

# Danke für das Brot

## Gebete und Rituale rund ums Essen

*Rituale und feste Abläufe strukturieren unseren Alltag und geben ihm Vorhersehbares. Sie strukturieren den Alltag und geben Kindern Geborgenheit und Sicherheit. Im Glaubensleben lassen sie Vertrauen wachsen und geben Gott Raum. Hier findest du eine Gruppenstunde, in der Kinder Rituale und Gebete rund ums Essen kennenlernen und mit nach Hause nehmen können.*

Rituale für den Alltag sind einfache wiederholbare Symbolhandlungen, die ohne große Vorkenntnisse oder Vorbereitung durchgeführt werden können. Das gemeinsame Essen ist eine gute Gelegenheit, gemeinsam Rituale auszuprobieren und mit Gott in Kontakt zu treten.

Wenn die Speisen auf dem Tisch stehen, machen wir uns bewusst, dass wir Grund haben, dankbar zu sein – den Menschen, die die Nahrungsmittel hergestellt haben, den Menschen, die gekocht haben, und Gott, der uns das Leben und alles gibt, was wir dazu brauchen. Wir wollen achtsam damit umgehen.

In meiner eigenen Familie gibt es nicht sehr viele Rituale oder fixe Abläufe, trotzdem gibt es einiges, was uns gerade im Blick auf das Essen, wichtig ist.

Der achtsame Umgang mit Lebensmitteln ist uns besonders wichtig. Das beginnt schon beim Einkauf, den wir oft gemeinsam erledigen. Ich entscheide gemeinsam mit meinen Kindern, was wir kaufen wollen – wir besprechen, was saisonale Lebensmittel sind, achten, wo es geht, auf regionalen und Bio-Anbau und auf bewussten (und reduzierten) Fleischkonsum. Zu Hause helfen die Kinder meist beim Zubereiten mit, z.B. richten sie gerne Rohkoststeller her, wobei Obst und Gemüse wundervoll drapiert werden.

Für mich ist das eine wertvolle Gelegenheit, ein Bewusstsein für die Gaben der Erde zu schaffen, für die wir dankbar sein dürfen. Und für die Arbeit der Menschen, die beim Anbau, Ernten und Verarbeiten von Lebensmitteln beteiligt sind. Hier setze ich an, wenn es ums Gebet geht.



Christine ist zurück aus der Elternkarenz und arbeitet als Fachreferentin für Kinder- u. Jugendliturgie. [c.loibl-zonsits@edw.or.at](mailto:c.loibl-zonsits@edw.or.at); 0664 6101115



**Alter:** 7–11 Jahre

**Dauer:** 50–60 Minuten

**Aufwand:** mäßig

**Gruppengröße:** ab 2 Personen

**Material:** Kopien Bastelvorlage Würfel, Leporellos oder bunte Karten, Kopien der Tischgebete, Farbstifte, Klebstoff

### Vorbereitung

Die Kinder haben den Auftrag, verschiedene Grundnahrungsmittel, wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Gebäck... zur Gruppenstunde mitzunehmen.

### Einstieg

Zu Beginn der Stunde liegt ein großes Tuch in der Mitte. Der/ die Gruppenleiter/in lädt die Kinder ein, die mitgebrachten Dinge in der Hand zu halten und genau zu betrachten, zu be-greifen und zu riechen. Er/sie stellt die Fragen: Woher kommt diese Frucht/dieses Lebensmittel? Wie ist die Frucht gewachsen? Wie wurde das Lebensmittel verarbeitet? Von welchem Tier stammt es? Warum hast du genau dieses Lebensmittel mitgebracht?

Dann werden die Lebensmittel auf das Tuch in der Mitte gelegt. Nun könnt ihr das Spiel: „Ich seh´, ich seh´, was du nicht siehst“ spielen und die Dinge erraten auf Grund von Farbe oder Beschreibung.

### Gemeinsam erzählen

Geschichte zum Ursprung des Lebensmittels erzählen, z.B. Woher kommt das Brot? Wer hilft mit, dass wir Brot zum Essen haben? Die Kinder werden eingeladen, die begonnene Geschichte weiter zu erzählen, es kann durchaus auch eine lustige Geschichte werden.

