsehen, Facebook (Zigaretten und Alkohol wäre wohl eher was für die/den eine/n oder andere/n Gruppenleiter/in). Hier helfen Impulsfragen wie: Was für Süßigkeiten mag ich besonders gern? Wie oft schaue ich ins Internet/Facebook? Wie viel schaue ich fern? Was sagt mein/e Mama/Papa soll ich nicht so viel tun/essen? Nachdem sich jede/r 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 6 Wochen (bis zum Beginn der Osterferien) oder doch bis Ostern diese Aktion durchziehen wollt. Sechs Wochen bieten sich deshalb an, da in der Karwoche oft keine Gruppenstunden stattfinden. Ihr könnt euch natürlich auch die ganze Fastenzeit auf den Weg machen und entsprechend nach Ostern den abschließenden Vergleich machen.

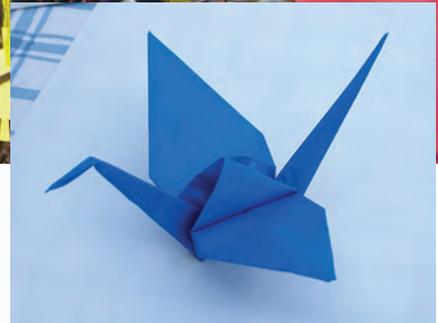
Wenn alle wissen auf was und wie sie verzichten wollen, teilt der/die Gruppenleiter/in Verzichtscheine an alle Gruppenmitglieder aus. Hier wird der Name und der Gegenstand des Verzichtes eingetragen. Die Kinder können nun jeden Tag, an welchem sie es geschafft haben den Vorsatz einzuhalten eine Markierung machen.

#### DEN FASTENSTRAUCH GESTALTEN

Zum Abschluss der Gruppenstunde versammeln sich alle um die noch kahlen Zweige eines Forsythienstrauches. Der/die Gruppenleiter/in stellt den Kindern die Idee des Fastenstrauches kurz vor. Jedes Kind bekommt ein Stückchen Wolle und befestigt damit sein eigenes Foto auf dem Fastenstrauch. Hat ein Kind kein Foto dabei, kann es auch ein kleines Selbstportait zeichnen und dieses auf den Strauch hängen. Damit ist klar, dass euch dieser Strauch durch die Fastenzeit begleiten wird. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch hinten auf die Fotos schreiben, auf was jede/r einzelne verzichten will.



**GEMEINSAM EINEN FASTENSTRAUCH DEKORIEREN** / PFARRE KOTTINGBRUNN / BESSER BASTELN



## IDEEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDEN BIS OSTERN

### Mit den Kindern über das Verzichten reden

Im Laufe jeder Gruppenstunde wird mit den Kindern über das gemeinsame Verzichten geredet und eventuell die Verzichtsscheine verglichen. Mögliche Fragen könnten sein: Fällt es mir schwer meinen Vorsatz einzuhalten? Werde ich bei meinem Vorhaben unterstützt?,...

### Die Blüten für gute Taten

Gemeinsam überlegt sich die Gruppe, welche guten Taten die einzelnen Kinder bis zu der nächsten Gruppenstunde jemandem tun wollen. Denkanstöße können sein: Den Eltern besonders fleißig bei der Hausarbeit helfen, den Eltern, Großeltern oder Freunden durch ein kleines Geschenk eine Freude machen,... Anschließend bastelt jedes Kind aus buntem Papier eine kleine Blume und schreibt diese gute Tat darauf auf. Diese Blumen werden dann auf den Osterstrauch gehängt.

### Wunschkarten/Fürbitten für den Fastenstrauch gestalten

Die Kinder überlegen sich Fürbitten oder auch gute Wünsche für ihre Freunde und Familienmitglieder. Diese werden auf Zettelchen geschrieben oder gezeichnet und auf dem Fastenstrauch befestigt.

### Frühlingsboten auf den Fastenstrauch hängen.

Blumen, Vögel, Käfer und Schmetterlinge sind Boten des Frühlings. Gegen Ende der Fastenzeit, wenn schon Knospen am Fastenstrauch zu sehen sind können diese Frühlingsboten gestaltet werden und damit der Fastenstrauch verziert werden. Je nach Alter und Geschicklichkeit der Kinder können diese gezeichnet und dann ausgeschnitten, gebastelt oder auch in der Origamitechnik gefaltet werden. Auf der Website (<http://www.besserbasteln.de>) finden sich viele Anleitungen für das Basteln und Falten von Tieren

und Pflanzen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Achte beim Origamifalten darauf, dass du die Figuren im Vorhinein ein paarmal gefaltet hast und entsprechend die Ausführung gut kannst.

### Glücksglocken basteln

Lies den Kindern folgende Geschichte vor. Im Anschluss schneidet jedes Kind aus gelbem Papier eine Glocke aus und überlegt sich, was sie oder ihn sehr glücklich macht. Dieser Gedanke wird auf die Glocke geschrieben und diese am Fastenstrauch befestigt.

