

ICH - DU - WIR

FASTENSTÜNDCHEN

Mit ALLEN Sinnen durch die
Fastenzeit

SEHEN

HÖREN

RIECHEN

FÜHLEN

SCHMECKEN



INHALTSVERZEICHNIS

- ICH – DU – WIR FASTENSTÜNDCHEN „Aschermittwoch“
(Start in die Fastenzeit)

- ICH – DU – WIR FASTENSTÜNDCHEN (Allgemein)
 - SINN: „SEHEN“ (1. Woche)
 - SINN: „HÖREN“ (2. Woche)
 - SINN: „FÜHLEN“ (3. Woche)
 - SINN: „RIECHEN“ (4. Woche)
 - SINN: „SCHMECKEN/REDEN“ (5. Woche)

Das Fastenstündchen ist natürlich nur ein Beispiel und kann je nach Alter der Kinder, Gruppenzusammenstellung, Bedürfnisse, ... individuell umgestaltet und geändert werden.

Man könnte mit dem bereits ausgearbeiteten Fastenstündchen „Aschermittwoch“ in die Fastenzeit starten und im Anschluss ein bis zwei Fastenstündchen (oder „Ich – Du – Wir Stündchen – Allgemein) in die Kindergarten-Woche einplanen.

Jede Woche kann man ein Sinn (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) erarbeiten und der dazu passende Aufkleber am großen „Aktion plus minus – Plakat“ aufgeklebt werden.

Sehen – Marienkäfer

Hören – Vogel

Fühlen – Herz

Riechen – Blumen

Schmecken – Ähren als Symbol für Brot

Die Sonne mit ihren Sonnenstrahlen, die Sonnenblumen und das Feuer können je nach Angebot individuell eingesetzt werden.

Zum Thema „SINNE“ gibt es natürlich unzählig viele Aktivitäten, Ideen, ... (siehe Anhang) die wir hier gar nicht alle anführen können, jedoch sollte jede Pädagogin das machen, was für ihre Gruppe gut passt und wobei sich alle wohl fühlen.

Auch für den **U3** Bereich (Krippe, ...) ist dieses Stündchen in **vereinfachter Form** gut durchzuführen.

ICH DU WIR - FASTENSTÜNDCHEN

Aschermittwoch

Vorbereitung:

- Gr. Plakat: „AKTION plusminus“ (Kath. Familienverband) + Aufkleber; (Schmetterlinge, Kinder)
- Unsere Gebetskerze;
- Asche, Wasser, Schüssel m. Erde, Schüssel m. Sonnenblumenkerne
- Bunte Chiffontücher, braunes Tuch,
- Symbole – Unsere Sinne (Bilder)
- Tonpapier Dunkellila (A5) – für jedes Kind ein Blatt
- CD – Player & Meditationsmusik

EINSTIMMUNG: (Stuhlkreis)

- **Plakat – Kath. Familienverband** (in die Kreismitte legen od. im Gruppenraum aufhängen; – jedoch sollte jedes Kind das Plakat gut erreichen können)
 - Was kann man darauf alles sehen?
 - Wo möchtest du da am liebsten gerade jetzt sein?
 - * jedes Kind sucht einen schönen Platz am Plakat, wo es nun am liebsten selber gerne wäre und klebt dort seinen Sticker (Schmetterling, Kind) hin;

HAUPTTEIL: Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ*innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von **ALMOSEN GEBEN, BETEN** und **FASTEN**. **FASTEN** bedeutet freiwillig auf etwas verzichten, das gibt auch Raum für Neues. **ALMOSEN** geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. **BETEN** heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

Deshalb möchten wir in der Fastenzeit unsere Sinne u. a. auch so einsetzen,
... dass wir auf gewisse Dinge und Verhaltensweisen verzichten und Anderes stärken
... dass wir mit anderen teilen, aufeinander schauen und das Miteinander stärken

- **Gespräch „Fasten – Verzichten, aufeinander schauen, Miteinander stärken“**
 - Was sind unsere Sinne? (Symbolbild zu jedem Sinn)
 - Unsere Augen brauchen wir zum SEHEN
 - Unsere Ohren brauchen wir zum HÖREN
 - Unsere Mund brauchen wir zum SCHMECKEN/REDEN
 - Unsere Nase brauchen wir zu RIECHEN
 - Unsere Hand brauchen wir zum FÜHLEN

Augen: - verzichten auf zu viel Fernsehen, Computerspiele, Augen nicht zu sehr auf Fehler von Menschen richten
- das Miteinander stärken, indem wir aufmerksam schauen, ob wir jemandem helfen können; was mir am anderen gefällt; schöne Dinge bewundern, entdecken, ... (erste Blumen, Vögel, ...)

