

#1|2015

# kumquat

Pb.b. - Erscheinungsort Wien  
Verlagspostamt 1010  
GZ 02Z032301M - DVR 0029874(101)

 Katholische Jungschar  
Erzdiözese Wien



Sch(l)äfchen  
zählen



# Inhalt

**Schlaf – was ist das denn?** 4

**Dornröschen bin ich, geh zur Ruh ...** 6  
Eine Schlaf-Gruppenstunde für 6- bis 8-Jährige

**Wer schläft hier wie?** 8  
Finde deinen Schlaf-Typ!

**Gruppenraum gestalten leicht gemacht** 10  
Wie ihr es schafft, Ruhe und Wohlbefinden in den Raum zu bringen.

**„Wir hoffen, das Lager hat dir gut geschlafen ...“** 11  
Über die scheinbar unlösbare Aufgabe, genügend Schlaf und Lagerleben unter einen Hut zu bringen - und warum wir uns ihr stellen sollten.

**Einschlafen am Lager** 12

**Aufwachen und Aufwecken am Lager** 13

**Schlafmangel** 13  
Was bedeutet zu wenig Schlaf?

**Was es mit dem Träumen auf sich hat** 16  
Über Träume, ihre Entstehung, Bedeutung und Steuerung.

**Ihr Kinderlein kommet...** 18  
Wie werbe ich neue Kinder an und wie kann ich die alten behalten?

**Alles neu...?** 20  
Wie werden Pfarren in Zukunft aussehen?

**Macht mit bei der Kinderpastoralwoche!** 21

**Auf in die Fastenzeit!** 22  
Fasten als bewusster Verzicht und Anregung zum Innehalten.

**„Seid ihr gekommen, um eislaufen zu gehen?“** 23  
Ein kurzer Blick auf verschiedene Gründe, das Heimatland zu verlassen.

**Lory wehrt sich** 24  
Eine Gruppenstunde zur indigenen Bevölkerung auf den Philippinen für 10- bis 14-Jährige



## Standards

**Editorial** 3

**Termine** 14

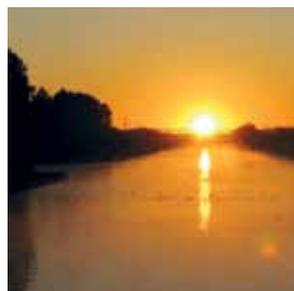
**Öffnungszeiten  
Jungscharbüro** 15

**STUBE-Buchtipp** 26

**Sternsingeraktion 2015** 26

**Basiswissen  
Christentum** 27

Papst Franziskus





# Liebe Gruppenleiterin! Lieber Gruppenleiter!

Nach einem langen Tag ist die Besprechung, die heute länger gedauert hat als sonst, endlich zu Ende. Ein Jungscharleiter fragt wo denn die Taschenlampe ist – er möchte möglichst schnell zu den Zelten und schlafen gehen, aber ein kurzer Blick aus dem Fenster reicht und er bekommt als Antwort: „Die wirst du nimmer brauchen, es wird schon wieder hell.“

Man muss dazu sagen, dass wir auf unseren Lagern die Uhr um eine Stunde verstellen, damit es früher dunkel wird und wir am Abend früher mit der Nachtaktion beginnen können. Dadurch wird es aber auch früher hell.

Es sind genau diese Momente in denen man über Schlaf nachdenkt, dann nämlich wenn man viel zu wenig davon bekommt. Dabei ist Schlaf natürlich ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, wir verbringen eine Menge Zeit damit, nämlich fast ein Drittel unseres Lebens. Er ist überlebenswichtig, ohne Schlaf geht's nicht und auch zu wenig davon ist ein Problem: unsere Leistungsfähigkeit sinkt, wir werden emotionaler (viele werden vor allem grantig), unser Immunsystem wird schwächer und wir können uns schwerer auf unerwartete Situationen einstellen.

Deswegen ist es uns wichtig, Schlaf in dieser Ausgabe des Kumquats in den Mittelpunkt zu stellen. Ihr sollt hier Hintergrundinfos, Gruppenstunden und natürlich auch praktische Tipps fürs Lager finden.

Bevor ihr jetzt beginnt in dem Heft zu schmökern wünsche ich euch noch, dass ihr, wenn ihr am nächsten Tag normal raus müsst, immer eine Taschenlampe braucht und genug Schlaf bekommt!

Marco

# Schlaf – was ist das denn?

**Schlafen, einnicken, büseln, mützen, ein Nickerchen machen, pennen, schnarchen, sich aufs Ohr hauen/legen, ... mir fallen auf Anhieb viele Formulierungen ein, die verwendet werden, um Schlaf zu umschreiben. Aber was ist Schlaf eigentlich?**

Auch mit einigem Nachdenken fällt es mir schwer, für eine meiner liebsten Freizeitbeschäftigungen eine klare Definition zu finden. Auf Nachfrage hilft mir Wikipedia weiter – es bezeichnet Schlaf als „Zustand der äußeren Ruhe“. Das beschreibt aber doch eindeutig noch nicht alles, was Schlaf ist?! Wenn mir jemand vorliest, dann bin ich auch in einem Zustand „äußerer Ruhe“ und trotzdem gibt es da noch einen gewaltigen Unterschied zum Schlaf. Beim Einschlafen verändert sich auch in mir drin etwas und das merke ich daran, dass ich auf einmal nicht mehr mitbekomme, worum es in der vorgelesenen Geschichte geht – mein Gehirn benimmt sich offensichtlich anders als wenn ich wach bin.

Wenn man jemandem beim Einschlafen zusieht, kann man auch noch andere Dinge beobachten, die sich verändern:

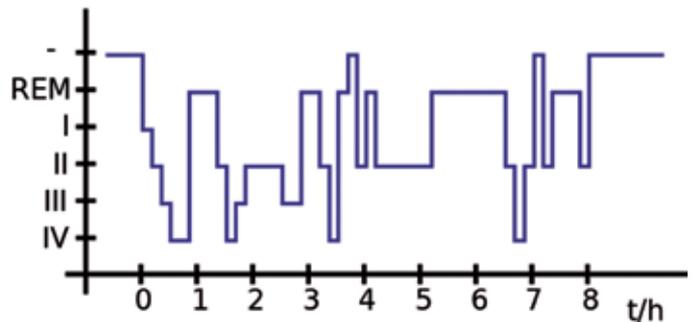
- ✦ Die Augen sind (im Normalfall) geschlossen.
- ✦ Der Atem wird gleichmäßiger und langsamer.
- ✦ Puls und Blutdruck sinken ab.

Was ich persönlich allerdings noch nie beobachtet habe (gut, es ist wohl auch mit freiem Auge nicht so einfach zu erkennen ...), ist die höhere Spannung in der Mittelohrmuskulatur. Gemeinsam mit den geschlossenen Augen hilft sie, das Gehirn von Reizen aus der Außenwelt abzuschirmen und so die Gehirnaktivität zu senken.

## Schlafphasen

Schlafen heißt aber nicht, dass wir einfach ein paar Stunden im gleichen Zustand bleiben. So wie sich unser waches Leben mehr oder weniger rhythmisch in verschiedene Zeitabschnitte gliedert, verändern sich auch im Schlaf die Vorgänge in unserem Körper – es gibt sogenannte Schlafphasen. Grundsätzlich teilt sich der Schlaf in zwei verschiedene Zustände: den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf.

Beim Einschlafen fallen wir erst in eine von mehreren Non-REM-Schlafphasen. Die Hirnaktivität und Atemfrequenz werden niedriger und wir



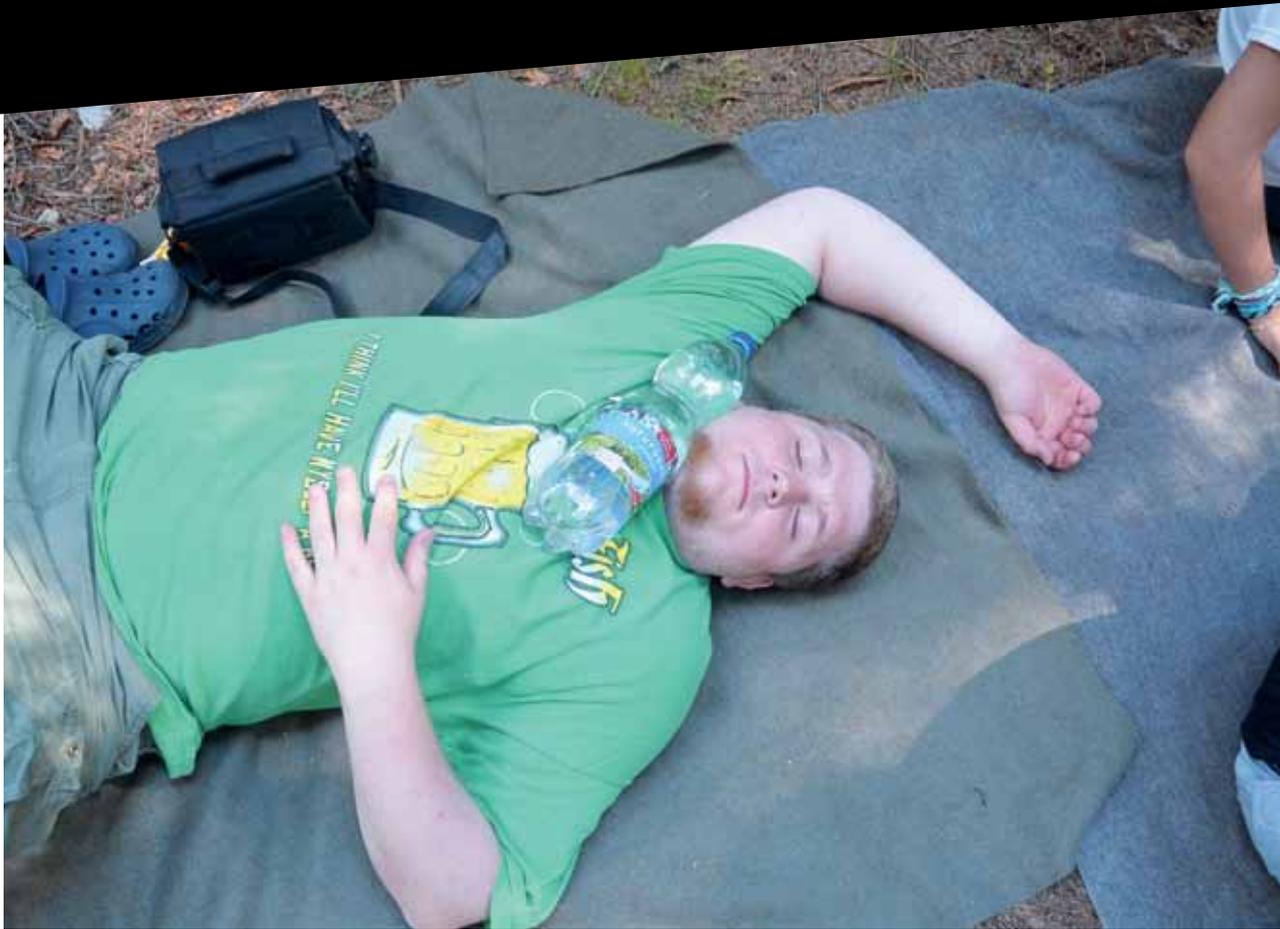
bewegen uns in immer tiefere Non-REM-Schlafphasen. Insgesamt gibt es vier verschiedene Non-REM-Phasen, die durch ähnliches aber kontinuierlich tieferes Schlafverhalten gekennzeichnet sind.

Auf dieses Muster folgt eine REM-Schlaf-Phase, die zur Zeit ihrer Entdeckung in den 50er-Jahren auch als paradoxer Schlaf bezeichnet wurde, weil er dem Wachzustand sehr ähnlich ist. Ihren Namen bekommt diese Art des Schlafes von den typischen schnellen Augenbewegungen – im Englischen Rapid Eye Movement genannt. Diese Art der Augenbewegungen war bis zu diesem Zeitpunkt nur von Blicksprüngen im Wachzustand beobachtet worden und unterscheidet sich klar von den – wenn überhaupt auftretenden – langsamen Augenbewegungen in den anderen Schlafphasen. Gleichzeitig sind die Bewegungsmuster der Augen aber wesentlich unregelmäßiger als im Wachzustand.

Im REM-Schlaf ist auch in der Muskel- und Hirnaktivität ein anderes Muster zu erkennen als in anderen Schlafphasen: Die Hirnströme, die im EEG (Elektro-Enzephalogramm) aufgezeichnet werden, sind fast so intensiv wie im Wachzustand. Die Muskulatur, andererseits, gerät in einen Zustand, der nur im REM-Schlaf beobachtet werden kann: die Schlaf-Lähmung. Hierbei fällt die Muskelspannung total ab, und die Bewegungslosigkeit wird nur ab und zu durch Momente höherer Spannung (sichtbar als Zucken) unterbrochen.

Ein solcher „Schlafzyklus“ – das einmalige Durchlaufen der verschiedenen Schlafphasen – dauert bei Erwachsenen in der Regel etwa zwei Stunden und wiederholt sich in einer Nacht mehrmals.





### Schlaf ist nicht immer gleich Schlaf

Es mag wie eine Binsenweisheit klingen, dass jede und jeder von uns Schlaf anders erlebt und wahrnimmt. Spannenderweise hängen unsere Schlafgewohnheiten und -bedürfnisse aber von vielen verschiedenen Faktoren ab, beispielsweise vom Alter und der kulturellen Umgebung.

Dass Babys viel mehr Schlaf brauchen als Erwachsene klingt auch nicht nach einer großen Erkenntnis. Interessant ist hierbei aber, dass sie nicht nur mehr, sondern auch anders schlafen: Statt einmal am Stück eine längere Zeit zu schlafen, wechseln sich bei Babys und Kleinkindern mehrere kürzere Schlaf- und Wach-Zeiträume ab. Gleichzeitig ist der Anteil des REM-Schlafes an der gesamten Schlafzeit bei Säuglingen wesentlich höher, was zu der Vermutung führte, dass REM-Schlaf eine besondere Bedeutung für die Gehirnentwicklung hat.

Aber auch unsere kulturelle Prägung hat Einfluss auf unser Schlafverhalten. Es ist beispielsweise nicht überall auf der Welt üblich, nur in der Nacht zu schlafen: es gibt verschiedenste Gepflogenheiten vom langen Mittagsschlaf, über die fast gleichmäßige Aufteilung der Schlafes über einen 24-Stunden-Tag, bis hin zum regelmäßigen Powernapping in jeder Lebenslage (mit dem mich ein japanischer Austauschschüler auch schon in der U-Bahn beeindruckt hat ;)).