### EINE GESCHICHTE DER FEINEN, ZARTEN SEHNSUCHT

Da war einmal ein König. Er regierte ein großes, weites Land. Viele Menschen hörten auf seinen Befehl und dienten ihm. Der König war reich an Schätzen, an Gold, Silber und Edelsteinen, doch glücklich war er nicht. Es fehlte ihm das, was das Herz der Menschen wirklich zufrieden stellt, die Freude. In seinem Herzen wohnte eine große Traurigkeit. Auf seinem Gesicht zeigte sich kein Lachen. Die Menschen im Schloss versuchten vieles, um ihren König froh zu stimmen und ihn zum Lachen zu bringen. Der Spaßmacher zeigte seine Künste, der Hofmusiker spielte auf seiner Geige. Der Koch bereitete die leckersten Speisen, aber alles nützte nichts.

Der König war und blieb traurig und seine Traurigkeit fraß sich immer tiefer in sein Herz hinein. Je mehr der König über sich nachdachte, desto unglücklicher wurde er. Eines Tages war es soweit gekommen, dass der König niemanden mehr hören und sehen wollte. Er wollte auch mit niemandem mehr sprechen. Er schloss sich in sein Zimmer ein und stand nicht mehr vom Bett auf. Die Diener



**NICHT MEHR LANGE UND OSTERN STEHT VOR DER TÜR** [SXC.HU](http://SXC.HU) / GOESEL

wussten keinen Rat, wie dem König zu helfen sei. Niemand im weiten Land wusste Rat, wie man den König von seinen trüben Gedanken befreien, ihn wieder froh machen könne. Ein Fremder hatte von dem Unglück des Königs vernommen. Er dachte, vielleicht kann ich helfen. Nach langem Bitten wurde der Fremde endlich ins Schloß gelassen. Er setzte sich an das Bett des Königs, zog eine silberne Glocke hervor und ließ sie erklingen.

Zunächst schien der König nicht zu hören. Dann aber lauschte er doch ihrem Ton. Der Fremde sprach: „Ich schenke sie dir, König. Ihr Klang soll dein Herz trösten. Ich möchte dir aber auch sagen, dass es eine Glocke gibt, die noch viel heller und reiner erklingt. Sie kann dir Kummer und Traurigkeit fort läuten. Suche sie, diese Glocke des Glücks!“

Der König richtete sich nach langer Zeit wieder auf, ja er stand auf. Er ließ die Glocke, die ihm der Fremde geschenkt hatte, erklingen. Wahrhaft, ihr Ton war hell und rein und rührte etwas im Herzen an. Sogleich ließ der König die Diener rufen. Sie sollten gehen und die Glocke suchen, von der der Fremde gesprochen hatte, die Glocke des Glücks. So suchten die Diener überall im ganzen Land, auf den Glockentürmen, in den Glockenstuben, an den Haustüren, auf den Weihnachtsmärkten, wo immer es Glocken gab. Sie fanden Glocken aller Art und brachten sie vor den König.

Im Schloss entstand ein Glockenzimmer. Die Glocken füllten Regale und Tische, große und kleine Glocken, Glocken mit hellem und dunklem Klang, Glocken aus Ton, aus Glas, aus Porzellan, aus Erz, Silber und Gold. War das ein Klingeln, wenn die Glocken angeschlagen wurden. Der König erkannte jede Glocke an ihrem Klang.

Die Glocke des Glücks, die das Herz des Königs bis ins Innere rühren und ihn ganz froh machen sollte, war aber nicht dabei. Eines Tages kam dem König der Gedanke: So viele Menschen mühen sich, für mich die richtige Glocke zu finden. Was tu ich aber selbst dafür? Vielleicht muss ich sie selbst suchen gehen. Und wie gedacht so auch getan. Der König verließ das Schloss. Er ging übers weite Land und fühlte sich so frei. Überall lag noch Schnee. Doch der Frühling lag in der Luft. Die Vögel sangen. Die Knospen an den Bäumen und Sträuchern warteten darauf, von den ersten warmen Sonnenstrahlen wach gekitzelt zu werden.

Und dann fand der König - mitten im Schnee - zarte feine Glöckchen. Sie hingen an grünen Stängeln. Leise bewegten sie sich im Wind hin und her. Der König musste sich weit hinab beugen, ja er musste sich hinknien, um ihren Ton zu hören. Es war wohl der feinste und zarteste Ton der ganzen Welt. Still saß der König da. Er horchte tief in sich hinein. Er spürte wie eine große Freude sein Herz erfüllte. Er wusste, nun hatte er die Glocke des Glücks gefunden. Niemand kann sie einem schenken. Jeder muss selbst gehen, um sie zu suchen und zu finden. *(Text: Hanni Neubauer)*

## **ABSCHLUSS DER AKTION**

Nach der Osterzeit bietet es sich an, gemeinsam mit der Gruppe die Fastenzeit nochmals zu reflektieren. Der/die Gruppenleiter/in 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](#)