

**Junge Kirche**  
Erzdiözese Wien

1/2023



**Katholische Jungschar**  
Erzdiözese Wien

zeitschrift für kindergruppenleiter\*innen der katholischen jungschar

# kumquat

**Energie**



# Energie

	3	EDITORIAL
JUNGSCHAR HEISST: KINDER STARK MACHEN	4	
A9 ENERGIESPARTIPPS MIT DENEN DU NICHT GERECHNET HÄTTEST	6	MACHS DIR LEICHT. ÜBER DEN ENERGIESPAR- MODUS FÜR GRUPPENLEITER*INNEN
	8	
ENNI ENERGY UND DER LUFTKISSENGLEITER. Eine Gruppenstunde mit Experimenten	10	WARUM ES NICHT WURSCHT IST, WAS WIR ESSEN
	12	
ALTERNATIVE ENERGIEN BEI DEN PARTNER*INNEN-PROJEKTEN	14	DIE ENERGIE SPAR ICH MIR. Wenn man beim Denken an andere sich selbst vergisst
	15	
MACH MAL PAUSE	17	GOTT- PERSON ODER ENERGIE?
	20	
DIE SENSATIONELLE ENTDECKUNG DES ENERGIEMAMPFERLIS! Eine Gruppenstunde	22	SUPERPOWER LOADING. Ein Programmvorschlag rund um Kinderrechte
	24	
	27	DIE GEWÄHLTEN MITGLIEDER DER DIÖZESANLEITUNG STELLEN SICH VOR
ENERGIZER	30	
	32	UND SONST NOCH?

## Impressum

kumquat, Zeitschrift für Kindergruppenleiter\*innen der Kath. Jungschar, Nr. 1/2023

Du bekommst dieses kumquat weil du bei uns als GL gemeldet bist, wenn du es nicht mehr per Post zugesendet bekommen möchtest schreibe uns ein Mail an [dlwien@jungschar.at](mailto:dlwien@jungschar.at)

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

Chef- und Endredaktion: Sarah Trummer und Veronika Schippani-Stockinger  
Weitere Mitarbeiter\*innen dieser Ausgabe: Katharina Bereis, Mirjam Gerstbach, Hannah Pöder, Isabella Tenni, Johanna Walpoth, Valeria Plohovich, Josef Zechmeister, Michelle Hauer, Valentin Linsbichler, Karoline Kraus, Anna Bruckner, Hemma Gamillscheg, Katrin Herret

Layout und Bildbearbeitung: Christina Schneider

Fotos: Marcel Kneuer (Seite 1), Pixabay (Seite 2, 4-15, 17-21, 24), Valeria Plohovich (Seite 3), KJSÖ/DKA (Seite 16), Hannes Grabner (Seite 19), Jack Haijes (Seite 23-24), Michelle Hauer (Seite 27), Jonas Schneider (Seite 27, 28), Hannah Pöder (Seite 28), Anna Bruckner (Seite 29), Karoline Kraus (Seite 29), KJSÖ (Seite 30-32)

Druck: gugler\*print, Auf der Schöne 2, 3390 Melk/Donau.



## Liebe Energieverbraucher\*in und Energieerzeuger\*in! Liebe Gruppenleiter\*in!

Energie gibt es in allen möglichen Form(e)l(n) und wir (ver)brauchen sie auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

Da gibt es einerseits elektrische Energie, die wir nutzen, um unsere Handys aufzuladen. Welch ein Privileg das ist und welche alternativen Energien Projektpartner\*innen der Dreikönigsaktion nutzen, kannst du in diesem Heft nachlesen.

Andererseits brauchen wir Menschen auch Energie in Form von Nahrung. Aber Nahrung ist nicht nur Energie für unsere Körper, sondern braucht auch Energie in der Herstellung – warum es daher nicht wurscht ist, was wir essen, erfährst du ebenfalls in diesem Heft.

Weiters gibt es in diesem Kumquat wieder einige Gruppenstunden und Programmvorschläge für dich, um auch mit deinen Jungscharkindern das Thema Energie aufgreifen zu können.

Beim Erstellen solch einer Gruppenstunde wollte ich mir zuallererst ausrechnen, wie lange ein Handy laden würde, wenn es einen Müsliriegel als Powerbank nutzen könnte. Da dieses Mathebeispiel für eine Gruppenstunde wohl doch etwas zu steil ist, kommst du stattdessen ganz am Ende dieser Ausgabe, nämlich auf der Rückseite, in den Genuss.