### Schlafen – wozu denn das?

Die erste logische Antwort wäre hier wohl „Na, weil ich müde bin!“ – ja, eh! Tatsächlich gilt diese Frage in der Wissenschaft allerdings noch als ungeklärt, auch wenn es verschiedene Theorien gibt.

Wie schon erwähnt, gibt es die Hypothese, dass Neugeborene vor allem REM-Schlaf brauchen, um die Gehirnentwicklung voranzutreiben. Wieso Erwachsene dann auch noch REM-schlafen ist allerdings damit nicht erklärt.

Ein anderer Grund für den Schlaf könnte die Regenerierung des Körpers sein. Die Wundheilung wird gefördert, Immunsystem, Nervensystem, Muskeln und Knochen werden entlastet und geschont. Auch das Wachstum und die Regeneration der inneren Organe werden angekurbelt. All diese Vorgänge funktionieren im Schlaf besser, weil der Körper durch weniger Aktivität sehr viel Energie einspart. Die Tatsache, dass Tiere, die aus dem Winterschlaf aufwachen (in dem sie ja sehr viel Energie gespart haben), dann schon sehr bald wieder schlafen müssen, deutet aber darauf hin, dass Schlaf noch andere Funktionen zu erfüllen hat.

Es wurden beispielsweise mehrere Zusammenhänge zwischen Schlaf und Gedächtnis entdeckt. Hier konnte gezeigt werden, dass die verschiedenen Schlafphasen wichtig für bestimmte Bereiche des Gedächtnisses sind.

Auch Träumen scheint eine wichtige Funktion des Schlafes zu sein – mehr dazu könnt ihr auf Seite 16 lesen.

### Schlaft – und genießt es!

Auch wenn schon viel über das Phänomen Schlaf herausgefunden wurde, gibt es einiges, was wir noch nicht genau wissen. Vielleicht müssen wir da ja nochmal drüber schlafen. Dass wir Schlaf zum Überleben brauchen ist jedenfalls klar (mehr zu den Auswirkungen von Schlafmangel gibt's auf Seite 13), und wenn es schon sein muss, dann können wir den „äußeren Ruhezustand“ ja auch genießen!

Nani Gottschamel

Zum Weiterlesen: Das Geheimnis des Schlafes. Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung. Alexander Borbély ([www.pharma.uzh.ch/static/schlaf-buch/TITEL](http://www.pharma.uzh.ch/static/schlaf-buch/TITEL))

# Dornröschen bin ich, geh' zur Ruh'!

Eine Schlaf-Gruppenstunde  
für 6- bis 8-Jährige

**Hintergrund:** Nachdem die Schlafengezeiten für die meisten Kinder nicht frei wählbar sind, sind sie dementsprechend unterschiedlich müde wenn es „Augen zu und schlafen“ heißt. Wie kommt man nun abends, zum Beispiel nach einem spannenden Lagertag, zur Ruhe um gut ins Träumeland hinübergleiten zu können?

## Material:

- ☺ Gong
- ☺ Säckchen
- ☺ Sandmännchenpuppe
- ☺ Prinzenpuppe
- ☺ Teppich
- ☺ Musik

**Aufbau:** Erst helfen die Kinder Dornröschen durch Bewegungsspiele beim Aufwachen. Um von ihrem Prinzen geweckt werden zu können, muss Dornröschen aber wieder einschlafen, weshalb sie sich mit den Kindern gemeinsam auf die Suche nach dem Sandmännchen macht. Mit ihm tauschen sich die Kinder darüber aus, wie man abends gut zur Ruhe finden kann, bevor sie eine kurze Stilleübung machen. Nachdem Dornröschen wieder wachgeküsst wurde, macht sich zum Abschluss das Sandsäckchen selbständig und es wird eine Variante von „Versteinern“ gespielt.

## Wir helfen Dornröschen beim Aufwachen

Zu Beginn der Gruppenstunde kommt ein völlig verschlafenes Dornröschen in eure Gruppenstunde spaziert. Sie erzählt, dass sie lange, lange geschlafen hat und gerade erst aufgewacht ist. Nun ist sie aber noch immer nicht ganz munter, und müsste dringend ein bisschen Bewegung machen um völlig wach zu werden. Die Kinder werden von ihr aufgefordert, doch ein paar Spiele mit ihr zu spielen.

Als erstes würde sie gerne ihr Lieblings-Prinzessinnen-Spiel spielen (Kettenfangen). Sie ist dabei die Prinzessin und die Kinder sind die einzelnen Perlen ihrer Perlenkette. Leider ist ihr diese zerissen, und sie macht sich nun daran, die einzelnen Perlen/Kinder, die im ganzen Raum herumpurzeln, wieder zusammenzufangen. Ist ein Kind gefangen, reicht es dem/der Fänger/in die Hand und so bildet sich die „Perlenkette“ erneut. Ruft ein Kind: „neues Muster“ so nimmt es die Rolle



der Prinzessin ein, die alte Kette trennt sich und eine neue wird „zusammengefangen“.

Auch ein zweites Spiel möchte unsere abenteuerlustige Prinzessin mit den Kindern spielen. In den weiten Gärten rund um ihr Schloss gibt es nämlich allerlei Tiere, unter anderem auch Schlangen. Diesen immer flinken Gesellen auszuweichen ist gar nicht so einfach, aber als Spiel mit den zahmen Tieren ein Riesenspaß.

Da leider keine Schlange zu Hand ist, wird kurzerhand eines der Kinder als Schlange bestimmt und legt sich auf den Boden, auf dem es sich ab dann nur noch schlängelnd bewegen darf. Alle andern berühren nun zu Beginn des Spieles die Schlange. Nach dem Startkommando geht es darum der Schlange so gut wie möglich auszuweichen. Wird man erwischt, so verwandelt man sich auch in eine Schlange und macht sich daran, die übrigen Zweibeiner zu verwandeln. Sollte einer Schlange das Leben als Reptil genug sein, so kann sie sich ohne weiteres auch wieder in einen Menschen zurückverwandeln, aber Vorsicht vor den anderen Schlangen!

### Die Suche nach dem Sandmännchen

Kaum ist das Spiel beendet, wird das Gesicht der bis jetzt so fröhlichen Prinzessin ernst. Jetzt, da sie richtig wach ist, fällt ihr ein, dass sie das doch gar nicht sein mag. Ihr heiß geliebter Prinz kommt doch in Kürze um sie wach zu küssen, und jetzt ist sie putzmunter. An Einschlafen ist jetzt nicht zu denken, es gibt also nur noch eine einzige Lösung: Sie muss sich auf den Weg zum Sandmännchen machen und sich etwas von seinem Schlafsand holen, sonst kann sie sicherlich nicht rechtzeitig einschlafen.

Es bleibt also nur eins, raus mit dem Zauberteppich und drauf mit allen Kindern. Ein Problem gibt es aber: der Teppich ist eigentlich nur für maximal 2 Personen zugelassen. Er muss also zwischendurch immer wieder kurz entlastet werden. In der Zeit bewegen sich die Kinder zu netter Musik frei durch den Raum. Sobald diese endet geht die Reise weiter, auch wenn der Teppich durch die Anstrengung in jeder Pause ein wenig kleiner geworden ist. So wird es zwar von Runde zu Runde kuscheliger, doch es wird niemand zurückgelassen!

### Gemeinsam füllen wir das Sandsäckchen

Geschafft! Die Kinder sind gemeinsam mit der Prinzessin beim Sandmännchen angekommen, das von einem/einer anderem/n Gruppenleiter/in oder auch z.B. einer Handpuppe dargestellt werden kann. Leider gibt es dort schlechte Nachrichten. Der Schlafsand regeneriert sich untertags nur langsam und es gibt noch nicht genug für das Dornröschen. Erst abends, wenn die Kinder müde werden, füllt sich das Säckchen mit dem Schlafsand richtig schnell.

Wenn das Dornröschen aber so dringend diesen Sand braucht gibt es nur eine einzige Möglichkeit: Wir versuchen dem magischen Säckchen ganz viele Dinge zu erzählen, die dabei helfen abends gut einzuschlafen. Die Kinder sollen einfach von ihren Tipps und Tricks erzählen wie sie es schaffen, abends müde zu werden und wie sie gut einschlafen können (zB etwas vorgelesen bekommen, Musik hören, mit Stofftieren schmusen...).

Juhu, es ist etwas Sand im Beutel, aber so aufgedreht und wach wie das Dornröschen zu sein scheint wird es wohl noch immer zu wenig sein. Es wird wohl notwendig sein, ein paar der Strategien, die die Kinder gesammelt haben, einzusetzen um das Dornröschen müde genug zu machen. Wenn möglich, bauen die Kinder der Prinzessin ein gemütliches Bettchen

und setzen sich dann gemeinsam zu ihr um ihr eine Geschichte zu erzählen. Damit sie auch richtig spannend wird, arbeiten alle Kinder zusammen. Das erzählende Kind hat immer den Erzählball in der Hand und erzählt einen Satz der Geschichte, dann wird der Ball zu einem der anderen Kinder weitergeworfen. Wer keinen Satz sagen möchte, wirft den Ball einfach weiter. Je lustiger und skurriler die Geschichten sind, desto besser gefallen sie unserem Gast. Es darf zwischendurch gerne auch einfach eine neue Geschichte begonnen werden ☺

### Müde bin ich, geh' zur Ruh'

Nun ist es soweit, das Dornröschen ist endlich müde genug. Es ist Zeit für den Schlafsand, denn der Prinz könnte jede Sekunde da sein. Damit er auch wirklich wirkt, muss es nun aber absolut still sein! Die Kinder sollen es sich also gemütlich machen und sich bequem hinsetzen oder -legen. Nun schlägt das Sandmännchen den Einschlafgong und ab diesem Zeitpunkt darf kein Geräusch mehr zu hören sein, bis der Gong erneut erklingt! Diese maximal 2 Minuten verbringt die Gruppe in völliger Stille.

### Das wilde Sandsäckchen

Puh, gerade noch rechtzeitig hat Dornröschen es geschafft, wieder einzuschlafen, denn gleich nach dem zweiten Gong kommt schon der (Handpuppen-)Prinz hereingestürmt und küsst es wach. Happy End könnte man denken, doch nein, in genau diesem Augenblick macht sich das Einschlafsäckchen des Sandmännchens „selbstständig“ und beginnt, von einem Kind gesteuert, wie wild alle rund um sich zum Einschlafen zu bringen. Alle anderen Kinder versuchen zu flüchten und die Schlafenden durch eine sanfte Berührung und ein „Guten Morgen!“ zu wecken. Hat das Kind, das den Beutel trägt, genug vom Fangen, legt es ihn einfach ab und ein anderes darf die Rolle übernehmen.

Nach einiger Zeit hat sich das Säckchen auch wieder beruhigt. Alle sind wach und Dornröschen bedankt sich bei den Kindern herzlich für die Hilfe und macht sich mit seinem Prinzen auf den Weg zurück in ihr Schloss.

Benni Dittmoser-Pfeifer



## Tipp

Eine genaue Beschreibung der verwendeten Spiele und auch noch andere Spiele, die man ergänzen kann, findest du auch praktisch am Handy, nutzbar unter [spiele.wien.jungchar.at](http://spiele.wien.jungchar.at)

# Wer schläft hier wie?

## Finde deinen Schlaf-Typ!

Manche Menschen springen frühmorgens putzmunter aus dem Bett, andere brauchen mindestens eine heiße Dusche und viel Kaffee. Wieder andere wandeln noch zu Mittag Schlaf und sind dafür um drei Uhr nachts total aktiv. Wenn du dich schon immer gefragt hast, welche Schlaf-Typen es gibt und zu welcher dieser Spezies du wohl gehörst, dann bist du hier genau richtig. Wir haben für euch einen exklusiven Schlaf-Typen-Test zusammengestellt und wünschen euch und euren Jungschar-Kindern viel Spaß damit! ☺

### Möglichkeit 1: Ausfüllen des Tests im Heft

Wenn du den Test für dich selbst machen möchtest, zeichne pro Antwort einen Punkt zur jeweiligen Farbe in die Übersichtstabelle. Am Ende des Tests werden die Punkte gezählt. Die Farbe mit den meisten Punkten zeigt dir die Farbe deines Schlaf-Typs.

### Möglichkeit 2: Eckenspiel in der Gruppenstunde

Die Kinder hören die Fragen und wählen jeweils eine Antwortmöglichkeit, indem sie sich in eine von vier Ecken stellen. Jede Ecke hat eine bestimmte Farbe. Zur besseren Orientierung kann man Zettel in der jeweiligen Farbe in den Ecken anbringen. In den Ecken liegen Klebepunkte der jeweiligen Farbe bereit. Wer sich für eine Antwort entschieden und sich in die jeweilige Ecke gestellt hat, nimmt den passenden Klebepunkt und befestigt ihn auf der eigenen Kleidung. Wenn alle Fragen gestellt wurden, schauen die Kinder, von welcher Farbe sie die meisten Punkte genommen haben und stellen sich in diese Ecke. Dort erwarten sie mit Spannung die Auflösung.

