

## GROSSES WÄCHST...

### ... im Pfarrkindergarten Öblarn

Zum Auftakt der Fastenzeit gestalten wir mit den Kindern gerne ein großes Plakat, das wir gut sichtbar aufhängen, und besprechen, auf was wir nun verzichten möchten, worauf wir uns freuen, auf was wir besonders achten. Das Fasten wird aber nicht nur besprochen, sondern auch in der Gruppe sichtbar, z. B. durch „Spielzeug-Fasten“. So lassen sich Konstruktionsmaterialien in der „Bauecke“ etwa durch Schachteln in verschiedenen Größen austauschen, um die Kreativität und Eigeninitiative der Kinder anzuregen.

40 Tage, das ist für Kinder eine nicht vorstellbare Zeitspanne. Ein Fastenkalender ist eine kreative Möglichkeit, sie anschaulich zu machen. Zentral im Gruppenraum aufgehängt, kann er wichtiger Bezugspunkt sein. Für jeden Wochentag gibt es ein lilafarbenes Papierquadrat, für jeden Sonntag ein weißes, denn die Sonntage sind keine Fastentage. Die Kinder hören Geschichten über Jesus oder gestalten Legebilder. Ein Foto der Geschichte oder des Legebildes wird von der Pädagogin in das Quadrat des Tages geklebt. So wissen die Kinder immer, wann die nächste Jesusgeschichte kommt. Jeden Tag darf ein anderes Kind die Jesusfigur auf der Kluppe einen Tag weiter wandern lassen.

Letztes Jahr durften die Kinder die Karwoche anhand der Kett-Methode selbst gestalten. Sie bastelten Fastenkreuze für das Fenster, gestalteten Bilder, Fastenbüchlein, schauten Dias über Jesus an, sangen viele Lieder und feierten mit ihren Eltern einen Gottesdienst. – Wunderbare Erfahrungen, von denen wir auch heuer wieder einige umsetzen wollen.

Kindergarten team von Öblarn.

Foto: privat



**Geschichten aus der Bibel sind ein guter Weg, um das Thema Fastenzeit Kindern altersgerecht nahezubringen.**

Foto: iStock

# Auf Gutes verzichten

**Dass „Fasten“ nicht nur weniger essen bedeutet, erklärt unser Festprofi Kindern.**

*Unsere Nachbarin isst jetzt fast nichts. Sie sagt, das heißt „fasten“, und das ist sehr gesund. Aber das glaub ich nicht. Wenn ich nichts essen würde, könnte ich ja gar nicht mehr wachsen!*

Eine bestimmte Zeit wenig oder nichts zu essen, kann tatsächlich gesund sein. Aber du bist ein Kind mit normalem Gewicht, und daher darfst und sollst du auch normal essen. Wer eine längere Fastenkur macht, muss das mit seinem Arzt oder seiner Ärztin besprechen.

Aber „Fasten“ heißt nicht nur weniger essen. Fasten kann auch bedeuten, auf bestimmte Dinge zu verzichten. So essen manche Leute in der Fastenzeit kein Fleisch, rau-

chen keine Zigaretten, trinken keinen Alkohol oder verzichten auf Autofahrten, die nicht notwendig sind. Du bist ein Kind und kannst zum Beispiel manchmal auf das Fernsehen verzichten oder auf Süßigkeiten.

Übrigens: Am Aschermittwoch und Karfreitag sollen katholische Gläubige auf Fleisch verzichten, und die Erwachsenen sollen sich an diesen Tagen nur ein Mal satt essen.

Durch das Verzichten kommt man oft erst drauf, wie wichtig einem manche Dinge sind. Man merkt, ob man sehr an ihnen hängt – vielleicht zu sehr!?

Das Fasten in der Zeit vor Ostern soll uns helfen, innerlich frei zu werden, mehr für unsere Mitmenschen da zu sein und öfter an Gott zu denken. So bereiten wir uns auf das größte Fest des Jahres vor: auf Ostern.

**AUS: FRAG DEN FESTPROFI! MIT KARL VEITSCHEGGER DURCH DAS KIRCHENJAHR, SONNTAGSBLATT**

## Biblisch kochen in der Bischofsküche

Mit Brot und Fisch und den Jesus-Freunden Petrus und Paulus gehen wir in die Küche und zu Tisch.



Mädchen und Buben sind mit ihren Eltern eingeladen, Speisen zu kochen, die es schon zur Zeit von Jesus gegeben hat: zwei verschiedene

Brote, gebratenen Fisch, etwas Süßes als Nachspeise und Salat aus Zutaten, die seit biblischer Zeit „Dauerbrenner“ sind.

Falls Sie Lust auf mehr bekommen haben, kommen Sie am Dienstag, 17. März, von 16.30 bis 19.30 Uhr in die Bischofsküche, Bischofplatz 4, Graz.

Nähere Informationen im Familienreferat: Tel. (0 31 6) 80 41-297, E-Mail: familienreferat@graz-seckau.at

## FÜR SIE GELESEN



### Was ich dir zur Erstkommunion wünsche

Birgit & Georg Bydlinski, Birgitta Heiskel – 9,95 Euro, Tyrolia

Mit diesem wundervollen Wunschebuch zur Erstkommunion werden Kinder optimal ausgestattet für all die Schritte und Pfade, die nun auf sie warten. Die Religionspädagogen Georg und Birgit Bydlinski haben Gedichte, Bibelstellen und Sprüche gesammelt, die Mut machen, Zuversicht und Stärke geben, sowohl für die strahlenden wie auch für die dunklen Momente des Lebens – grob in sechs Bereiche gegliedert: Freude, Familie, Alltag, Freundschaft, Versöhnung und Brot teilen.