Nach diesem kurzen Ausflug in die Welt der Physik und Mathematik möchte ich noch auf einen ganz anderen Aspekt von Energie zu sprechen kommen, den ich hier bis jetzt noch nicht erwähnt habe. Menschen sind nicht nur Verbraucher\*innen von physikalischer Energie, sondern können selbst ganz viel Energie erzeugen. Diese Energie kann jedoch nicht mit einem Gerät gemessen werden, macht aber einen wesentlichen Teil unseres Lebens aus. Ob Gott nun eine Person oder Energie ist, haben wir unseren Jungscharseelsorger Hannes gefragt. Außerdem haben wir in diesem Heft ein paar Energiespartipps der anderen Art für dich gesammelt.

Als Gruppenleiter\*in kannst du mit deiner Energie Spiele steuern, die Atmosphäre am Lager gestalten und andere motivieren.

In dem Sinne hoffe ich, dass du in diesem Kumquat viele Anregungen findest, wie du deine eigene, persönliche Energie in der Jungschar gut zum Einsatz bringst und an die nächste Generation von Jungscharkindern weitergibst.

*Valeria*

Gefördert aus Mitteln der



**Stadt  
Wien**

Bildung  
und Jugend



# Jungschar heißt: Kinder stark machen

*Gruppenleiter\*innen wenden viel Energie auf, um Jungschar als einen Ort zu gestalten, wo alle Kinder willkommen sind und sich alle Kinder wohlfühlen können, egal ob frech oder ruhig, arm oder reich, blond oder brünett – oder vielleicht in keine dieser Kategorien passend.*

Im besten Fall orientierst du dich an den Bedürfnissen all dieser Kinder und ermöglichst ihnen tolle Erlebnisse, die auch Jahre später noch nachwirken. Aber nicht immer sind die Bedürfnisse aller Kinder gleich gut abdeckbar, vor allem dann nicht, wenn diese nicht sichtbar oder sogar versteckt sind.

So ein unsichtbares Thema ist **Kinderarmut**. Fast jedes fünfte Kind in Österreich ist von Kinderarmut betroffen. Diese Statistik ändert sich seit Jahren kaum. Diese hohe Zahl bedeutet auch, dass in der Jungschar, als die größte Kinderorganisation Österreichs, viele armutsgefährdete Kinder betreut und begleitet werden. Gerade für Kinder, die armutsbetroffen sind oder aus armutsbetroffenen Familien stammen, kann Jungschar zu einer Ressource werden, die sie auch über die Gruppenstunden und Lager hinaus stärkt. Ansätze, wie das gut gelingen kann, haben wir hier für euch zusammengefasst.

Die Soziologinnen Ingrid Kromer und Gudrun Horvat haben Kinder selbst gefragt, was „Armut“ für sie bedeutet. Natürlich kommt die offensichtliche Antwort (nämlich „kein Geld haben“). Die Kinder nennen aber auch eine zweite, gefühlsbetonte Ebene, beschrieben als „mutterseelenallein sein“, „ausgeliefert sein“ und „verletzbar sein“.

Der Umstand, dass die Eltern armutsbetroffener Familien oft besonders viel arbeiten müssen, um ihre Kinder zu versorgen, bedeutet, dass Erziehungsberechtigte neben wenig Geld auch

wenig Zeit für Freizeitaktivitäten mit ihren Kindern haben und diese Kinder oft ein weniger enges soziales Netz haben, da kostspielige Ausflüge und Hobbies, Geburtstagsfeiern (mit Geschenken) mit Freund\*innen etc. nicht möglich sind. Umso wertvoller ist es für solche Kinder, wenn es in ihrer Freizeit verlässliche Bezugspersonen wie euch Gruppenleiter\*innen gibt, die mit ihnen Zeit verbringen und für sie da sind. Konkret bedeutet das, sich für die Kinder und ihre Umstände zu interessieren, ihnen zuzuhören, sie ernst zu nehmen und ihnen wertschätzende Aufmerksamkeit entgegenzubringen.