### Fragen:

1. Was ist dein Sternzeichen?

Widder – Löwe – Schütze  
Stier – Jungfrau – Steinbock  
Zwillinge – Waage – Wassermann  
Krebs – Skorpion – Fische

2. Was isst du am liebsten?

gedünsteten Lachs auf Blattspinat-Bett  
Erdbeertraum mit Mascarpone  
Äpfel im Schlafrock  
Mitternachtssnack

3. Welches Tier passt zu dir?

Delfin  
Faultier  
Fledermaus  
Katze

4. Welcher Spruch zum Thema „Schlaf“ gefällt dir am besten?

„Früh schlafen gehen und früh aufstehen schließt vielen Krankheiten die Tür zu.“ (Sprichwort)

„Wer schläft, sündigt nicht.“ (Volksmund)

„Wer als Frühaufsteher gilt, kann bis Mittag im Bett liegen.“ (Jüdisches Sprichwort)

„Wenn die Leute behaupten, sie schliefen wie ein Baby, dann hatten sie noch nie eines zu Hause.“ (Kalenderspruch)

5. Welche Weisheit aus dem Alten Testament findest du am besten?

„Der Herr gibt es den Seinen im Schlaf.“ (Psalm 127, 2)

„Die Tür dreht sich in ihrer Angel, und der Faule in seinem Bett.“ (Buch der Sprichwörter 26, 14)

„Ich schlief, doch mein Herz war wach.“ (Hohes Lied der Liebe 5, 2)

„Der Schlaf des Fröhlichen wirkt wie eine Mahlzeit, das Essen schlägt gut bei ihm an.“ (Jesus Sirach 30, 25)

6. Und welche Stelle aus dem Neuen Testament?

„Jesus lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief.“ (Evangelium nach Matthäus 8, 24)

„Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden.“ (Evangelium nach Lukas 24, 6)

„Ein junger Mann saß im offenen Fenster und sank, als die Predigt des Paulus sich länger hinzog, in tiefen Schlaf. Und er fiel im Schlaf aus dem dritten Stock hinunter.“ (Apostelgeschichte 20, 9)

„Die Stunde ist gekommen, aufzustehen vom Schlaf.“ (Brief an die Römer 13, 11)

7. Welches Zitat zum Thema „Schlaf“ könnte auch von dir sein?

„Früh zu Bett und früh aufstehen macht gesund, reich und klug.“ (Benjamin Franklin)

„Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur der, der nicht geträumt hat.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“ (Immanuel Kant)

„Halte Dir jeden Tag 30 Minuten für deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.“ (Abraham Lincoln)

8. Was ist dein persönliches Schlaf-Motto?

Ich wollt, ich wär' ein Teppich. Dann könnte ich jeden Morgen liegenbleiben.

Das beste Mittel gegen Schlaflosigkeit ist der Montagmorgen.

Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. Lieber sechs Stunden Schule als gar keinen Schlaf.

9. Welchen Film würdest du zum Fernschlafen wählen?

- Peter Pan
- Monster AG
- Nachts im Museum
- Twilight – Bis(s) zum Morgengrauen

10. Was ist deine Lieblings-Gute-Nacht-Geschichte?

- Tausendundeine Nacht
- Dornröschen
- Die Prinzessin auf der Erbse
- Das Wunder der Heiligen Nacht

11. Und was ist dein liebstes Gute-Nacht-Lied?

- 3 Tage wach
- Stille Nacht, heilige Nacht
- Schlaf, Kindlein, schlaf
- Eine kleine Nachtmusik

12. Was bevorzugst du als Betthupferl?

- ein Vollbad
- das Sandmännchen
- eine süße Aufmerksamkeit auf dem Kopfpolster
- Milch mit Honig

13. Wo schläfst du am liebsten?

- in einem Himmelbett
- in einem Schlafsack
- im Freien
- in einer Hängematte

14. Wie schläfst du meistens?

- auf der Seite
- am Bauch
- am Rücken
- in unterschiedlichen Positionen.

15. Was hindert dich am Schlafen?

- ein offenes Fenster
- der Vollmond
- jemand, der neben dir schnarcht
- wenn du in einem Stockbett oben liegen musst

16. Was machst du, wenn du nicht schlafen kannst?

- du betest
- du liest
- du zählst Schäfchen
- du räumst auf

18. Wann besteht die Gefahr, dass du einschläfst?

- wenn du dir eine Oper anhörst
- wenn jemand einschläfernd mit dir spricht
- wenn du lange im Auto mitfährst
- wenn du den Wecker nach dem Läuten abschaltetest

19. Wann fühlst du dich so richtig frisch und munter?

- gleich nach dem Aufwachen
- nach dem Frühstück
- erst zu Mittag
- nachts um halb 4

20. Und last but not least: Welchen Witz findest du am lustigsten?

- Ehefrau zum Ehemann: „Hör auf mit deiner Schlafwandler-Show! Ich habe einen Blick in den Kühlschrank geworfen.“
- Zwei Freunde unterhalten sich: „Ich schlafe abends sehr schlecht ein.“ „Kenne ich. Ich zähle dann immer bis drei.“ „Das hilft?“ „Na ja, manchmal zähle ich auch bis halb vier.“
- Jeden Abend kommt Fritzchen vor dem Schlafengehen mit klatschnassen Haaren ins Wohnzimmer. Schimpft die Mutter: „Du sollst doch dem Goldfisch keinen Gute-Nacht-Kuss geben.“
- Patient: „Frau Doktor, ich rede im Schlaf.“ „Ist denn das so schlimm?“ „Ja, die ganze Klasse lacht schon darüber!“

## Übersichtstabelle

rot	grün	orange	blau

## Auflösung

**Der/Die Ruhige:** Dich bringt nichts so schnell aus der Ruhe! Wo andere vor Nervosität zum Zapfelphilipp werden, bist du die Gelassenheit selbst. Und schlafen? Kein Problem! Du kannst immer und überall schlafen. Du bist eine Schlafmütze im wahrsten Sinne des Wortes. Die Phase des ruhig Werdens am Abend kannst du übergehen – du bist es ja ohnehin – und gleitest sogleich sanft ins Reich der Träume!

**Der/Die Träumende:** „Du bist aber ein Traumännlein!“ Das hast du wohl schon oft gehört?! Doch wenn wir ehrlich sind, ist das keineswegs ein Tadel. Das Träumenkönnen ist dein größter Trumpf! Wer möchte nicht nach einem schönen Traum gleich wieder einschlafen und weiterträumen? Und du bist dazu in der Lage und das sogar tagsüber. In deinen Träumen kannst du alles erreichen und dieser Optimismus bleibt dir auch im Wachen erhalten!

**Der/Die Ausgeschlafene:** Der Wecker klingelt und man möchte ihn am liebsten aus dem Fenster werfen? Dieses vielen so vertraute Gefühl ist dir fremd. Egal wann du ins Bett kommst – ob nach einer Party frühmorgens oder nach einem Couch-Potato-Abend um Neun – du bist auf jeden Fall frisch und munter! Dein gesunder Schlaf gibt dir natürlich Unmengen an Energie für den kommenden Tag. Du bist jemand, dem nie langweilig wird, schließlich gibt es immer was zu tun – und wenn es ausschlafen ist!

**Der/Die Aufgeweckte:** Einschläfernd? Langweilig? Faaaaad? Diese Wörter sind dir fremd! Du interessierst dich für tausend verschiedene Dinge, bist wissbegierig und willst immer Neues kennenlernen. Niemals würdest du bei einem Film oder über einem guten Buch einschlafen! Außerdem bist du sehr kreativ – besonders im Aufwecken. Egal ob am Jungschar- oder Minilager, zuhause oder in den Ferien, dir fällt immer etwas Lustiges ein, wie du deine Mitmenschen aufwecken kannst! Du bist also eigentlich zugleich auch der/die Aufweckende!

Von Martin Kastner mit Ideen von Monika Gamillscheg



# Gruppenraum gestalten leicht gemacht.

Wie ihr es schafft, Ruhe und Wohlbefinden in den Raum zu bringen.

Jede/r kennt das Gefühl – da betrittst du einen Raum und fühlst dich sofort wohl. Es ist ein Wohlgefühl, sich in diesem Raum aufzuhalten. Anders geht es mir in Einkaufstempeln oder Lagerhallen, hier überkommt mich meist eine andere Emotion, nämlich jene der innerlichen Unruhe, was in einer möglichst raschen Flucht endet. Doch woran liegt es, dass uns manche Räume eher ansprechen als andere? Wie kann ich einen Raum gestalten, um ihn gemütlich, ansprechend, zu einer Wohlfühl-Oase zu machen? Unsere Umgebung nimmt Einfluss auf unser Wohlbefinden, nicht nur zu Hause, sondern auch im Gruppenraum.

Erstens ist die Größe des Raums ausschlaggebend. Doch auch wenn der Raum eher Kammer als Ballsaal ist, kann ein guter Spiel- und Wohlfühlraum geschaffen werden. Bei einem kleinen Raum ist es zum Beispiel empfehlenswert, nicht zu viel Dekoration und Möbel herum stehen zu haben, da das den Raum noch enger macht, als er ohnehin schon ist. Im Verzicht liegt der Gewinn! Auf der anderen Seite können große Räume durch Raumteiler, Sitzgruppen oder Vorhänge gemütlicher gemacht werden.

Ein anderer Wohlfühl-Aspekt ist die Farbwahl. Rein weiße Wände wirken oft steril, kalt und erinnern an Klassenzimmer und Krankenhaus – Assoziationen, die der Jungscharraum ja eindeutig nicht erwecken soll. Eine farbig gestrichene, mit einem in Farbe getunkten Schwamm abgetupfte oder anders kreativ verzierte Wand macht die Stimmung im Raum fröhlicher, aufgeweckter und kann die Kreativität der Gruppe anregen. Gemeinsam eine Wand zu bemalen ist übrigens auch ein super Programm für eine lustige Gruppenstunde! (Aber Achtung, unbedingt davor mit dem/der Pfarrverantwortlichen absprechen!)

Auch Düfte und frische Luft können einen gewissen Wohlfühlcharakter erzeugen. Denn wer spielt und arbeitet schon gerne in einem muffeligen Raum? Gruppenräume sind oft in Kellern untergebracht oder es türmen sich viele Dinge im Spiel-Raum – Fenster öffnen, um stoß zu lüften (ja, auch im Winter möglich!), Duftlampen oder Räucherstäbchen können dabei hilfreich sein, den Raum wohlrig riechend zu machen. Doch Achtung,

nicht alle Menschen haben den gleichen Geschmack, deswegen möglichst neutrale Düfte verwenden oder in einer Gruppenstunde die Lieblingsdüfte eruiieren und dann abwechselnd benützen. Frische und wohlriechende Luft kann wahre Wunder bewirken! Menschen müssen sich bewegen, erwachen und der Geist wird angeregt – einfach ausprobieren und genießen!

Gemütliche Lese- oder Kuschelecken, mit Büchern oder/und Zeitschriften bestückt (auch als Rückzugsraum am Lager ideal), bieten Platz für jene, die gerade entspannen möchten. Ein einfacher Trick, um Ruhe in die Gruppe zu bringen.

Im Prinzip sind es die Sinne, die bei der Raumgestaltung positiv angeregt werden sollen. Ein Raum, in dem sich Kinder und auch Gruppenleiter/innen wohlfühlen, trägt maßgeblich zu einem guten Klima in der Gruppenstunde oder am Lager bei.

Wenn dich das Thema mehr interessiert, such im Internet unter dem Stichwort „Healing Architecture“ weiter – da erwarten dich spannende Artikel!

Kathi Metzbauer



# „Wir hoffen, das Lager hat dir gut geschlafen...“



## Über die scheinbar unlösbare Aufgabe, genügend Schlaf und Lagerleben unter einen Hut zu bringen - und warum wir uns ihr stellen sollten.

Am Ende unseres Jungscharlagers bekommt jedes Kind noch einen persönlichen Brief. Wenn man beim Briefeschreiben aber schon recht übermüdet ist, dann passieren manchmal Fehler wie jener in der Überschrift. Das mag zwar auf den ersten Blick lustig sein, aber es stellt sich mir doch die Frage, wie es mit meinem persönlichen Energiehaushalt bestellt sein muss, wenn ich nicht mal mehr einen geraden Satz herausbringe. Auch frage ich mich, was das für die verschiedenen, doch sehr anspruchsvollen, Aufgaben als Gruppenleiter/in auf einem Lager bedeutet.

Vielleicht bist du mit Kindern im Wald unterwegs, vielleicht im Ort bei einer Rätselralley, möglicherweise musst du sogar ein Auto lenken. Ganz sicher solltet ihr euch aber aufmerksam und mit möglichst viel Energie dem Programm widmen können. Alles Situationen, bei denen es eindeutig nicht gut und mitunter sogar sehr gefährlich ist, wenn man als Gruppenleiter/in unausgeschlafen ist. Aber nicht nur man selbst kann ein Lager übermüdet nicht so genießen, wie man es vielleicht gerne würde. Auch die Kinder und Jugendlichen haben weniger Freude am Programm, neigen eher zum Streiten und bekommen sogar öfter Heimweh, wenn sie unausgeschlafen sind. Außerdem steigt die Verletzungsgefahr.

Wie kann man nun für genügend Schlaf sorgen? Ein wichtiger Schritt im Vorfeld ist, genügend Gruppenleiter/innen und andere Helfer/innen mit aufs Lager zu nehmen. So muss nicht jede/r alles machen, denn es ist ganz klar, dass man spätestens am ersten Abend streichfähig ist, wenn man Morgenlob gestalten, Frühstück machen, Geländespiel leiten und die Kreativstationen planen soll. Hier kommen wir auch schon zu einem weiteren Punkt, der bei der Planung zu berücksichtigen ist – die Ausgewogenheit des Programms. Einerseits auf Leitungsseite, dass man nicht jeden Tag durchgängig für die Teilnehmer/innen zur Verfügung stehen muss, sondern auch Tage hat, an denen es für einzelne Teammitglieder erst Mittags aktiv mit Programm losgeht oder man nicht beim Abendprogramm beteiligt ist. Andererseits aber auch auf Teilnehmer/innen-Seite. Hier ist es förderlich, wenn man nicht jeden Tag vom Aufstehen bis zum ins Bett fallen mit actionreichem Programm verplant, sondern wenn auch ruhigere Beschäftigungen und Ruhezeiten eingeplant sind. Dabei kann es sich um freie Zeit am Nachmittag handeln, bei der sich die Kinder ganz nach ihren Bedürfnissen aussuchen können, ob sie lieber mit ein paar Decken in der Wiese liegen oder doch beim Ballspiel mitmachen. Es kann aber auch tägliche Fixpunkte geben, wie eine Stunde Pause nach dem Essen, die entweder bei Ruhe im Zimmer verbracht werden kann oder in der in einer

Kuschecke gelesen oder leise ein Brettspiel gespielt werden kann. Hierbei ist es immer wichtig, dass die Teilnehmer/innen bemerken, dass sie nichts vom Programm verpassen, wenn sie sich entscheiden, sich auszurasen.

Natürlich kann es trotz der besten Vorsätze doch vorkommen, dass man selbst nach ein paar Lagertagen schon total übermüdet ist und dass es den Kindern genauso geht. Es ist sicher nicht der beste Weg, das Programm dann trotzdem auf Biegen und Brechen durchzuziehen. Es ist absolut nicht schlimm, wenn ihr das Vormittagsprogramm kürzt, um längeres Schlafen zu ermöglichen oder früher mit dem Abendprogramm aufhört, damit die Kinder und auch ihr zeitiger ins Bett kommt. Oft passiert es auch, dass sich ein oder mehrere Programmpunkte wesentlich länger ziehen als geplant und sich alles, somit auch der ins-Bett-geh-Zeitpunkt, nach hinten verschiebt. Hier hilft es erstens, Programm täglich ca. eine Stunde kürzer zu planen, damit man Pufferzeit zur Verfügung hat, und zweitens, während des Programmpunktes auf die Zeit zu achten und konsequent das Programm zu beenden, wenn es zu spät wird.

