



Reli.kreativ

Fastenzeit - Mit allen Sinnen fasten

**Reli.kreativ - kreative Ideen
zur Auseinandersetzung mit Glaubensthemen**

**Bei „Reli.kreativ“ findest du Anregungen, wie du dich – gemeinsam mit Kindern – kreativ mit Glaubensthemen auseinandersetzen kannst. Zu jedem Thema gibt es ein Gebet, eine Mal- oder Bastelanleitung, ein Bewegungsspiel oder andere Elemente zum Tun und Erleben.
Viel Spaß!**

Mit allen Sinnen fasten

Die Fastenzeit ist die Zeit, in der Christ*innen sich auf das Osterfest vorbereiten. Ostern ist das größte und wichtigste Fest im Kirchenjahr.

In der Fastenzeit geht es darum, genau hinzuschauen, sich zu besinnen:
Was ist in meinem Leben wichtig und wertvoll?
Wovon gibt es zu viel? Wovon gibt es zu wenig?

Fasten heißt nicht nur, auf etwas zu verzichten (beispielsweise auf bestimmte Lebensmittel oder aufs viele Fernsehen), sondern auch, etwas zu verändern – etwas Anderem, Neuem Raum zu geben: mehr Raum für mich selbst, mehr Raum für liebe Menschen, mehr Raum für Gott.

Da lohnt es sich, den Blick zu schärfen. Im neuen Reli.kreativ haben wir dazu ein paar Ideen für dich gesammelt!

Vitamin-Drink

Zutaten:

- 4 getrocknete Aprikosen (Marillen)
- 2 Äpfel
- 4 Orangen
- 400 ml Traubensaft, weiß

Weiche die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser etwa 30 Minuten ein. Schäle die Äpfel und entferne das Kerngehäuse. Schneide anschließend die Äpfel in kleine Würfel. Presse die Orangen aus und püriere den Saft zusammen mit den Apfelstücken und Aprikosen. Gib Traubensaft dazu und stelle den Drink kalt. Du kannst ihn in schönen Gläsern servieren.





Unterwegs mit allen Sinnen

Wir laden dich ein, die Welt um dich herum bewusst wahrzunehmen, wenn du das nächste Mal draußen unterwegs bist:

Was höre ich?



Ob in der Natur oder in der Stadt unterwegs – vieles kannst du wahrnehmen, wenn du genau hinhörst: Leises Vogelgezwitscher? Vielleicht sogar das Summen von Insekten? Baulärm in der Stadt? Autos auf der Straße? Gespräche von Passant*innen?

Was sehe ich?



Wenn ihr zu zweit unterwegs seid, spielt einmal das bekannte Spiel: „Ich seh´, ich seh´, was du nicht siehst“ – das kann man beim Spaziergehen, aber auch im Auto oder während einer Busfahrt spielen: Wer sieht etwas Rotes, Blaues, Weißes...? Oder zählt einmal Autos in einer bestimmten Farbe (Jede*r wählt eine Farbe. – Wer sieht mehr?).

Was rieche ich?



Achte darauf, welche unterschiedlichen Gerüche du wahrnimmst. Angenehme oder unangenehme? Blütenduft? Autoabgase? Der Duft nach Regen? Der Geruch vom nächsten Kebab-Stand?

Was fühle ich?



Was spüren deine Hände? Aber auch deine Füße können fühlen: Worauf gehst du? Wie fühlt es sich an, auf Asphalt zu gehen? Wie auf Waldboden oder Wiese? Bietet sich einmal die Gelegenheit, barfuß zu gehen?



Das große Suchen

Ihr könnt auch vereinbaren, auf eurem Weg verschiedene Dinge zu finden, z.B.: eine Feder, drei verschiedene Samen, etwas Rundes, etwas Flauschiges, etwas Gerades, etwas, das duftet usw.



Fastenwürfel

Bastle einen Fastenwürfel!

Jeden Tag würfelt jemand eine neue Aufgabe für die ganze Familie:

Der Würfel zeigt euch einen „Sinn“ – ihr überlegt, was ihr an dem Tag dazu machen wollt – „mehr“ oder „weniger“.

Bei katholisch.de findest du den Fastenwürfel mit einigen Beispielen und einer Druckvorlage:



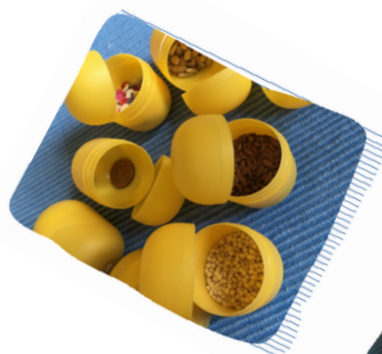
Geräusch-Memory

Befülle kleine Gefäße (am besten eignen sich die gelben Eier aus dem Inneren von Überraschungseiern) mit verschiedenen Dingen – immer zwei mit den gleichen Dingen, z.B. Samen, Reis, Konfetti, eine Münze, eine Murmel usw. Diese Dinge klingen alle etwas anders. Findest du die zwei gleichen?

Fasten für den „Geist“

Schenke deinem „Geist“ einen kleinen Moment, z.B. am Abend vor dem Zubettgehen:

- Überlege: Was hat mich heute richtig glücklich gemacht? Was ist mir gut gelungen?
- Sprich mit Gott und erzähle von deinem Tag.
- Such dir ein Gebet aus, z.B. das Vater unser oder ein kurzes Gebet von hier:



Impressum:

Reli.kreativ – Junge Kirche Erzdiözese Wien

2020/21, überarbeitet 2024/25

zusammengestellt von Christine Loibl-Zonsits, unter

Mitarbeit von: Beatrice Schmidt-Wetscherek, Clara

Schumann, Daniela Ernhofer, Marie-Luise Kapeller und

Monika Wieland, Grafik: Claudia Dießner, Christine Loibl-

Zonsits