Ohren: - verzichten auf „immer alles hören wollen“, laut sein, ...
- das Miteinander stärken durch Zuhören, leise miteinander sprechen, ...

Mund: - Verzicht auf Süßigkeiten, böse Worte, Dazwischenreden, Jammern, ...
- das Miteinander stärken, indem wir etwas Nettes sagen, schöne und gute Wörter, Statt „Ich will ...“ „Darf ich bitte ...“; etwas anderes essen, ...

Nase: - Verzicht auf „Nase rümpfen“, was „stinkt“ uns?
- Das Miteinander stärken, indem ich mit Kindern rede oder spiele, die ich nicht so gut „riechen“ kann; gute Düfte erschnuppern, genießen, wie etwa Duftlampe, Obst ...
Duft von Mama, Papa im Kopf „herbeizaubern“ ...

Hand: - verzichten auf Hauen, Wegnehmen, Stoßen, ...
- wir schauen aufeinander durch Teilen und Hergeben, in den Arm nehmen, Hände falten – beten; ...

BESINNUNG:

- Kinder bekommen bunte Chiffontücher und legen sie in die Kreismitte; „An was erinnern uns diese bunten Farben?“ ... Fasching, Verkleiden, ...
- Mit dem braunen Tuch werden die Chiffontücher nun zugedeckt; „Was ist nun passiert?“ – „Was könnte das braune Tuch darstellen?“ ... Farben sind verschwunden, eine „neue“ Zeit beginnt – Fastenzeit; ... Braunes Tuch – Erde, ...
- Gebetskerze anzünden und ein Lied singen
Liedervorschlag: „Du bist du und ich bin ich“ K. Mikula
- Schüssel mit Erde wird auf das Tuch gestellt
- Asche – „Was ist Asche und woraus besteht Asche?“ Kinder sehen, riechen, fühlen,
- Die Asche wird in die Schüssel mit Erde gegeben (evtl. als Kreuz)
- Wir zählen 40 Sonnenblumenkerne aus einer Schüssel und legen sie auf das braune Tuch – 40 Kerne = 40 Tage bis Ostern (Ohne Sonntage od. mit Sonntage, dann aber bis zum Palmsonntag)
- 1 Kind darf nun den ersten Samen in die Schüssel einsetzen (wiederholend jeden Tag ein weiteres Kind) und die Erde gießen;
Liedervorschlag: „Mach deine Augen auf“ C. Veiter (Liedergarten.at)

AUSKLANG:

- MALEN mit ASCHE
Mit der restlichen Asche malen wir mit unseren Fingern ein KREUZ auf das vorbereitete dunkellila Tonpapier und hören dazu „Meditationsmusik“

ICH DU WIR - FASTENSTÜNDCHEN - Allgemein

○ Vorbereitende Arbeiten:

(Können nach gewissenhafter Einführung auch von 1 – 2 Kindern übernommen werden)

- Sitzkreis im Gruppenraum – Stühle od. Sitzunterlage;
- Tuch (wahlweise braun, ...) in die Kreismitte;
- Gebetskerze u. Gebetswürfel;
- Plakat „Aktion plus minus“
- Angebot: Sachen bereitstellen
(siehe Hauptteil – ICH DU WIR – Fastenstündchen)
- Lange Zündhölzer u. Glas mit Wasser (Zündholz auslöschten);
- Holzschüssel u. Glasnuggets (Anzahl der Kinder)
- Sonnenblumentopf u. kl. Gießkanne
- evtl. Jesus (Kett-Figur od. Bild)

○ ABLAUF:

• Wir treffen uns im Kreis:

Versch. Arten des Herholens zum Kreis – Je nach „SINN“ der erarbeitet wird
(Bsp.: blinzeln, flüstern, kitzeln, schnupern, singen, schmecken, ...)