In Schule und Gesellschaft spielen Trends oft eine wichtige Rolle. Wenn Kinder gewisse Markenkleidung oder Spielsachen nicht haben, sind sie schnell einmal „out“. Als Gruppenleiter\*in kannst du durch die Auswahl des Programms und der Themen, denen du viel Bedeutung beimisst, dazu beitragen, dass in der Gruppe Akzeptanz, Vielfalt und Empathie gelebt werden. Das kann durch ein gemeinschaftsförderndes und vielfältiges Programm in der Gruppenstunde geschehen, das die „Verherrlichung von Konsumgütern“ mitunter ganz bewusst hinterfragt oder bewusste Gegenpositionen einnimmt. Wenn dir das gut gelingt, fühlen sich nicht nur Kinder aus armutsgefährdeten Familien wohl, sondern alle. So ist für jeden Typ von Mensch etwas dabei, was er\*sie gut kann oder gerne macht und es stehen nicht immer dieselben Kinder im Mittelpunkt. Alle merken, dass sie sich gegenseitig gut ergänzen und unterstützen können. Solche Erlebnisse tragen dazu bei, dass Kinder immer mehr zu





einer Gemeinschaft zusammenwachsen, in der alle mit ihren Stärken und Schwächen willkommen sind, und dass Kinder Jungschar als einen Ort erleben, an dem es nicht wichtig ist, was man hat.

### Jungschar heißt: Teilhabe ermöglichen

Oft ist es Kindern aus armutsbetroffenen Familien nicht möglich, Urlaube zu erleben, bei Schulausflügen teilzunehmen oder anderen kostspieligen Aktivitäten mitzumachen. Umso schöner kann ein Aufenthalt am Jungscharlager sein. Möglichkeiten, um ein Jungscharlager für alle Kinder leistbar zu machen, wären z.B.

- > **Preis zur Selbsteinschätzung beim Jungscharlager anbieten.** Das heißt, dass ihr einen Bereich rund um den kostendeckenden Lagerbeitrag angebt, in dem die Familien selbst einschätzen können, wie viel sie für das Jungscharlager zahlen können und wollen. Somit können Kinder aus armutsgefährdeten Familien zu den Mindestkosten mitfahren und wohlhabendere Familien anderen die Teilnahme ermöglichen, indem sie einen höheren Preis bezahlen.
- > **Kostengünstige Jungscharlager in der Pfarre und Umgebung durchführen.** Oft sind die Übernachtung und die Anreise die teuersten Posten eines Jungscharlagers. Anstatt weit fortzufahren und ein Lagerquartier zu mieten, kann man auch ein Tagesprogramm rund um die Pfarre gestalten. Die Kinder kommen in der Früh zur Pfarre. Die Gruppenleiter\*innen machen mit den Kindern untertags Geländespiele, Bastelworkshops, Theaterspiele und vieles mehr – das alles inklusive Mittagessen und rundherum Verpflegung. Danach werden die Kinder wieder abgeholt und schlafen daheim,

um am nächsten Tag wieder bei der Pfarre oder in der Umgebung ein cooles Lagerprogramm zu erleben.

- > **Die Pfarre um Unterstützung bitten.** In jeder Pfarre gibt es nicht nur eine Pfarrcaritas, die sich um Menschen mit unterschiedlichstem Unterstützungsbedarf kümmert, sondern es sind auch budgetäre Mittel für Kinder- und Jugendpastoral vorgesehen. Nehmt Kontakt mit den Zuständigen in eurer Pfarre auf und überlegt gemeinsam, ob es eine Art pfarrlichen Unterstützungsfonds für Kinder aus finanziell benachteiligten Familien geben kann oder ob die Pfarre euch mit einem Pauschalbetrag, bspw. bei der Finanzierung der Fahrtkosten zum Jungscharlager, unterstützt.

### Jungschar heißt: Einfach Kind sein!

Allein schon der Fakt, dass Jungschar gratis ist und bleibt, gehört immer wieder betont und gefeiert! Egal was sonst so im Leben der Kinder passiert, hier haben sie einen Ort, wo sie einfach Kind sein können, ohne etwas leisten zu müssen. Hierfür darfst du dir und deinen Co-Gruppenleiter\*innen kräftig auf die Schulter klopfen.

Wenn dich das Thema Kinderarmut interessiert und du dich noch mehr damit beschäftigen möchtest, schau auf unsere Webseite <https://wien.jungschar.at/kinderrechte-lobby/kinderarmut> (dort findest du auch die zu Beginn erwähnte Studie) oder finde in unserer Modelldatenbank <https://wien.jungschar.at/modell-suche> Gruppenstunden, Bausteine und Messmodelle zu diesem Thema.