Ein heikler Punkt auf jedem Lager ist selbstverständlich auch dann erreicht, wenn es wieder ans Nachhause fahren geht. Einerseits sind wir Gruppenleiter/innen mit vielen Kindern unterwegs, oft ein Stück zu Fuß im Straßenverkehr oder beim Umsteigen auf Bahnhöfen, wo auch viele andere Menschen sind und schließlich im Zug. Andererseits will auch das eine oder andere (Material-)Auto wieder zurück in die Pfarre gebracht werden. Klar ist: Auch hier ist Übermüdung eindeutig fehl am Platz. Entgegenwirken kann man diesen Situationen, indem man denjenigen, die für diese Punkte verantwortlich sind, schon einen oder zwei Tage vorher genügend Zeit zum Schlafen lässt. Es macht wenig Sinn, wenn diese Gruppenleiter/innen das Abendprogramm am letzten Abend leiten und auch noch die Abschlussbesprechung moderieren müssen. Außerdem kann das Materialauto beispielsweise auch erst etwas später starten, mehr Pausen machen und muss ja nicht sofort schnellstens wieder zurück.

Apropos Besprechungen – Besprechungen am Lager zum Reflektieren des Tages und Planen der kommenden Tage sind wichtig, aber auch hier sollte darauf geachtet werden, dass nur das beredet wird, was gerade notwendig und sinnvoll ist und nicht mitten in der Nacht Grundsatzdiskussionen stattfinden.

Veronika Schippani

# Einschlafen am Lager

Vieles, was Kinder und wir Leiter/innen auf einem Lager erleben, unterscheidet sich ganz deutlich von unserem Alltag. Morgen- und Abendlöber, zu vierzigst am Lagerfeuer essen und natürlich auch fast alles rund ums Schlafengehen. Immerhin schläft man in einem fremden Bett, möglicherweise in einem Schlafsack anstatt mit einer kuscheligen Decke und teilt sich das Zimmer mit Menschen, die man vielleicht sehr gut kennt, vielleicht aber auch noch kaum. Diese Situation erfordert an sich schon recht viel Fingerspitzengefühl, erst recht, falls ein Kind nicht einschlafen kann oder Heimweh hat.

Weil auf Lager eben sehr vieles ungewohnt ist, hilft es, fixe Schlafen-Geh-Rituale zu haben. Es könnte beispielsweise jedem Kind ein kleines Betthupferl in Form eines kurzen Comics, eines Rätsels oder Ähnlichem auf sein Bett, zu seinem Waschzeug, etc. gelegt werden. Das zeigt den Kindern, es gibt hier jemanden, der auch am Abend an mich denkt. Auch ein gemeinsames Abendlob kann ein guter Punkt sein, um das Programm abzuschließen und eine Zu-Bett-Geh-Stimmung zu erzeugen. Ruhige, entspannte Stimmung ist wichtig, um das Einschlafen leichter zu machen und kann den Kindern ermöglichen, in ihrem Tempo und mit ihren persönlichen Ritualen ins Bett zu gehen. Es hilft auch, wenn ein oder zwei Gruppenleiter/innen fest für ein Zimmer verantwortlich sind und die Kinder wissen, dass diese bis zum Einschlafen für sie da sind, helfen das Stofftier zu finden, vielleicht noch eine Geschichte erzählen und sie in dieser ungewohnten Situation nicht allein lassen.

Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass ein Kind nicht einschlafen kann. Vor allem am Abend vor dem Schlafengehen ist auch Heimweh ein großes Thema. Das ist aus den oben genannten Gründen auch sehr verständlich und sicher kein Grund zur Panik und sofortigen Organisation eines Abholkommandos. Um Heimweh vielleicht ein bisschen vorzubeugen, kann mit den Eltern ein fixer Zeitpunkt, der am besten noch ein Stück weit vom Schlafengehen entfernt ist, vereinbart werden, zu dem Telefonate möglich sind. So merken die Kinder, dass sie nicht vergessen werden, aber es ist gleichzeitig noch ein bisschen Ablenkung durch das spannende Lagerprogramm vorhanden und die Gedanken an Zuhause nehmen nicht zu viel Platz ein. Möglicherweise hat ein Kind, das nicht einschlafen kann, einfach einen sehr aufregenden Tag hinter sich und braucht noch ein bisschen Zeit um ruhig zu werden. Hier könnte diesem Kind vielleicht nochmals die Möglichkeit gegeben werden, über seine Erlebnisse zu sprechen in dem es sie dir oder seinem Kuscheltier erzählt. Oder ihr versucht gemeinsam den Tag zu rekonstruieren und euch zu erinnern, was ihr alles erlebt habt. Du wirst sehen, das ist schwerer als gedacht und hilft wunderbar, seine Gedanken zu ordnen und in ruhigere Stimmung zu kommen. Es kann aber natürlich auch sein, dass die Schlaf-Situation auf Lager sich so sehr von jener daheim unterscheidet, dass das Heimweh zu groß wird und Einschlafen nicht möglich ist. Das Kind nach den Ritualen von daheim zu fragen und mit ihm gemeinsam zu versu-

chen, diese so gut wie möglich umzusetzen, hilft hier oft sehr gut. Vielleicht sitzt daheim ja immer ein Elternteil am Bett und wartet, bis das Kind eingeschlafen ist und das wünscht sich das Kind nun auch von dir als Gruppenleiter/in. Oder es brennt immer ein kleines Licht am Gang, damit man das WC findet, oder es steht ein Glas Wasser neben dem Bett ...

Wie du merkst, können unsere Bedürfnisse was das Einschlafen betrifft sehr verschieden sein. Deshalb ist es gut und wichtig, einfach mal nachzufragen und zu versuchen, auf diese gut einzugehen. Denn Kinder merken sehr schnell, wenn sie in ihren Wünschen und Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen werden und das hilft ihnen, sich sicher zu fühlen.

Veronika Schippani



# Aufwachen und Aufwecken am Lager

„Wie man sich bettet, so liegt man!“, Sprichworte zum Thema Schlaf gibt es einige. Und weil Schlaf gar so wichtig ist, finden wir auch welche zum Aufstehen. Ich möchte zu „Mit dem falschen Fuß aufgestanden sein“ noch die erfundene Phrase „Wie man (sich) wecket, so werket man“ hinzufügen. Und wirklich: Wie man aufwacht, spielt für das Wohlbefinden eine große Rolle. Am Lager liegt es an uns Betreuer/innen, einen Rahmen zu schaffen, in dem die Kinder gut aufwachen können.

Wie man das Aufstehen konkret gestalten möchte, hängt sicher vom Quartier und den Lagerbedingungen ab. Soll es einen gemeinsamen Start in den Tag geben, muss man das Aufwecken anders gestalten, als wenn es einen fließenden Tagesstart gibt. Aufwachen ist ein sehr privater und sensibler Moment. Man taucht aus einer „Bewusstlosigkeit“ auf und muss sich mit allen Sinnen erst wieder orientieren. Da ist es schön, wenn man in einer angenehmen Umgebung zu sich kommen kann. Deshalb ist es wichtig, ausreichend Zeit einzuplanen. Nicht alle Menschen sind nach dem Aufwachen sofort hellwach und voller Tatendrang (vielleicht kennt das die eine oder der andere ja von sich selbst).

## Schlafmangel

Das Lagerleben ist geprägt von Spiel und Spaß. Keine Eltern in der Nähe, alle Freunde da. Einmal so von der Leine gelassen verzichtet doch jeder gerne auf Schlaf, um die tolle Zeit in vollen Zügen zu genießen.

Doch Schlafmangel bleibt niemals ohne Folgen. Manche sind eher kurzfristiger Natur und deutlich spürbar. So wie erhöhte Reizbarkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit oder auf muskulärer Ebene eine Erhöhung der Reaktionszeit und eine Verminderung der Reaktionsgenauigkeit. Reagieren Jugendliche und Erwachsene auf Schlafentzug meist auch mit einer Schwere und einer Müdigkeit, die sich den ganzen Tag nicht abschütteln lassen will und von häufigem Gähnen begleitet wird, so ist es bei Kindern meist andersrum. Hyperaktivität und ein erhöhter Bewegungsdrang sind bei ihnen oft die Folge. Eine Kombination, die gerade den Lagerleiter/innen wiederum ein Mehr an Energie abverlangt, das ihnen gar nicht mehr zur Verfügung steht.

Doch das ist noch längst nicht alles, was uns Schlafmangel kostet. Bereits eine Woche mit täglich nur 4 Stunden Schlaf kann folgendes auslösen: der Kohlenhydratstoffwechsel verschlechtert sich, Blutzuckerwerte erhöhen sich, die Produktion von Schilddrüsenhormonen gerät durcheinander und das Stresshormon Kortisol erreicht hohe Werte.

Je länger der Schlafentzug anhält, desto mehr leidet auch das Immunsystem darunter. Längerfristige Folgen können unter anderem auch Wachstumsstörungen, ein erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, sowie Wassereinlagerung sein.

Man kann sich jetzt überlegen, ob man lieber jedes Kind einzeln aufweckt, was zu sehr schönen persönlichen Momenten führen kann, oder lieber einen Gemeinschaftsansatz wählt. Wenn jemand von euch ein Instrument spielen oder Singen kann, könnte das eine feine Methode sein.

Ein Hinweis noch: Es gibt ja auch echte Frühaufsteher/innen, für die es wirklich schwierig sein kann, bis zum allgemeinen Aufweckzeitpunkt ruhig zu bleiben. Um hier Konfliktpotential zu beseitigen, kann es sehr sinnvoll sein, euch ein „Vor-dem-Frühstück-Programm“ zu überlegen. Das kann Morgensport sein, aber auch eine Kuschel-, Lese- und/oder Plauderecke, je nachdem, was das Energiepotential der Kinder zulässt – und eures ☺.

Lukas Gottschamel



Über die Auswirkungen der Fehler, die man macht wenn man übermüdet ist, kann man nur spekulieren. Klar ist aber, dass das Zusammenspiel von Hyperaktivität und verringerter Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit das Verletzungsrisiko signifikant erhöht.

Besser man lässt es also nicht darauf ankommen.

Sarah Greibich

# Termine

## für dich und deine Jungschar-Arbeit!

Hier findest du die Termine bis zum Erscheinen des nächsten kumquats. Mehr Termine, genauere Infos zu den Veranstaltungen und die Möglichkeit, dich anzumelden, hast du unter <http://wien.jungschar.at> oder im JS-Büro unter 01/51 552-3396!



## Impressum

kumquat, Zeitschrift für Kindergruppenleiter/innen, Nr. 15/1 – Februar, März, April 2015; die nächste Ausgabe erscheint Mitte Mai.

Die Texte sind unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen“ lizenziert. Weitere Infos unter <http://creativecommons.org/>.

Medieninhaberin: Katholische Jungschar Erzdiözese Wien (ein Fachbereich der Kategorialen Seelsorge)



Herausgeberin: Diözesanleitung der Katholischen Jungschar, 1010 Wien, Stephansplatz 6/6.18, Tel. 01/51 552-3396, Fax: 01/51 552-2397, E-Mail: [dlwien@jungschar.at](mailto:dlwien@jungschar.at), <http://wien.jungschar.at>

Team: Monika Gamillscheg, Nani Gottschamel, Katharina Metzbauer, Veronika Schippiani

Chef- und Endredaktion: Nani Gottschamel

weitere Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe: Manu Böhm, Charlotte Brey, Leonore Decker, Benjamin Dittmoser-Pfeifer, Sarah Greibich, Georg Fröschl, Lukas Gottschamel, Martin Kastner, Mia Kleinhäntz, Marco Skodak, Valentina Steigerwald, Christoph Watz, Kathrin Wexberg,

Fotos: Paul Feuersänger (Seite 3, 15 Mitte, 28), Babsi Maly (Seite 21 Mitte), Jack Haijes (Seite 21 oben), Andrea Heiden (Seite 24, 25), Leodolter (Seite 26 unten), Jungschar Baumgarten (Seite 10 unten, 12 rechts), Jungschar Pottendorf (Seite 11, 12 links), Jungschar Pötzleinsdorf (Seite 20), Jungschar Oberbaumgarten (Seite 18), Jungschar St. Gertrud (Seite 2 rechts oben, 4 unten, 5, 13 rechts), Jungschar Breitensee (Seite 19), Fotolia (Seite 2 links unten, 2 rechts Mitte, 2 rechts unten, 8, 17, 22), wikimedia commons: Alfredo Borba (Seite 27 oben), Guillaume Blanchard (Seite 1), Dr. Meierhofer (Seite 2 links oben), Markus Mueller (Seite 4 oben), Harke (Seite 6), Steffen Pröbldorf (Seite 7), laffy4k (Seite 23), alle anderen Archiv Jungschar

Layout, Bildbearbeitung: Christina Schneider

Belichtung & Druck: netinsert GmbH, 1220 Wien, Enzi anweg 23



## Wochenende Lager Leiten

Das Wochenende für alle, die für ein Ferienlager verantwortlich sind.

Ein Wochenende, auf dem du...

- Informationen, Tipps und Tricks erhältst (vom Lagerzeitung Gestalten bis zu rechtlichen Fragen).
- deine Rolle als Lagerleiter/in ausprobieren kannst.
- mögliche Konfliktbewältigungs-Situationen auf einem Lager durchspielen kannst.
- erfahren kannst, wie andere ihre Lager leiten.
- eine nette Zeit mit vielen verschiedenen Menschen auf der Jungscharburg Wildegg verbringen kannst.

**Wann:** Sa, 21. - So, 22. Februar 2015

**Wo:** Burg Wildegg

**Kosten:** 35€ (diese Kosten sollte deine Pfarre übernehmen!)

## KiBiGo

### Kinder-Bibel-Gottesdienst

Der Workshop-Nachmittag für Jungschar- und Ministrant/innen-Gruppenleiter/innen, Pastoralassistent/innen, Religionslehrer/innen u.v.a.

Bei KiBiGo gibt es auch heuer wieder die Möglichkeit, neue Ideen und Tipps für die Gestaltung von Kinder-Gottesdiensten, die Arbeit mit Kindern rund um die Bibel und weitere religiöse Themen zu bekommen und Erfahrungen mit anderen Leuten, die in diesem Bereich tätig sind, auszutauschen.