Die Kinder bekommen dann einen Glasnugget, kommen damit zum Kreis und legen den Stein in die vorbereitete Holzschüssel – setzen sich dann auf einen Stuhl/Sitzunterlage und warten, bis alle Kinder da sind

• Kerze anzünden & Kreuzzeichen

Spruch zum Kreuzzeichen: „Ich denke an dich – ich erzähle von dir – ich spüre du bist bei mir“

• Begrüßungslied: (Beispiele)

- „Du bist du und ich bin ich, wir sind verschieden sicherlich, ...“ (K. Mikula)
- „Einfach spitze, dass du da bist, ...“ (D. Kallauch)
- **U3:** „Guten Morgen, guten Morgen, wir winken uns zu (Huber-Verlag)
- **U3:** „Aber grüß di, ...“ (Volkslied – überliefert; Starkheimer Liederbuch)

• Sonnenblumentopf – Samen vergraben

Täglich darf immer ein Kind (Name wird aus dem „Glücksglas“ gezogen) einen weiteren Samen in unseren gr. Sonnenblumentopf eingraben und gießen;

- LIED: „Mach deine Augen auf“ (Claudia Veiter – Liedergarten.at)

- **Hauptteil – Aktivität:** (Beispiele)

(= je nach Schwerpunkt + Sinn; immer nur **EIN** Angebot verwenden)

 - Aschermittwoch – Besinnung;
 - Rel. Geschichte vom Leben Jesu (Bilderbuch, Kamishibai, Erzählschiene, ...)
 - Der blinde Bartimäus
 - Der Gelähmte
 - Zachäus
 - Jesus und die Kinder
 - ...
 - „Sinnesspiele“ – Hören, Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken; (im Anhang)

Manche Ideen des Anhangs können sehr gut mit den fastenzeitlichen Schwerpunkten in Verbindung gebracht werden (siehe auch Aschermittwoch – Einleitung zum Hauptteil)
 - Bilderbücher: * Die kleinen Leute von Swabedoo (Fühlen)
 - * Ich seh die Welt mit deinen Augen (Sehen)
 - * Hör mal rein, wer kann das sein (Hören u. Fühlen)
 - * Kräuterhexe Thymiana – Duftbuch (Riechen)
 - **U3:** Bilderbuch: „Nur ein kleines Samenkorn“ (Eric Carle)
 - „Rica erlebt Ostern“ (Kaufmann Verlag)
 - Gemeinsames Kochen, Backen, (wird bereits vorher gemacht)

Beispiele: Brot backen (zum Teilen), Osterlamm, ...

- **Vertiefung – Ruhe – Besinnung:** (Beispiele)
 - SEHEN: Gemeinschaftsbild Malen od. legen; ...
 - HÖREN: Instrumentale Entspannungsmusik; ...
 - RIECHEN: „Goldtröpfchen-Ritual“ (Waldorf-Päd.), Riechgläser, ...
 - FÜHLEN: Massagegedicht, Massagegeschichte, Fühlstraße, ...
 - SCHMECKEN: Brot backen, teilen u. bewusst genießen

(z.B.: im Anschluss an die rel. Geschichte „Brotvermehrung“)

- **Ausklang:**
 - Abschlusslied: „Gut, dass ich da bin. Gut, dass du da bist, ...“ (R. Horn)
 - Abschlussgebet – Gebetswürfel ... Kerze ausblasen
 - Kreis auflösen (versch. Möglichkeiten: * Ich – Du – Wir WÜRFEL; ...)

1. Idee

Die Kinder ertasten ganz genau ihre Augen: ihre Augenlider, die Wimpern, ihre Augenbrauen, sie umfahren die Augenhöhlen, die spüren die Rundung ihres Augapfels, wenn die Augen geschlossen sind, ...

2. Idee

Die Kinder schließen ihre Augen und bedecken sie zusätzlich mit den Händen. So können sie totale Dunkelheit wahrnehmen.

3. Idee

Als nächstes entfernen sie die Hände wieder, die Augen der Kinder bleiben aber noch geschlossen: die Kinder können nun das Licht wahrnehmen, das durch die Augenlider dringt.

4. Idee

Nun ist es aber wieder an der Zeit, die Augen zu öffnen: die Kinder reiben mal genüsslich ihre Augen, dass sie wieder klar sehen können. Lasst gemeinsam den Blick in die Runde schweifen, nimmt jeden einzelnen wahr und stellt fest, wer alles da ist und wer fehlt.

5. Idee

Als nächstes können die Kinder im Raum eine bestimmte Farbe suchen (z.B. grün). Wenn sie einen grünen Gegenstand gefunden haben, stehen die Kinder wort- und lautlos auf und stellen sich zu ihrem entdeckten Gegenstand im Raum. Steht jedes Kind bei einem Gegenstand, kehren alle wieder in den Kreis zurück und eine neue Farbe wird gesucht.