# Mach's dir leicht!

## Über den Energiesparmodus für Gruppenleiter\*innen.

Falls du dir jetzt denkst: „Wenn ich's mir leicht machen hätte wollen, wäre ich nicht Gruppenleiter\*in geworden.“ – okay. Das ist kein Artikel, der dich bekehren möchte. Wir alle wissen, dass das Begleiten einer Jungschargaruppe, die Vorbereitung und Durchführung von Gruppenstunden und Jungscharlager mit dem ganzen Drumherum mitunter viel Energie kostet und es ganz oft alles andere als leicht ist. Eben deshalb ist das ein Artikel, in dem wir Ideen gesammelt haben, wie du als Gruppenleiter\*in Energie sparen und trotzdem den Kindern eine gute Zeit bescheren kannst.

### Vorher...

Vielleicht geht es euch auch so – ihr habt eine Themenidee, etwas, mit dem ihr euch mit eurer Gruppe beschäftigen wollt. Aber irgendwie ist es noch nicht so richtig rund. Unsere Gruppenstundendatenbank und auch das Kumquat (ja, auch genau dieses..) können dir Ideen liefern. Dort findest du hunderte fertige Gruppenstunden, die man entweder genauso, wie sie sind, verwenden oder als Fundgrube für Spielideen, Geschichten, Einbettungen in eine Rahmenhandlung usw. nutzen kann.

Für diejenigen unter euch, deren Motto ebenfalls „Ich habe so lange ein Motivationsproblem, bis ich ein Zeitproblem habe“ ist, kann es auch entlastend sein, einmal im Semester, am besten in der großen Gruppenleiter\*innen-Runde, eine Semesterplanung zu machen. Wenn es mehrere Jungschargaruppen in der Pfarre gibt, kann man sich auch gegenseitig bei der Ideenfindung und auch mit fertigen Dingen unterstützen – es muss ja nicht jede\*r Gruppenleiter\*in das Rad neu erfinden.

### Noch viel weiter vorher...

Auch bei einer solchen Semesterplanung gilt: Weniger ist mehr. „In der Jungscharch sind wir keine Spielgemeinschaft, kein zusätzlicher Religionsunterricht, kein Hort und keine Kinderbetreuung.“ steht im Jungscharmanifest. Das heißt natürlich nicht, dass wir nicht spielen, mit Kindern nicht über Glaube, Gott und Kirche reden, sie gemeinsam erleben und gestalten dürfen oder einfach eine gute Zeit verbringen sollen. Sondern dieser Satz soll uns erinnern, warum wir Jungscharch machen und – in zweierlei Hinsicht sogar – auch entlastend wirken: Einerseits insofern, dass nicht jede Gruppenstunde eine inhaltliche Gruppenstunde sein muss. Wissenszuwachs und

Erkenntnisgewinn sind nämlich nicht die primäre Aufgaben der Jungscharch. Und andererseits, weil in der Jungscharch die Kinder in der Mitte stehen sollen. Sie, so wie sie sind, mit dem, was sie gerade brauchen. Vielleicht ist das nach einem langen Schultag mit viel Zuhören und still Sitzen eine Möglichkeit, davon zu erzählen, wie es einem geht. Eine erwachsene Person, die sich Zeit nimmt und wirklich zuhört. Endlich mal mit der\*dem besten Freund\*in tratschen, ohne getadelt zu werden. Oder sich so richtig in ein Spiel zu vertiefen oder laut herumzutoben. Es ist schön, dass Jungscharch diese Freiräume bietet – nutzen wir sie. Eine Gruppenstunde muss nicht 60min von 60min durchgeplant sein, sie soll es sogar nicht sein.

Und dann gibt es trotzdem immer diese Gruppenstunde, die man nicht planen konnte. Weil gerade in der Schule viel zu tun ist, die Prüfungszeit im Studium ansteht oder sich privat einiges tut. Einerseits hilft natürlich eine Semesterplanung, das zu verhindern. Andererseits unterstützen ein Rahmen mit Einstiegsritual wie einer „Wie-geht's-mir?“-Runde oder ein gemeinsamer, immer gleicher Abschluss wie ein Spiel aus der „Lieblingsspiel-Tombola-Box“ ziehen, dabei, diese ungeplante Stunde auch gut zu füllen. Ein weiterer Trick ist die „SOS-Last-minute-Programm“-Box bereit zu halten. Diese kannst du mit verschiedenen Ideen und vorbereitetem Material wie einem bereits kopierten Bewertungsbogen für Gummibärensarten, einem Deck UNO-Karten, mit dem man verschiedenste Versionen ausprobieren kann, Straßenmalkreide, Gummihüpfseil, Seifenblasen und und und füllen. Einfache Dinge, die es sonst vielleicht selten in der Jungscharchstunde gibt und die einfach auch Spaß machen, auszuprobieren.