**Wann:** Sa, 7. März 2015, ab 14:00 Uhr

**Wo:** Pfarre Alt Simmering, Simmeringer Hauptstraße 157-159, 1110 Wien

**Kosten:** 6€ (diese Kosten sollte deine Pfarre übernehmen!)

**Anmeldeschluss:** Sa, 28. Februar 2015



## Power Up!

- Du warst bereits auf Grundkurs und möchtest endlich mal wieder auf die Burg?
- Du brauchst neue Methoden für deine Jungschar- und Ministunden?
- Du hast Sehnsucht nach gemeinsamen Spielen und Tanzen?

**Dann ist diese Wochenende genau das richtige für dich!**

Wir verbringen von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag Zeit damit, bekannte Methoden aufzufrischen, neue kennenzulernen, Spiele auszuprobieren und uns zu verschiedensten Themen auszutauschen. Das Wochenende ist so zusammen gestellt, dass es auf den Erfahrungen des Grundkurses aufbaut.

**Wann:** Fr, 8.- So, 10. Mai 2015

**Wo:** Burg Wildegg

**Kosten:** 40€ (Diese Kosten sollte deine Pfarre übernehmen!)

**Anmeldeschluss:** Fr, 24. April 2015



## Wir reden d'rüber

Sexuelle Gewalt ist nach wie vor oft ein Tabuthema. Bei dieser Abendreihe wollen wir „d'rüber reden“, um in der kirchlichen Arbeit mit Kindern Täter/innen möglichst wenig Betätigungsfeld zu bieten und um Kinder so gut wie möglich zu schützen.

An drei Abenden beschäftigen wir uns mit folgenden Themenfeldern:

- ✦ Wo werden Grenzen von Kindern im alltäglichen Umgang überschritten?
- ✦ Eine Reflexion des eigenen Verhaltens und auch ein Blick auf den Umgang anderer mit Kindern sind Voraussetzung dafür, Grenzüberschreitungen wahrzunehmen.
- ✦ Was ist sexuelle Gewalt? Wen betrifft sie, wer sind die Täter/innen? Was soll ich machen, wenn ich den Verdacht habe, dass ein Kind Opfer von sexueller Gewalt ist?
- ✦ Welche Möglichkeiten zur Präventionsarbeit in der Arbeit mit Kindern in der Jungschar und bei den Ministrant/innen haben wir?
- ✦ In der Art, wie wir mit Kindern umgehen, und bei der Entscheidung, was wir mit Kindern machen, können wir einen Beitrag zur Prävention von sexueller Gewalt leisten.

**Wann:** Di, 10., 17. und 24. März 2015, jeweils ab 18:00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Kosten:** gratis

**Anmeldeschluss:** Di, 3. März 2015



## Modul-Grundkurs

**Neu!** Seit 2014 bieten wir nun auch einen Modul-Grundkurs an, der aus 2 Blöcken besteht, die jeweils an einem Wochenende stattfinden. Da hier die selben Inhalte vermittelt werden wie auf einem Sommer-Grundkurs ist die Teilnahme nur an beiden Wochenenden möglich und sinnvoll.

**Wann:** Fr, 13. – So, 15. März 2015 - Teil 1

Do, 14. – So, 17. Mai 2015 - Teil 2

**Wo:** Burg Wildegg

**Kosten:** 200€ (die Kosten sollte laut Diözesan-gesetz deine Pfarre übernehmen)

**Anmeldeschluss:** Di, 24. Februar 2015



## Jungschar-Vollversammlung

Die Vollversammlung der Jungschar Wien ist offen für alle Gruppenleiter/innen und DER Ort für Mitbestimmung und Vernetzung.

Es erwartet DICH:

- ✦ Austausch mit anderen Jungschar- und Mini-Gruppenleiter/innen
- ✦ neue Ideen
- ✦ konkrete Projekte gemeinsam entwickeln
- ✦ Überlegungen zu Kinder in der Kirche und Gesellschaft
- ✦ ein Nachtgeländespiel
- ✦ Spirituelles
- ✦ die Burg im Frühling erleben
- ✦ ...und Vieles mehr!!

**Wann:** Sa, 25. - So, 26. April 2015

**Wo:** Burg Wildegg

**Kosten:** gratis

**Anmeldeschluss:** Fr, 8. April 2015

# Jungschar-büro

## Öffnungszeiten:

- ✦ Mo geschlossen
- ✦ Di 9:00-13:00,
- ✦ Mi 13:00-17:00
- ✦ Do 13:00-17:00
- ✦ Fr 9:00-13:00 Uhr
- ✦ sowie nach Vereinbarung

## Achtung!

Von 3. bis 27. Februar ist das Jungscharbüro geschlossen.

An den geschlossenen Tagen hast du die Möglichkeit, uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder per E-Mail zu hinterlassen. Wir melden uns dann, sobald als möglich.



## Welt.Sichten Tag

Ein Workshopnachmittag mit vielen Methoden für Gruppenleiter/innen, DKA-Verantwortliche und alle entwicklungspolitisch Interessierten zum Thema Armut. Es gibt Zeit und Anregungen zum Diskutieren, Visionen Entwickeln, Spielen, Spaß haben, Mit-Denken und sich über weltliche Themen, die uns hier auch betreffen, gemeinsam Gedanken machen! Leckeres Essen aus aller Welt und viel Praktisches erwarten euch!

**Wann:** Sa, 30. Mai 2015, 14:00- 18:00 Uhr

**Wo:** Alte Burse, Sonnenfelsgasse 19, 1010 Wien

**Kosten:** gratis

**Anmeldeschluss:** Mi, 27. Mai 2015

# Was es mit dem Träumen auf sich hat

## Über Träume, ihre Entstehung, Bedeutung und Steuerung.

*Ich stehe im Fitnessstudio und schaue meinem Freund beim Trainieren zu. Wie ich hier her gekommen bin und wie lange ich hier schon stehe, weiß ich nicht. Ich drehe mich um und bin plötzlich auf einer Blumenwiese. Schön ist es hier mit den Vögeln, den Schmetterlingen und den blühenden Blumen. Auf der anderen Seite der Wiese entdecke ich meinen verstorbenen Opa. Lächelnd steht er da und winkt mich zu sich über. Welch eine Freude überkommt mich, ihn wohlauf zu sehen. Mit einem einzigen Sprung bin ich bei ihm auf der anderen Seite der Wiese. Doch plötzlich wird es ganz finster um mich herum und ein riesiges Ungeheuer läuft auf mich zu, freundlich sieht es nicht aus...*

Komisch sind solche Träume oftmals, bizarr, verrückt und doch können sie auch wunderschön sein. Sie sind so unterschiedlich, manchmal scheinen sie zweifellos real zu sein, manchmal sind sie eindeutig surreal. Träume waren lange Zeit unerklärlich, was dazu führte, dass sich jede Gesellschaft eigene Gedanken über den Sinn und die Bedeutung von Träumen machte. Nachdem sich lange Zeit hauptsächlich Prophet/innen und Hellseher/innen damit beschäftigten, hat der Themenbereich zu Beginn des letzten Jahrhunderts auch Eingang in die (westliche) Wissenschaft gefunden.

### Der paradoxe Schlaf

Zuallererst möchte ich auf ein Wenig Biologisches eingehen: Wenn wir träumen, so erleben wir eine Veränderung unseres Bewusstseins. Die Steuerung des Geschehens ist uns meist nicht möglich. Unsere kognitiven Fähigkeiten, wie begriffliches Denken und kausal-logische Schlussfolgerungen, sind ebenfalls eingeschränkt. So empfinde ich es im Traum nicht als komisch, vom Fitnessstudio mit einmal Umdrehen zu einer Blumenwiese zu gelangen oder dass mein verstorbener Großvater dort steht. Wenn wir träumen, sind wir psychisch hoch aktiv. Das EEG-Muster während der REM-Phase ist dem, während wir wach sind, sehr ähnlich (siehe Seite 4).

Eine allgemein anerkannte Lehrmeinung über die äußeren Einflussfaktoren auf den Trauminhalt besagt, dass Reize, die während des Schlafes über die Sinnesorgane aufgenommen werden, in das Traumgeschehen eingearbeitet werden können. So können zum Beispiel Geräusche von vorbeifahrenden Autos, Musik, gesprochene Worte, Lichteffekte (durchs geschlossene Lid) oder körperliche Eindrücke wie Harndrang, Hunger und Durst, Teil des Traumes werden.

Ebenso ist man sich mittlerweile sicher, dass der Traum auch Einfluss auf den Körper hat. Augenbewegungen, Schweißproduktion und Herz- und Atemfrequenz variieren je nach Trauminhalt. Vielleicht ist es euch ja schon einmal passiert, dass ihr aus einem Albtraum mit rasendem Herzen und in kalten Schweiß gebadet aufgewacht seid. Jeder Mensch träumt jede Nacht in allen Schlafphasen (Aufwachen, Einschlafen, REM-Phase und NREM-Phase). Viele können sich jedoch gar nicht oder nur kaum an das Geträumte erinnern. Wissenschaftler/innen haben aber herausgefunden, dass sich die meisten Proband/innen leichter an Träume erinnern, wenn man sie in der REM-Phase weckt. Das liegt möglicherweise daran, dass die Traumhalte in dieser Phase meist bildhafter, emotionaler und bizarrer sind als in den NREM-Phasen, in denen man oft von alltäglichen Gedanken und mit weniger intensiven Gefühlen träumt.

### Entstehung von Träumen

Das führt mich gleich weiter zu Erklärungen zur Entstehung der Traumhalte und deren Funktion. Dazu gibt es verschiedene Meinungen in der Wissenschaft. Das erste Lehrmodell gründet sich auf biologisch basierten Theorien. Hobson und McCarley untersuchten dazu Areale des Gehirns und entwickelten das Modell der Aktivierungssynthese. Dem zu Folge lassen Neuronen im Hirnstamm Signale in Form von Erregungsmustern entstehen. Desweiteren werden Areale der Cortex stimuliert. Dadurch verbinden sich verschiedene Erinnerungen und bilden das Traumgeschehen. Demnach wären Träume nur ein Produkt von zufälligen sinnlosen Verbindungen.

Das zweite Modell von Nielsen und Stenstrom basiert auf der modernen neurowissenschaftlichen Untersuchungsmethode des Brain Imaging. Es geht von der Aktivität zweier Hirnbereiche in der REM-Phase aus, des Hippocampus, verantwortlich für die Abspeicherung bestimmter Gedächtnisinhalte, und der Amygdala, zuständig für die Verarbeitung emotionaler Erinnerungen. Dies würde bedeuten, dass Erfahrungen der letzten Tage, Ängste und Wünsche im Traum verarbeitet werden.

### Bedeutung von Träumen

Dazu passend kommen wir zur Freud'schen Traumanalyse. Freud bezeichnet Träume als „transitorische Psychosen“, „allnächtliche Verrücktheit“ und „Königsweg zum Unbewussten“. Er war der Meinung, Träume seien der symbolische Ausdruck von mächtigen unbewussten unterdrückten



Wünschen, verbotenen Sehnsüchten und sexuellem Verlangen. Der/die Träumende erlaubt sich diese Wünsche allerdings nicht. Deswegen wandelt unser Gehirn diesen latenten Inhalt durch die sogenannte Traumarbeit in einen manifesten Inhalt um, der für uns akzeptabel ist.

Es gibt aber auch ganz andere Ansätze in Bezug auf Traumentstehung und –bedeutung im Glauben vieler indigener Völker. Bei den Mayas, aber auch bei vielen afrikanischen Stämmen, bleiben die Schamanen über ihre Träume mit den Ahnen oder den Göttern in Kontakt, fragen nach Rat und handeln nach ihren Geboten. In anderen Kulturen träumt ein jeder und jede für die Gemeinschaft. Die Achuar-Indianer Ecuadors haben deswegen ein allmorgendliches Ritual. Sie setzen sich zusammen, erzählen einander die Träume und diskutieren über die Bedeutung. Andere wiederum interpretieren ihre Träume zukunftsorientiert und mithilfe von Symbolen wie die Kapolo-Indianer aus Zentralbrasilien. Träumen sie von einem Feuer, das sie verbrennt, so nehmen sie das als Vorzeichen, dass sie zum Beispiel von einer Feuerameise oder einer Spinne gebissen werden.

### **Erinnerung und Steuerung von Träumen**

All diese Trauminterpretationen sind allerdings nur möglich, wenn man sich an den Traum auch erinnern kann, was so manchem schwer fällt. Frauen erinnern sich durchschnittlich mehr bzw. besser an ihre Träume als Männer. Doch wer Interesse hat, kann sein Erinnerungsvermögen verbessern. Oftmals reicht die bloße Aufforderung ans Erinnern und das Führen eines Traumtagebuchs.

Wenn wir nun einen Schritt weiter gehen wollen, können wir lernen, luzide Träume zu erleben. In luziden Träumen wird man sich der Tatsache bewusst, dass man träumt, und kann die Handlung selbst lenken. Stephen LaBerge untersuchte den Wahrheitsgehalt von Berichten über luzide Träume, indem er mit geübten Träumer/innen willkürliche Augenbewegungen festlegte, die sie im Traum (wenn sie ihn wirklich bewusst erleben können) machen sollten. Tatsächlich erschienen die vorher ausgemachten Augenbewegungssignale während der REM-Phase auf dem Polygraphen. Die Steuerung von Träumen scheint also wirklich möglich zu sein.

### **Auswirkungen von Träumen**

Als letzten Punkt finde ich die Auswirkungen von Träumen noch erwähnenswert. Es gibt dazu leider kaum Studien, doch von Alpträumen weiß man, dass diese auch am Tag im Wachzustand Ängste hervorrufen können. Weitere Beispiele in denen Träume unser Leben beeinflussen, findet man in der Musik und in der Malerei (Surrealismus) sowie (unbelegt) auch in der Wissenschaft. So soll August Kekule die ringförmige Struktur des Benzols im Traum in Form einer Schlange, die sich in den Schwanz beißt, erkannt haben. Dmitri Mendelejew (Vater des Periodensystems) und Elias Howe (Erfinder der Nähmaschine) haben ebenfalls die Lösungen zu den Problemen, an denen sie arbeiteten, im Traum gefunden.