6. Idee

Nun lasst den Blick durch das Fenster in die Ferne schweifen: welche Farben können draußen entdeckt werden? Oder: ein Kind nennt eine Farbe und die anderen versuchen diese draußen zu entdecken.

7. Idee

Mit unseren Augen können wir nicht nur alles um uns herum wahrnehmen, sondern auch in uns hineinsehen. Dazu schließen die Kinder wieder ihre Augen. Was fällt den Kindern ein, um beispielsweise die gelbe Farbe im Gedanken wieder sehen zu können?

8. Idee

Du könntest den Kindern auch die Frage stellen, was sie in ihren Gedanken gerne sehen möchten, weil es sie froh und glücklich macht?

1. Idee

Die Kinder erkunden und befühlen vorsichtig ihre Ohren: die Ohrfläppchen, die Ohrmuschel, der Gehörgang. Dabei fahren sie mit ihren Fingerspitzen das Ohr nach - innen sowie außen.

2. Idee

Als nächstes halten sich die Kinder die Ohren zu - wie hört sich alles an und was können die Kinder noch hören?

3. Idee

Nun vergrößern die Kinder ihre Ohren mit den Händen. Wie hört sich nun alles an und was können sie alles hören?

4. Idee

Die Kinder hören als nächstes, wie verschiedene Dinge zu Boden fallen. Mit geschlossenen Augen ist das besonders spannend!

5. Idee

Jetzt können die Kinder mit geschlossenen Augen und sehr aufmerksamen Ohren noch weitere Geräusche raten, die du machst. Wie z.B. tropfendes oder fließendes Wasser, Tür öffnen und schließen oder auch ganz sehr leise Geräusche wie schleichen, die Hände reiben, tiefes Ausatmen, ...

6. Idee

Die Kinder können nicht nur nach draußen, in den Raum „hineinhorchen“, sondern auch in sich selbst hinein: so können die Kinder versuchen, auf ihren Herzschlag zu hören, auf ihre Atmung, aber auch in die Stille hinein, ...

7. Idee

Reihum rufen sich die Kinder so leise wie möglich gegenseitig ihre Namen zu. Wie leise können sie ihren Namen noch hören?

8. Idee

Zum Schluss überlegt doch noch gemeinsam, welche Worte ihr heute gerne hören möchtet bzw. welche Worte euch so richtig GUT tun. („Gute-Wörter-Dusche“ Spiel)

1. Idee

Beginne auch diesen Morgenkreis damit, dass die Kinder ihre HÄNDE bewusst wahrnehmen. Die Kinder betrachten ihre Hände – innen u. außen. Was kann man da alles sehen? Finger – Namen der einzelnen Finger; Fingernägel, Handfläche, „Linien“ in der Handfläche, ...

2. Idee

Hände „BEGREIFEN“ – jeden einzelnen Finger berühren (beide Hände), ... Wie fühlen sich die Finger an? – Kinder beschreiben in ihren eigenen Worten;

3. Idee

Was können wir um uns herum FÜHLEN? Haare, Kleidung, Boden, Möbel, ... Wie FÜHLEN sich diese Sachen an? Was ist glatt, rau, weich, hart, kalt, warm, struppig, kuschelig, ...

4. Idee

FÜHLKISTE – durch zwei Löcher in einer Schachtel Dinge durch FÜHLEN erkennen (Legosteine, Bügelperlen, Löffel, Becher, Stift, ...)

5. Idee

TASTSÄCKCHEN – in immer 2 Säckchen ist derselbe Gegenstand (Baustein, Korken, Spitzer, ...) und nun dürfen die Kinder immer die passenden Säckchen zusammenfinden – danach auch gemeinsam die Säckchen öffnen und schauen was wirklich drinnen versteckt ist;

6. Idee

TASTMEMORY – Memorykarten (je zwei gleich) mit verschiedenen Materialien bekleben (Schleifpapier, Schwamm, Stoff, Plastikfolie, Teppich, Fotopapier, Luftpolsterfolie, ...) Augenmaske aufsetzen und durch FÜHLEN zwei gleiche Karten finden;

7. Idee

BARFUSSWEG – Schuhschachteln u. kl. Wannen mit verschiedenen Materialien befüllen (Im Raum: Knöpfe, Korken, Watte, Schwämme, Styroporschnipsel, ... Im Freien: Kies, Sand, Zapfen, Moos, glatte Steine, Gras, Blätter, Erde, ... am Schluss des Weges eine Wanne mit kaltem und eine Wanne mit warmem Wasser, und dann eine Wanne mit Handtüchern, ...) Die Kinder können auch mit verschlossenen Augen diesen Weg entlangspazieren und werden von der Kindergärtnerin od. einem älteren Kind vorsichtig geführt; ...