### Gemeinsam Tisch decken

Dann geht es ans Tun: Gemeinsam wird aus den Dingen ein Festmahl für alle zubereitet.

Auch der Tisch, an dem gegessen wird, wird schön gedeckt und geschmückt, mit Kerzen, Blumen, schönem Gedeck. Dann nehmen alle Platz und die Kerzen werden entzündet.

## Tischgebete

Weitere Tischgebete findest du  
im Gotteslob Nr. 12!

### Gemeinsam beten und essen

Der/die Gruppenleiter/in weist noch einmal darauf hin, dass wir dankbar sein dürfen, gemeinsam so ein reiches Mahl einnehmen zu dürfen. Diese Dankbarkeit richtet sich auch an Gott, den Schöpfer all dessen, was wir zum Leben brauchen, und der Gemeinschaft unter uns stiftet.

Jesus hat auch ganz oft mit seinen Freunden und Freundinnen gegessen und war Gast bei ihnen. Er hat von sich erzählt und sich erzählen lassen, meist entstanden so beeindruckende Begegnungen. Der/die Gruppenleiter/in lässt sich von den Kindern erzählen, ob sie eine solche Geschichte von Jesus kennen oder ob jemand ein Tischgebet kennt.

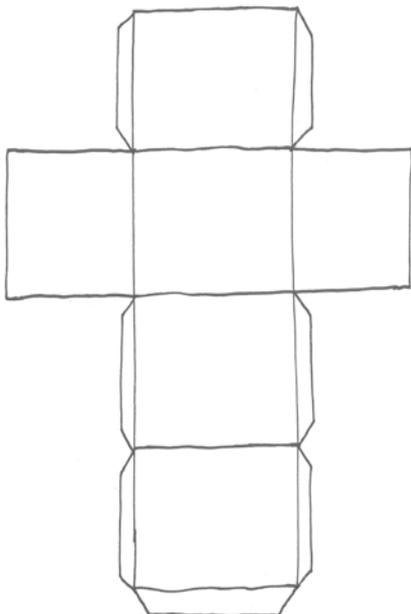
Ein einfaches Tischgebet wird gemeinsam gesprochen und dann geht es auch schon ans Verkosten und Genießen!

### Gemeinsam basteln

Im Anschluss an das Mahl wird der Tisch gemeinsam abgeräumt und die Kinder dürfen nun Gebetswürfel oder ein Gebetsleporello gestalten, mit schon vorgedruckten Tisch- und Dankgebeten, die ausgewählt und aufgeklebt werden. Wer will, darf ein eigenes Gebet formulieren. Der Würfel bzw. das Leporello wird bunt verziert oder bemalt.

Als lustiges Ende kann das Spiel „Obstsalat“ gespielt werden, bevor die Kinder mit ihrer Gebetssammlung nach Hause gehen. Es wäre schön, wenn der Gebetswürfel oder das Leporello von nun an beim Familientisch liegt und verwendet wird.

Solche Vorlagen findest du leicht im Internet!



Wenn wir beieinander sitzen,  
nicht mehr durch das Zimmer flitzen,  
schnuppern wir die Frühstückszeit,  
denn die Teller steh´n bereit.  
Wer noch laut war, ist jetzt still,  
weil ein jeder essen will.

Lasst uns miteinander essen,  
und Gott zu danken nicht vergessen:  
Danke für die guten Sachen,  
die uns satt und fröhlich machen.  
Du, lieber Gott, schenkst Korn und Samen.  
Wir wollen uns nun dran freu´n. Amen.

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt,  
hab Dank lieber Gott,  
dass es uns jetzt schmeckt.

Guter Gott, wir danken dir für die Menschen,  
die mit uns leben und die uns gern haben.  
Danke für... (Namen einfügen).  
Beschütze uns alle und lass uns in Frieden  
miteinander leben. Amen.

Gott, wir danken dir besonders für alles,  
was wir zum Leben haben und brauchen.  
Wir danken dir für alle Lebensmittel,  
für jede gute Gabe.  
Wir danken dir für die Menschen,  
die für uns sorgen.  
Wir danken dir für die Menschen,  
die uns helfen.  
Lass uns an diese Menschen heute denken.  
Darum bitten wir dich. Amen.