Die Wichtigkeit und Bedeutung von Träumen ist nicht zu unterschätzen! Träume geben uns manchmal einen Anstoß in die richtige Richtung, also sollten wir darauf achten. Vielleicht will uns unser Unterbewusstsein, Gott oder unsere Vorfahren etwas mitteilen ;) „A form of madness“, wie Hobson den Traum beschreibt bzw. die „bizarre oder halluzinatorische mentale Aktivität“, wie Stickgold sagt, sind durchaus sinnvoll und mit Übung sogar steuerbar. Das nächste Mal, wenn mich ein Ungeheuer in einem Alptraum verfolgt, fliege ich einfach weg. Oder noch besser: Ich zähme es und reite auf ihm davon!

Mia Kleinhäntz

P.S. Auch Tiere träumen. Fast alle Säugetiere, Vögel und Reptilien zeigen REM-Schlafphasen in denen sie höchst wahrscheinlich ähnlich wie wir Menschen Erinnerungen des Tages verarbeiten. Hunde und Katzen geben zum Beispiel Laute im Schlaf von sich, haben eine lebhaftere Mimik und bewegen die Pfoten, als würden sie laufen. Delfine und Ameisenigel träumen vermutlich nicht.

### **Quellen:**

Gerring/Zimbardo, Richard J./Philip G. 2008. Psychologie. U. a. München/Harlow/ Amsterdam: Pearson Deutschland GmbH: 18., aktualisierte Auflage. Seite 174-178

# Ihr Kinderlein kommet...

## Wie werbe ich neue Kinder an und wie kann ich die alten behalten?

Wahrscheinlich stellt sich jede/r Gruppenleiter/in irgendwann mal die Frage, wie er oder sie neue Kinder zu den Jungcharstunden bekommt. Durch die vielen Freizeitaktivitäten der Kinder verliert man manchmal auch welche bzw. verliert sie aus den Augen.

Hier wollen wir euch ein paar Ideen und Tipps geben, wie eure Gruppe Nachwuchs bekommt und für die Kinder attraktiv bleibt.

### Wie kann ich neue Kinder anwerben?

#### Vorstellung in der Pfarre

Um viele Kinder aus der Pfarre zu gewinnen, sollten euch die Pfarrmitglieder natürlich auch kennen. Falls eure Pfarre eine eigene Homepage hat, dürft ihr vielleicht eine eigene Seite mit aktuellen Bildern und Infos gestalten oder ihr könnt eure eigene Homepage dort verlinken.

Schreibt doch auch mal einen Artikel für die Pfarrzeitung und berichtet von den letzten Veranstaltungen. Zeigt, dass ihr sehr aktiv seid und euch sehr freuen würdet, noch mehr Kinder willkommen zu heißen. Falls ihr bei euch auch wöchentliche Pfarrblätter habt, bewerbt dort eure nächsten Feste und Jungcharstunden.

#### Erstkommunionvorbereitung mitmachen

Wenn es bei euch in der Pfarre eine eigene Erstkommunionvorbereitung gibt, fragt doch mal die Verantwortlichen ob nicht ein paar eurer Gruppenleiter/innen, vielleicht sogar die, die dann die Gruppe übernehmen, mithelfen dürfen. Dadurch lernen euch die Kinder besser kennen und die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass sie dann einmal, vielleicht mit ihren

neugewonnenen Freund/innen von der Erstkommunion, in eurer Stunde vorbeischauen. Veranstaltet zusätzlich noch ein Erstkommunionsabschlussfest mit Spielen und Picknick im Grünen. Vergesst nicht, bei diesen Erstkommunionsstunden bzw. beim Fest die Kinder zum nächsten Lager einzuladen.

#### Kennenlern-Feste

Gerade am Anfang des Semesters bzw. Schuljahres können euch solche Feste (Faschingsfest, Startfest mit Rätselralley oder Stationenspiel) helfen neue Kinder kennen zu lernen und mit den „Alten“ mal etwas anderes als Gruppenstunden zu machen.

Vor Ort könnt ihr gleich mit den Kindern selber bzw. mit ihren abholenden Eltern besprechen, ob sie nicht auch in Stunden unter der Woche kommen möchten.

Wichtig! Lasst diese Feste bei den Messen verlaublich und gestaltet Plakate und Flyer um die Aktion gut zu bewerben.

Sehr Wichtig! Fragt mal in euren Nachbar-Pfarrern nach ob sie eine Gruppe für Kinder haben. Falls nicht, könnt ihr auch dort euch und eure Aktionen bewerben.

#### (Kinder-)Messe mitgestalten

Gestaltet doch mal eine Messe mit! Im anschließenden Pfarrcafé könnt ihr euch dann vorstellen und vielleicht das eine oder andere Kind von der Jungchar überzeugen. Vergesst nicht, viele Omis und Opis haben auch Enkelkinder, die sie sicher gerne zu euch schicken! ;-)

#### Elternabende in der Schule

Kontaktiert am Anfang des Schuljahres die Religionslehrer/innen an den umliegenden Schulen und fragt an, ob ihr euch bei einem Elternabend vorstellen dürft.

Denn auch der Kontakt zu den Eltern ist sehr wichtig, schließlich organisieren ja sie den Freizeitplan der Kinder.





Ihr könntet euch auch einmal in einer Religionsstunde vorstellen und Flyer verteilen. Vielleicht dürft ihr auch nach Rücksprache mit der Direktion ein Plakat in der Schule aufhängen und auf eure Jungscharstunden und/oder nächsten Aktionen/Feste hinweisen.

## Wie behalte ich die alten Kinder?

### Wann haben die Kinder Zeit?

Versucht Rücksicht zu nehmen, wann eure Kinder für die Stunden Zeit haben. Es macht keinen Sinn, einfach eine Zeit vorzugeben, wenn dann kaum Kinder kommen. Eine Doodle-Umfrage kann dabei sehr hilfreich sein (<http://doodle.com>).

### Anwesenheitsliste

Das klingt zwar ein bisschen streng und nach Schulbetrieb, aber das Führen einer Anwesenheitsliste kann sehr hilfreich sein, um zu sehen, wer vielleicht schon öfters nicht gekommen ist. Bei diesen Kindern solltet ihr euch melden und mal fragen, ob bei ihnen alles ok ist, wie es ihnen in der Schule geht oder ob sie vielleicht krank sind. Bei größeren Gruppen verliert man schnell den Überblick und da kann so eine Liste Wunder wirken.

### Regelmäßiger Kontakt

Um den Kindern und den Eltern zu zeigen, dass es euch wichtig ist und ihr froh seid, dass sie zur Jungschar kommen, meldet euch regelmäßig bei ihnen! Sei es per Post mit der Einladung zu nächsten Feier oder per SMS. Bei Briefen könnt ihr zusätzlich eine handgeschriebene Notiz beilegen mit nochmaliger persönlicher Einladung. Viele Eltern freuen sich, wenn sie nochmal extra angerufen und auf die Veranstaltungen hingewiesen werden, ähnlich ist es mit Emails. Aber Vorsicht! Es sollten nicht zu viele „Erinnerungen“ werden - die landen nämlich dann meistens in den geistigen oder elektronischen Spamordnern.

### Aufmerksamkeiten

Sendet doch euren Kindern zu ihrem Geburtstag eine Karte oder überrasche sie in der Gruppenstunde mit einer Kleinigkeit. Beachte hier bitte, dass es sich wirklich nur um kleine und vor allem gleichwertige Aufmerksamkeiten handelt.

Bestimmt freuen sie sich auch, wenn du ihnen in der langen Sommerpause eine Postkarte aus deinem Urlaub oder im Winter eine Weihnachtskarte schickst.

### Freund/innen einladen

Motiviert eure Kinder, auch ihre Freund/innen zu Gruppenstunden einzuladen. Mit Freunden machen die Stunden einfach viel mehr Spaß und später, wenn sie dann vielleicht nicht mehr in die gleiche Schule gehen, kann die Jungschar ein toller Ort sein, um sich weiterhin zu sehen.

### Kinder gestalten die Stunden

Lasst die Kinder auch mal eine Gruppenstunde selber gestalten. Gerade ältere Kinder haben sicher durch jahrelange Jungschare Erfahrung viele Ideen, die sie gerne einbringen oder bereiten gerne selber etwas vor. So können sie sich auch gleich als zukünftige Gruppenleiter/innen beweisen. Bei jüngeren Kindern könnt ihr regelmäßig nachfragen, was sie denn am liebsten in den nächsten Stunden machen oder basteln wollen.

Ich wünsche euch motivierten Gruppenleiter/innen viel Glück und Erfolg mit vielen neuen und alten Kindern!

Tipps von Valentina Steigerwald

# Alles neu...?

## Wie werden Pfarren in Zukunft aussehen?

Seit einiger Zeit befindet sich die Erzdiözese Wien in einem Erneuerungs- und Umstrukturierungsprozess. Unter anderem ist es Ziel dieses Prozesses, dass einzelne Pfarren zu größeren Zentralpfarren mit mehreren Teilgemeinden zusammengelegt werden. Der Prozess dieser Zusammenlegungen wurde weitgehend den Arbeitsgruppen in den einzelnen Dekanaten übergeben, in denen nun fleißig überlegt und diskutiert wird.

Im Kumquat „brandneu“ haben wir schon 2014 über den diözesanen Umstrukturierungsprozess berichtet. Um euch weiter auf dem laufenden zu halten, werden wir in den kommenden Ausgaben Berichte und Meinungen zum Prozess „Pfarre Neu“ aus den verschiedenen Dekanaten abdrucken. Den Anfang macht ein Bericht aus der Pfarre Pötzleinsdorf im Dekanat Wien 18.

Wenn ihr selbst Erfahrungen mit dem diözesanen Umstrukturierungsprozess macht und diese gerne im Kumquat teilen wollt, schickt bitte einfach ein Mail an [nani.gottschamel@jungschar.at](mailto:nani.gottschamel@jungschar.at)!

In manchen Pfarrgemeinden ist das Stichwort „Pfarre Neu“ längst schon vielen Mitgliedern ein Begriff. Doch gerade in Wien bestehen die meisten Pfarren noch eigenständig, die einzelnen Gruppen wie Caritas, Kultur und auch die Jungschar- und Jugendarbeit laufen autonom und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Die ein oder andere Tradition wird überdacht oder geändert, doch dass die Pfarrstruktur, wie wir sie bisher kannten, in den kommenden Jahren aufgelöst werden könnte, klingt erst mal unvorstellbar. Die Anforderungen, die die Erzdiözese derzeit im Rahmen einer Diözesanreform stellt und die bis 2022 schrittweise umgesetzt werden sollen, verängstigt und überfordert viele Menschen in den Pfarren. Die Sorge, als eigenständige Gemeinde nicht mehr weiterhin bestehen zu können macht sich breit. Bedeutet das gar ein Ende für die Jungschar- und Ministrant/innenarbeit, wie wir sie bisher kannten und selber gestalten durften?

Auch 5 Pfarren im 18. Bezirk (Währing) beschäftigen sich mittlerweile seit einigen Monaten mit diesem Thema. Nach dem ersten Schock und auch ein wenig Ärger und Unverständnis rauften wir uns zusammen und setzten die ersten Dekanatstreffen an – Versammlungen, bei denen alle Gemeindemitglieder der betroffenen Pfarren im Bezirk eingeladen waren. Doch solche Versammlungen mit über 100 Teilnehmern zu koordinieren und auch noch produktiv zu gestalten stellte sich als gar nicht so einfach heraus. Daraufhin wurden kleinere pfarrübergreifende Gruppen gebildet, die sich mit gezielten Teilstrukturen der Pfarren auseinandersetzen. Zusätzlich taten sich durch die vielen Gespräche neue Möglichkeiten auf. Das „Pfarre Neu“-Konzept brilliert nicht unbedingt durch die eindeutigen und strengen Auflagen und Rahmenbedingungen. Somit nutzten wir den Spielraum, den wir unverhofft entdeckt hatten und dachten über einen „Pfarrverband“ nach.

Bei einem „Pfarrverband“ gibt es im Gegensatz zum „Pfarre Neu“ Konzept keine Hauptpfarre – die sogenannte Zentralpfarre – sondern alle Pfarren bleiben weiterhin als eigenständige Gemeinden bestehen. Trotzdem gibt es verstärkte Kooperationen mit den anderen Pfarren und nicht jede Gemeinde wird automatisch von einem Priester geleitet. Ein Großteil der Organisation wird durch haupt- und ehrenamtliche Mitglieder übernommen.

Nach einigen Wochen und vielen Diskussionen und Überlegungen im Pfarrgemeinderat kristallisierten sich in den einzelnen Pfarren unterschiedliche Stimmungsbilder heraus.

Bei der letzten Dekanatsversammlung wurde es nochmal deutlich: Die einzelnen Pfarren haben unterschiedliche Wünsche, Vorstellungen und Ideen. Ebenso unterscheiden sich die Kapazitäten (sei es finanziell oder räumlich) und die Schwerpunkte. Einige können sich ein „Pfarre Neu“-Konzept besser vorstellen als andere.

Auch wenn es vermutlich vielen Jungschar- und Ministrantenleitern so geht wie mir und euch die seitenlangen Texte zu dem Thema erstmal abschrecken: Informiert euch über eure Möglichkeiten, bringt euch im Pfarrgemeinderat ein und fangt an, mit den umliegenden Pfarren zusammenzuarbeiten. Die Reform wird unsere Jungschar- und Minigruppen vor Ort nicht zerstören. Es ist aber wichtig, dass wir jetzt anfangen die Zukunft mitzugestalten – damit sie so wird, wie wir sie gerne hätten!

Charly Brey

# Macht mit bei der Kinderpastoralwoche!



Wir wollen in den Pfarren der Erzdiözese Wien die Kinder eine Woche lang in die Mitte stellen und laden euch ein, dabei mitzumachen. Für die Aktivitäten werden wir euch viele Anregungen liefern, aus denen ihr dann auswählen könnt was ihr in eurer Pfarre machen wollt. Ihr könnt euch natürlich auch selbst Aktionen überlegen! Ob Kindergottesdienst, Spielefest oder Kinderpfarrgemeinderat, eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ihr habt Ideen für Aktionen und Aktivitäten? Dann schickt uns bis Ende Februar eine kurze Beschreibung an [dl.wien@jungsschar.at](mailto:dl.wien@jungsschar.at), damit wir sie in die Ideensammlung aufnehmen können!



Wann: Sa, 13. - So, 21. Juni 2015  
Wo: in eurer Pfarre!  
Wir stellen die Kinder in die Mitte!