8. Idee

MASSAGEGESCHICHTE od. GEDICHT: Als Entspannungsübung/ Partnerübung

9. Idee

FÜHLKÖRBCHEN: Korb mit versch. Alltagsmaterialien, die sich verschieden anfühlen (Pinsel, Schwämme, Rollen, Massageball, ...)

1. Idee

Alle Kinder fassen sich selbst an die Nase, fahren sie mit den Fingerspitzen nach und fühlen sie: den Nasenrücken, die Nasenspitze, die Nasenflügel und Nasenlöcher.

2. Idee

Was passiert mit der Nase, wenn diese verstopft ist? Kann man dann noch gut atmen und riechen? Und was passiert, wenn sie wieder gereinigt ist?

3. Idee

Die Kinder atmen durch die Nase tief ein und wieder aus. Dabei spüren sie mit ihren Händen (die auf dem Bauch liegen), wie sich beim Einatmen der Bauch wie ein Luftballon füllt und beim Ausatmen wieder leert.

4. Idee

Lass die Kinder dieselbe Übung machen, allerdings liegen dieses Mal die Hände an den Seiten. Was spüren sie nun?

5. Idee

Wie lange können die Kinder die Luft anhalten?

6. Idee

Wie lange können es die Kinder nach dem Ausatmen ohne Luft aushalten?

7. Idee

Was ist es eigentlich, was wir einatmen?

8. Idee

Wenn du Lust hast, mit den Kindern ein bisschen zu philosophieren (und ich finde, dabei kommen oft die besten Gespräche zustande), dann werfe mal folgenden Gedanken in den Raum: Alles was atmet ist über die Luft miteinander verbunden. Welche Pflanzen, Tieren und Menschen fallen bei diesem Gedankenspiel den Kindern ein?

9. Idee

Was riecht gut, was stinkt? Außerdem können die Kinder mit verbundenen Augen verschiedene Düfte riechen und zuordnen versuchen

10. Idee

Ist den Kindern schon aufgefallen, dass manche Erwachsenen sagen: „Es stinkt mir!“ Was könnte das wohl bedeuten?

11. Idee

Reihum können die Kinder berichten, welche Düfte und Gerüche sie besonders gerne riechen.

1. Idee

Beginne auch diesen Morgenkreis damit, dass die Kinder den Mund ganz bewusst wahrnehmen: Die Kinder streichen über ihren Mund, sie berühren ihre Ober- und Unterlippe, die Zähne, die obere und untere Zahnreihe und auch ihre Zunge.

2. Idee

Lade die Kinder dazu ein, einmal so richtig geräuschvoll zu gähnen. Danach sollen sie den Mund ganz entspannt und locker wieder schließen.

3. Idee

Jetzt ist das Ein- und Ausatmen mit dem Mund an der Reihe: Wie fühlt sich das an? Auch dabei können die Kinder ihre Hände auf den Bauch legen und fühlen, wie sich der Bauch mit Luft füllt und leert.

4. Idee

Jetzt wird es spannend! Fordere die Kinder dazu auf, an ihr Lieblingsessen zu denken und über ihre Lippen zu lecken. Bemerkte die Kinder, dass sich ganz plötzlich – nur weil sie an Essen denken – ihr Mund mit Speichel füllt?

5. Idee

Nun wird ausprobiert und experimentiert: Was können die Kinder mit ihren Lippen alles machen? Kann in der Gruppe auch schon jemand pfeifen?

6. Idee

Probiert mal aus, einzelne Vokale zu sprechen oder zu singen: a – e – i – o – u
Wie verändert sich der Mund dabei?

7. Idee

Unser Mund ist eng mit unseren Emotionen verbunden. Welche Töne kommen aus dem Mund, wenn wir zum Beispiel glücklich, froh, erstaunt, ängstlich, ... sind, oder wenn wir Schmerzen haben?

8. Idee

Welche Worte sagen die Kinder besonders gerne?

9. Idee

Und welche Worte zaubern anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht?

10. Idee

Zum Abschluss geben sich die Kinder einen Handkuss (nicht in Corona-Zeiten) oder schicken einander einen Kuss durch die Luft.