## Hier schon einmal ein paar Ideen:

- ☞ ein Kinderfest oder ein Stationenspiel (bei dem auch Erwachsene mitmachen können)
- ☞ spezielle Gottesdienste für Kinder, z.B. durch eine Gestaltung des Gottesdienstraumes durch die Kinder oder einen Perspektivenwechsel, wo beim Gottesdienst der Pfarrer mit der Kindergruppe mitgeht und Wortgottesdienst feiert und die Wortgottesdienst-Leiter/innen mit dem Rest der Gemeinde weitermachen.
- ☞ Mitbestimmungsaktionen wie z.B. ein eigener Kinder-Pfarrgemeinderat - ähnlich einem Kinderparlament
- ☞ Ideen sammeln zu kinderfreundlichen Pfarrräumen
- ☞ Eine Kindermalwand, Sachen zum Spielen, Kuschel- und Lesecken, vielleicht auch im Kirchenraum
- ☞ usw.

Im Frühling werden wir euch ein Heft mit der kompletten Ideensammlung und Materialien zuschicken. Macht mit und tragt euch den Termin in eurer Semesterplanung ein!

## INFOTAGE an der KPH WIEN/KREMS

10. und 11. März 2015 am Campus Wien-Strebersdorf  
12. März 2015 am Campus Krems-Mitterau\*\*  
Beginn jeweils um 8:30 Uhr

**KPH**  
WIEN/KREMS

Die wesentlichen Fragen des Lebens stellen  
– und daraus einen Beruf machen ...

... RELIGION  
UNTERRICHTEN

\*Mayerweckstr. 1, 1210 Wien  
\*\*Dr. Gschmeidler-Str. 28, 3500 Krems

[www.kphvie.ac.at](http://www.kphvie.ac.at)

- Letztmals sechsemestriges Bachelorstudium für das Lehramt „Katholische Religion an Pflichtschulen“
- Lehrerbildung NEU: achtsemestriges allg. Lehramt Primarstufe mit Schwerpunkt Religion
- Abschluss mit dem akad. Grad Bachelor of Education (BE)
- Vollzeitstudium bzw. Teilzeitstudium für Berufstätige
- Ausbildung für die Schultypen „Volksschulen, NMS und Polytechnische Schulen, Sonderschulen“, oder Religion als Zweifach in Kombination mit D/E/M (nur beim sechsemestrigem Studium)
- Neue Perspektiven für Ausbildung und Beruf: Anschlussfähigkeit zur UNI (Master, Doktorat), internationale Anerkennung, Einsatzmöglichkeit bereit gefächert

INFORMATION  
T +43-1 291 08-308 (Frau Baron)

EIGNUNGSBERATUNG  
Campus Wien-Strebersdorf und Campus Krems-Mitterau  
im April, Mai, Juni, September 2015

# Auf in die Fastenzeit!

## Fasten als bewusster Verzicht und Anregung zum Innehalten

### Ein Blick ins Lexikon verrät:

Unter Fasten versteht man den freiwilligen Verzicht auf Nahrung (im Unterschied zum Hungern, das unfreiwillig ist). Das Fasten ist als Urgebärde des Lebens der Gegenpol zu Fest und Feier.

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung; Essen und Nichtessen sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet.

Essen am Tage und Fasten in der Nacht gehören so selbstverständlich zum menschlichen Lebensrhythmus, daß sich niemand darüber Gedanken macht.

Freilich können wir den Begriff "Fasten" auch in einem weiteren Sinn verstehen: gemeint ist, von Fasten nicht nur im Hinblick auf das Essen zu sprechen, sondern jeden freiwilligen Konsumverzicht oder jegliche bewußte Einschränkung als Fasten zu bezeichnen: z.B.: Menschen merken, daß sie zu viel fernsehen und schränken sich dann für eine bestimmte Zeit ein; andere verzichten aus Umweltgründen auf die ständige Benutzung ihres Autos, usw. Man kann das und vieles andere ebenfalls unter den Begriff „Fasten“ einordnen.

### Fastenzeit bewusst erleben

Oft höre ich von Leuten, die in der Fastenzeit keine Süßigkeiten essen, wie schwierig sie das finden und wie sehr sie sich darauf freuen, bald wieder ganz normal ordentlich viel Schokolade essen zu können. Gerade das geht aber für mein Gefühl am Sinn von Fasten vorbei: Fasten soll uns gut tun, ein Gegengewicht zum „über die Stränge schlagen“ bilden, und uns körperlich und seelisch entlasten.

Die Fastenzeiten, die das Kirchenjahr uns vorschlägt, können hier eine Möglichkeit bieten, bewusst auf unser Leben zu schauen. Wir können die Fastenzeit als Anregung nehmen, zu überlegen, wo wir Zeit für uns persönlich zum Durchatmen brauchen. Gerade nach dem oft recht krapfen- und feierintensiven Fasching kann es auch gut tun, zu schauen ob unser Körper vielleicht anderes Essen oder aktivere Betätigung braucht.

### Kindern den Weg zum Fasten bereiten

Gerade in der Kindergruppe kann uns die Fastenzeit einen Anlass bieten, das Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität zu thematisieren. Für Kinder ist „fasten“ oft sehr eng verknüpft mit erzwungenem Verzicht, was den Begriff sehr abschreckend werden lässt. In der Gruppenstunde können wir mit ihnen gemeinsam überlegen, wo es in unserem Leben überall Gleichgewichte und Gegenpole gibt – und sei es mit so simplen Beispielen wie Essen und Aktivität tagsüber und Fasten und Schlafen nachts. Auch die Kinder kennen ja das Gefühl, erschöpft zu sein und eine Pause von bestimmten Dingen zu brauchen – sei das eine Auszeit vom Lernen, die Müdigkeit nach dem Herumtoben, oder das Bedürfnis allein zu sein nach einer großen Familienfeier. Ich glaube es ist sehr wichtig, die Kinder dazu zu ermutigen, in sich hineinzufühlen und herauszufinden, was ihnen gut tut und was nicht. So können sie nicht nur einen persönlichen, altersgerechten Zugang zum Fasten finden, sondern lernen auch sich selbst und ihre Bedürfnisse besser kennen.

Übertreibungen und Mißverständnisse schleichen sich bei jeder Bewegung ein, so eben auch bei der Fastenbewegung. Doch das soll uns nicht davon abhalten, vernünftig und sinnvoll zu fasten – und das kann für jeden anders ausschauen.

Nani Gottschamel mit Ideen von Georg Fröschl

Verwendete Literatur: Praktisches Lexikon der Spiritualität (Herder),

# „Seid ihr gekommen, um eislaufen zu gehen?“



Ein kurzer Blick auf verschiedene Gründe, das Heimatland zu verlassen.

In den Weihnachtsferien machte ich mit zwei Jugendlichen einen Ausflug zum Eislaufen. Es war das erste Mal, dass sie ihre Füße in Schlittschuhe steckten, das erste Mal, dass sie sich auf gefrorenem Eis fortbewegten und sie spürten das erste Mal, wie es ist, wenn ihre Beine auf der Eisfläche nicht das machen, was sie eigentlich sollten... Nachdem wir unsere Runden gedreht und wieder sicheren Boden unter den Füßen hatten, sprach uns ein kleiner Bub an. Er fragte: „Und ihr seid also wirklich aus Afrika?“ „Ja“, antworteten meine beiden Begleiter, deren Hautfarbe auf ihre Herkunft schließen lässt, „wir kommen aus Afrika.“ Der Junge musterte die beiden von oben bis unten und meinte erstaunt: „Was, ihr seid von so weit her gekommen, um hier eislaufen zu gehen?“ Wir mussten schmunzeln und bejahten wiederum seine Frage. „Ja, ja ich weiß, in Afrika ist es so heiß, da kann man nicht eislaufen. Darum muss man weit reisen, um das zu tun“, sagte er bevor er sich verabschiedete und zurück auf die Eisfläche verschwand.

Die Vorstellung, sich in einen Zug, in ein Auto oder Flugzeug zu setzen, um ein paar Tage eine ferne Stadt zu besichtigen, eine Woche am Meer zu schnorcheln, auf einer Safari wilde Tiere anzusehen und alles das zu tun, was wir hier in Österreich nicht tun können, ist für uns nicht abwegig. Wir packen in unseren Koffer all das, was wir für einige Tage oder Wochen brauchen und kehren nach unseren Erlebnissen wieder beruhigt in unsere Heimat zurück. Wir verfügen über die Möglichkeiten und Mittel dazu und vor allem besitzen wir eines: einen Reisepass, der unsere Zugehörigkeit

zu einem der reichsten Länder der Erde zeigt. Wir können gehen, wohin wir wollen und zurückkehren, wann wir es wollen. Würden wir auf einer Welt leben, die allen Menschen dieselben Chancen bietet, ja, dann wären diese beiden Jugendlichen wohl hier, um einmal eislaufen zu gehen. Tatsächlich sind es jedoch ganz andere Gründe, warum die zwei, ebenso wie viele andere Menschen, so weit gereist sind. Gründe, die für uns, die wir Reisepässe in unseren Händen halten und ein Leben in Sicherheit führen, nur schwer vorstellbar sind.

Jedes Jahr begeben sich viele hunderte Menschen aus unterschiedlichen Ländern auf einen weiten Weg und betreten schließlich auf der Suche nach Schutz österreichisches Staatsgebiet. Im Jahr 2014 stellten etwa 23.000 Personen nach ihrer Flucht einen Asylantrag in Österreich (BMI, Nov. 2014). Vorwiegend sind es Menschen aus Afghanistan, Somalia, Syrien, Russland und vielen anderen Ländern der Welt, die sich hier ein sicheres Leben wünschen. Warum sie kommen, hat verschiedene Gründe: Krieg, Zerstörung, Gewalt, Terror, Verfolgung, Armut und Perspektivenlosigkeit. Jede/r kann Dir eine andere Geschichte erzählen, jede/r hat seine /ihre Heimat aus einem anderen Grund verlassen und diese weite Reise aus unterschiedlichen Motiven bestritten. Wenn Du wissen willst, was sie in ihren Koffern haben, dann sind es meist ein paar Kleidungsstücke, einige Fotos von dem, was sie durch ihre Flucht verloren haben, ein wenig Geld und die Hoffnung auf eine Zukunft in Sicherheit und Freiheit. Nur eines hat bestimmt keiner von ihnen im Gepäck – Eislaufschuhe.

Leonore Decker



# Lory wehrt sich

## Oder: Zivilisiert sein heißt, komplizierte Bedürfnisse haben. Eine Gruppenstunde zur indigenen Bevölkerung auf den Philippinen für 10- bis 14-Jährige

**Hintergrund:** Das Leben von Menschen, die sehr weit weg von Städten, Straßen und technischer Infrastruktur leben, ist für uns nur schwer vorstellbar. Wir sind es gewohnt, in der so genannten Zivilisation zu leben. Früher wurde „zivilisiert“ als höchste Entwicklungsstufe gesehen, mittlerweile gibt es auch viel Kritik an der Zivilisation, weil die Anpassung an die technisch dominierte Welt z.B. eine Häufung von „Zivilisationskrankheiten“ mit sich bringt: Bewegungsarmut, einseitige Ernährung, Stress oder Beschwerden durch schadstoffreiche Luft, Lärm, Licht, chemische Reinigungsmittel, Klimaanlagen, etc. In dieser Gruppenstunde wollen wir ein bisschen Einblick bekommen in das Leben von Menschen, die entfernt von der „Zivilisation“ leben: Weil das naturverbundene Leben auch etwas sehr Wertvolles ist, und die Kultur dieser Menschen viel Interessantes birgt, das wir selten erfahren.

### Material

- ✦ Atlas, ev. Philippinenkarte
- ✦ braune Papierblätter
- ✦ Plakat, Stifte
- ✦ Reis, Töpfe, Wasserschüsseln, Geschirrtücher, Stock, Zetterl, Stifte
- ✦ Kuverts, Papier & Stifte, Plastiksackerl oder Kunststoffolie, vorbereitete „Beipacktexte“ für die Briefe

**Ablauf:** Zuerst überlegt ihr euch wie die Geschichte von Lory weitergehen könnte. Im Folgenden können die Kinder bei verschiedenen Stationen (Jagd, Wissen, Essen und Postsystem) Einblick in das Leben der Ureinwohner/innen auf den Philippinen gewinnen.

### Lory wehrt sich.

Du erzählst, dass ihr heute auf die andere Seite des Globus schauen werdet, auf die Philippinen. Auf den Philippinen leben nicht alle Menschen in großen Städten, sondern es gibt viele Völker, die sehr naturverbunden leben. Die B'laan sind z.B. ein Volk, das in der östlichen Region von Mindanao, einer der Inseln im Süden der Philippinen, lebt. Ein Teil von ihnen lebt in den Bergen an den Hängen des Mount Apo, des höchsten Berges der Philippinen. Asphaltierte Straßen oder Autos gibt es dort keine. Für die B'laan ist dieser Berg der Sitz Gottes. Man schätzt, dass es 240.000 B'laans gibt, die sich auf fünf verschiedene Provinzen von Mindanao verteilen.

Du erzählst folgende Geschichte von Lory. Die Kinder sollen (in Gruppen) überlegen, wie Lory reagieren könnte:

*Als Lory die 4. Klasse besuchte, war sie eine der wenigen B'laan in einem überfüllten Klassenraum. Eines Tages kam ein Bub in die Klasse, der von Kopf bis Fuß verdreckt war. Die Lehrerin warf nur einen kurzen Blick auf ihn und schrie ihn an: „Schau dich an! Du siehst ja aus wie ein B'laan!“ Lory begann zu weinen, als sie das hörte. Die ganze Klasse starrte sie an, als sie lauter heulte. Die Lehrerin fragte sie, ob sie jemand gezwickt hätte.*

Was sagt Lory? Was glaubt ihr: Wie geht die Geschichte weiter?

### Wie die Geschichte weitergeht:

*Lory erinnert sich heute noch an ihre Antwort: „Wir sind alle gleich! Wir sind alle Geschöpfe desselben Gottes! Aber Sie, Sie verachten die B'laan, als wären diese schlechtere Menschen. Es werden doch nicht nur B'laan schmutzig, oder?“*

*Der Lehrerin war das peinlich und sie entschuldigte sich. Das war ein besonderer Moment. Lorys Lehrerin hatte genügend Weisheit und Bescheidenheit, diese Gelegenheit zu nutzen: Sie ließ die Klasse darüber reden, welchen Reichtum die verschiedenen Kulturen haben und was man voneinander lernen kann.*

Als nächstes gibt es verschiedenen Stationen um ein bisschen mehr von der Welt der Menschen anzuschauen, die sehr naturverbunden leben und mit dem Leben in einer Großstadt vergleichen.

### Jagd - Zusammenhelfen

Die Ureinwohner/innen leben nie für sich allein. Bei manchen Völkern hat das konkrete Folgen bei der Jagd: Auf Taiwan etwa muss ein Jäger, der mit einer Beute aus dem Wald kommt, einem anderen Jäger, den er unterwegs trifft und der gerade auf dem Weg in den Wald ist, die Hälfte seiner Beute geben. So wird ein gerechter Ausgleich geschaffen und es kann nicht vorkommen, dass ein Jäger nur für sich ein Waldstück „leerjagt“.

### Dazu spielen wir folgendes Strategiespiel:

Die Kinder stehen in einem offenen Kreis am Rand des Raumes, jeweils ca. 5 Schritte voneinander entfernt. In der Mitte des Raumes, in einem Kreis liegen etwa 3 Schritte vor ihnen „Wildschweine“ (braune A4-Blätter, so viele wie Kinder). Jedes Kind darf insgesamt 4 Schritte gehen. Es kann damit ein Wildschwein fangen oder auf andere „Jäger/innen“ zugehen. Trifft es auf eine/n Jäger/in, der/die bereits ein Schwein (oder einen Teil eines Schweines) hat, wird die Beute geteilt. Ziel eines Durch-



gangs ist es, möglichst wenige Wildschweine zu töten und die Beute auf möglichst viele Jäger/innen aufzuteilen, damit nicht die Gefahr besteht, die Wildschweine auszurotten.

Nach einem ersten Durchgang können die Abstände zwischen Jäger/innen und Wildschweinen vergrößert werden und wir versuchen trotzdem, nicht mehr als 1 – 3 Schweine „erlegen“ zu müssen.

### Wissen - Schule

Bei dieser Station findet ihr folgenden Text:

*Die Mangyanen auf den Philippinen leben auf der Insel Mindoro auf steilen Berghängen und zwischen wilden Gebirgsbächen. Die Hanunoo Mangyanen unterscheiden 1.600 verschiedenen Pflanzen im Wald. Das sind 400 mehr als die Wissenschaftler/innen kennen, die im selben Wald arbeiten. Deshalb besuchen nun erwachsene Mangyanen die Schulklassen, um die Kinder zu lehren, was es heißt, Mangyane zu sein.*

Dort wo man lebt, kennt man sich am besten aus. Ureinwohner/innen brauchen ein anderes Wissen, einen anderen Lehrplan in der Schule als Kinder bei uns.

Setzt euch im Kreis auf. Ihr habt 2 Minuten Zeit und sollt reihum möglichst viele Begriffe zu einem Thema sammeln – wem gerade nichts einfällt, der/ die sagt schnell weiter. Die Gruppenleiter/innen schreiben gleichzeitig auf einem Plakat alle Begriffe mit, damit wir nachher zählen können, wie viele verschiedene genannt wurden und wie viele Wörter uns zu welchem Thema eingefallen sind. Z.B.: Schule, Jagd, Landwirtschaft, Österreich, Asien, ...

### Essen

Ihr kommt zur Station „Essen“ – die Kinder teilen sich in 2 Gruppen.

Die erste Gruppe bekommt folgenden Text und eine Konservendose.  
*In der Großstadt gibt es eine reiche Auswahl an Nahrungsmitteln aus aller Welt, aber sie sind vor allem verpackt und mit Konservierungsmitteln verarbeitet und nicht 100%ig frisch.*

*Erfindet 2 kurze Szenen: „Freude über die Auswahl“ – „Ärger über die Verpackung/Konservierung“ in einer Familie, im Supermarkt etc.*

Die zweite Gruppe bekommt folgenden Text und einen Topf Kresse zum Ernten.

*Ureinwohner/innen haben kleine Gärten oder sammeln und jagen, alles was sie essen, ist sehr frisch.*

*Aber sie haben nicht so eine große Auswahl an Nahrungsmitteln.*

*Erfindet 2 kurze Szenen: „Freude über die Frische“ – „Ärger über die mangelnde Auswahl“ z.B. in einer Familie, im Wald, ...*

Im Anschluss stellt ihr euch die Szenen gegenseitig vor.

### Gebet

Vor (oder nach) dem Essen hört ihr noch eine Geschichte der B'laan Menschen:

Zum Gebet versammeln sich die B'laan um einen Pfosten aus Bambus. In

ihren traditionellen Riten steht dieser Pfosten als Symbol für einen Baum. Auf diesem hängen die Früchte ihrer Arbeit: Körbe, Armbänder, ein Beutel Reis. Die jungen Leute reichen einander die Hände, um ihr Lobliebe anzustimmen. Sie loben die Zweige des Baumes, die an den Himmel reichen, sie loben die Wurzeln, die den Baum mit der Erde verbinden. Sie sind nun auf Gott eingestimmt.

Bevor wir zum Essen kommen, wollen wir auch einen Kreis bilden und die „Früchte unserer Arbeit,“ auf kleinen Zettelchen auf einen Stock hängen und ein Lied (das kann z.B. ein Lieblingslied vom Jungscharlager sein) singen.

### Reis essen

Wenn ihr die Möglichkeit habt, dann könnt ihr hier Reis (mit Erbsen) aus einem Topf (mit möglichst großem Durchmesser) essen. Die einfachsten Feuerstellen bestehen aus 3 Steinen, weil der Topf stabiler steht als z.B. auf 4 Steinen. Darunter befindet sich Holz oder Holzkohle. Toll wäre es, wenn ihr mehrere Reissorten verkosten könntet. Gegessen wird gemeinsam am Boden. Man isst mit den Fingern. Vor dem Essen wird eine Schüssel mit Wasser aufgestellt, in der man sich die Finger wäscht. Auch nach dem Essen spült man sich die Finger ab.

### Zusammenhelfen und ein anderer Umgang mit der Zeit

Als Erinnerung an die heutige Gruppenstunde schreibt jede/r von euch einen Brief oder schickt eine Zeichnung an die Gruppe. Ihr probiert dabei ein Postsystem der Mangyanen aus. Die Kuverts kommen jeweils in ein Sackerl und dazu steckt ihr je einen Zettel, auf dem dieser Text von außen gut lesbar steht:

### Grüß Gott! Bitte lesen und mittun!

*Kennen Sie das Briefsystem der Mangyanen – das sind Ureinwohner/innen auf den Philippinen: Wenn man einen Brief geschrieben hat, steckt man ihn am Wegesrand an einen Stecken oder Ast. Wenn jemand vorbeikommt, schaut er/sie, ob er/sie vielleicht in die Richtung geht, wo der Brief hinkommen soll. Wenn das der Fall ist, nimmt er/sie ihn mit – zumindest soweit die Wege der Person und des Briefes die gleichen sind. So wandert der Brief über eine Art Autostopp (ohne Autos) immer ein Stück näher zum/ zur Adressat/in, bis er schließlich dort einlangt. Das ist ein gratis Postsystem, das nur funktioniert, weil alle bereit sind, dabei mitzutun. (Und es ist vielleicht für gestresste Menschen ein gutes Beispiel, dass nicht überall auf der Welt Menschen danach streben, dass alles immer ganz schnell gehen muss.)*

*Wir hoffen, sie freuen sich so wie wir über eine vielfältige, menschliche Welt. Die Jungschar der Pfarre .... wünscht Ihnen einen schönen Tag.*

*Zieladresse (=Pfarradresse):*

*An die Jungschargruppe...*

Jedes Kind nimmt ein Sackerl mit und bindet es irgendwo am Weg nach Hause mit einer Schnur an ein Verkehrszeichen, eine Laterne, eine Regenrinne... In der nächsten Woche könnt ihr schauen, wie viele Briefe tatsächlich angekommen sind.

Manu Böhm und Christoph Watz



# Buchtipps von der STUBE\*

**Jutta Richter/Aljoscha Blau: Abends will ich schlafen gehen.** Ein Gutenachtbuch für alle, die nicht einschlafen können. Hanser 2014. 64 S., EUR 15,40.

Nicht schlafen können – diese leidvolle Erfahrung verbindet in der Rahmengeschichte dieses außergewöhnlichen Kinderbuchs ein Kind und einen Mann, die einander an einem großen stillen See begegnen. Wer kann da helfen? Vielleicht jene 14 Engel, die im bekannten Gedicht aus „Des Knaben Wunderhorn“ am Bett der einschlafenden Person wachen und hier in eindrucksvollen Gedichten und Illustrationen neu interpretiert werden: Da gibt es zum Beispiel den libellenflügelzarten Mitternachtsengel, der das bedrohliche Traumgetier mit seinem Mondfaden umspinnt, aber auch den mit knallroten Boxhandschuhen ausgestatteten Neinel: „Das muss ein starker Engel sein, / der uns Mut macht für ein Nein.“ Jeder der Engel hat seine eigene Sprachmelodie, seine eigene Farbgestaltung. In seiner besonderen Stimmung eignet sich das Buch sowohl um in Fortsetzungen jeden Abend am Jungscharlager vorgelesen zu werden als auch um sich von einzelnen Engeln zu Gruppenstunden oder Meditationen inspirieren zu lassen.



\* **STUBE „Studien- und Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliteratur“**, 1010 Wien, Stephansplatz 3/II/11, 01/51552/ 3784, Fax: -3787, <http://www.stube.at>, e-mail: [stube@stube.at](mailto:stube@stube.at)

## Sternsingeraktion 2015

„So ziehen wir weiter und wünschen viel Glück,  
im nächsten Jahr sind wir wieder zurück!“

So versprochen's die Sternsingerinnen und Sternsinger der Pfarre Maria Geburt den Menschen im 3. Bezirk. „Aber klar!“ bestätigen sicher alle Sternsinger/innen, denn die Sternsingeraktion 2015 war ein voller Erfolg und was so gut läuft, wird natürlich 2016 wiederholt!

14.000 Kinder und Jugendliche waren heuer in der Erzdiözese Wien trotz Regen, Eis und Schnee als Sternsinger/innen von Tür zu Tür unterwegs. Sie brachten nicht nur den Segen, sondern setzten mit ihrem Einsatz ein starkes Zeichen für eine gerechte Welt! Die Spenden der Sternsingeraktion kommen 500 Projekten in 20 Ländern zugute und so kann über eine Million Menschen ihr Leben zum Besseren wenden.

Unsere Sternsinger/innen eroberten aber nicht nur zwischen Tür und Angel alle Herzen, sondern auch bei Promis und Politiker/innen, in Firmen und Einrichtungen, im Radio, Internet und Fernsehen sowie in vielen verschiedenen Printmedien. Hochprofessionell traten auch kleine Sternsinger/innen als große Stars vor Kameras und Mikrofone und brachten ihre Botschaft an den Mann und die Frau.

Die Sternsingeraktion ist eben einfach ein Wahnsinn! So viel an organisatorischen und improvisatorischen Meisterleistungen, an Motivationskünsten, Durchhaltevermögen, aber vor allem an Freude, Begeisterung,





# Basiswissen Christentum

## Papst Franziskus

Irgendwann zwischen 2001 und 2013, Buenos Aires, frühmorgens. Alle wollen zur Arbeit, die Straßen sind verstopft, die Straßenbahnen überfüllt. Auf einer Bank sitzt eingequetscht zwischen Arbeitern ein alter Mann. Dieser Mann ist Kardinal Jorge Mario Bergoglio. Ihm würde eine Limousine zur Verfügung stehen, doch als „Kardinal der Armen“ fährt er lieber öffentlich. Seit dem 13. März 2013 ist er das Oberhaupt der Katholischen Kirche – Papst Franziskus. Er wählte seinen Namen gemäß seines Lebensmottos: Er heißt Franziskus nach dem heiligen Franz von Assisi, der sich sehr für die Armen einsetzte. Papst Franziskus ist ausgebildeter Chemietechniker, trat aber 1958 in den Jesuitenorden ein und studierte Geisteswissenschaften, Philosophie und Theologie. Der Papst spricht neben seinen beiden Erstsprachen Italienisch und Spanisch auch Deutsch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Latein und Altgriechisch. Schon früh vertrat er die Auffassung, dass die Kirche auf der Seite der Armen stehen sollte. Auch als Papst lebt er seine Überzeugung: Er wohnt im Gästehaus und geht zu Fuß zur Arbeit. Er besucht Obdachlose, feiert mit Reinigungskräften, Gärtner/innen und Angestellten die Messe und ruft Briefschreiber/innen persönlich zurück. 2013 besuchte er als erster Papst die italienische Insel Lampedusa und das Aufnahmelager für Armutsflüchtlinge aus Afrika. Er bat um Vergebung für die vielen Ertrunkenen und kritisierte die „Globalisierung der Gleichgültigkeit“. Papst Franziskus bringt auf jeden Fall frischen Wind in die Katholische Kirche. Schauen wir, ob dieser Wind mit der Zeit im Zentrum der kirchlichen Macht abflaut oder zum Sturm wird, der alles durcheinander wirbelt und Neues möglich macht!

Monika Gamillscheg

Spaß und unglaublichem Engagement für die gute Sache, sieht man sonst nicht. Und deshalb kann ich mich nur Kardinal Dr. Christoph Schönborn anschließen, wenn er sagt: „Ich kann nur danken, dass es die DKA gibt, dass es die Sternsinger gibt. Wenn es sie nicht gäbe, man müsste sie erfinden!“

Monika Gamillscheg



# Kontakt



<http://wien.jungschar.at>



<http://www.facebook.com/jungscharwien>



<http://dlblog.wien.jungschar.at>



<http://www.youtube.com/jungscharwien>



[dlwien@jungschar.at](mailto:dlwien@jungschar.at)



01 51552 3396



1010 Wien, Stephansplatz 6/6.18



Di 9-13 Uhr | Mi, Do 13-17 Uhr | Fr 9-13 und nach Vereinbarung



alle Spiele auf deinem Smartphone:

<http://spiele.wien.jungschar.at>

## Jungschar-Vollversammlung Erzdiözese Wien

25.-26. April 2015  
Burg Wildegg

Die Vollversammlung  
der Jungschar Wien ist offen  
für alle Gruppenleiter/innen und  
DER Ort für Mitbestimmung und  
Vernetzung.

### Es erwarten DICH:

- ✦ Austausch mit anderen Jungschar- und Mini-Gruppenleiter/innen
- ✦ neue Ideen
- ✦ konkrete Projekte gemeinsam entwickeln
- ✦ Überlegungen zum Thema Kinder in Kirche und Gesellschaft
- ✦ ein Nachtgeländespiel
- ✦ Spirituelles
- ✦ die Burg im Frühling erleben
- ...und Vieles mehr!!

Kosten: gratis

Anmeldeschluss: Freitag, 8. April 2015