### Und auch währenddessen

Mit einem Rahmen, den du deiner Jungscharstunde gibst, sparst du nicht nur Energie in der Vorbereitung sondern auch in der Durchführung. Die Kinder wissen, was sie erwartet und dieser institutionalisierte Beginn erleichtert dir dann auch den Übergang in dein geplantes Programm.

Auch wenn bei vielen Dingen „am besten ist es hausgemacht!“ gilt – bei Konflikten ist das nicht so. Konflikte kosten immer viel Energie und wenn möglich, wollen wir sie lieber gleich vermeiden statt sie selbst zu produzieren. Aber das Gute an den hausgemachten Konflikten ist dann doch, dass das Verhindern von solchen Konflikten recht gut gelingt. Ein Beispiel: Du bastelst mit deiner Gruppe aber hast für 15 Kinder nur eine Schere und einen Kleber? – Das kann zu einem Energiefresser werden, weil du ständig damit beschäftigt bist, die Kinder, die gerade auf Schere und/oder Kleber warten, bei Laune und bei der Sache zu halten. Und auch die Kinder gut zu begleiten, die sich in die Haare bekommen, weil sie finden, dass die anderen die Schere schon viel zu lange haben.

Wahrscheinlich denkst du dir jetzt: Ja, eh klar. Genug Material, um alle zu beschäftigen. Aber das gilt natürlich auch bei Spielen und anderen Aktivitäten, die vielleicht ohne physisches Material auskommen. Wenn bei einem Spiel ein Kind ausscheidet und dann nur noch vom Rand zuschauen kann, ist das in erster Linie mal langweilig für das Kind. Wenn es dann langsam zwei oder drei oder vier werden, die nur noch zuschauen können, ist das

zwar immer noch langweilig aber Kinder sind da dann oft sehr kreativ und suchen sich schon irgendeine Beschäftigungsmöglichkeit. Manchmal ist das okay und sie beschäftigen sich selbst und das läuft so nebenbei. Manchmal kommen sie dann auf die sogenannten „blöden Ideen“ und plötzlich musst du als Gruppenleiter\*in nicht nur auf die Kinder achten, die gerade noch im Spiel sind, sondern auch auf die, die gerade ein ziemlich spannendes Kletterspiel auf den Möbeln im Gruppenraum entwickelt haben. Und richtig – das kostet viel Energie. Denn klarerweise wollen auch diese Kinder eine tolle, spaßige Beschäftigung und nicht stumm den anderen zuschauen. Eine gute Möglichkeit sind daher Spiele, bei denen keine\*r ausscheiden muss sondern es immer Optionen gibt, wieder ins Spiel zu kommen und gemeinsam mit allen Spaß zu haben.

### Vom Energiesparmodus ins Standby

So gut man sich das auch alles durchdenkt und plant, Gruppenstunden kosten Energie und man ist nach einer Jungscharaktion, einem Sommerlager, dem Sternsingen etc. oft ziemlich geschlaucht. Das ist okay und auch hier ist es wichtig, dass man sich bewusst eine Pause nimmt. Kinder haben das Recht auf erholte Gruppenleiter\*innen. Also geht – gerade bei längeren Dingen wie einem Sommerlager – auch hin und wieder in Standby, macht Pausen und tankt Energie. Den Energiesparmodus erst bei 5% einzuschalten, ist nämlich nicht mehr so sinnvoll.

## 9 Energiespartipps, mit denen du nicht gerechnet hättest

Wer kennt sie nicht? All die Hinweise, um möglichst wenig elektrische Energie zu verbrauchen und die Ressourcen unserer Erde, sowie das Geldbörserl zu schonen? Doch wie sieht es eigentlich mit unserer persönlichen „Lebensenergie“ aus, also dem, was uns im Alltag antreibt? Wie können wir uns am besten selbst schonen? Einen kleinen Überblick sollen die Tipps und Tricks in diesem Artikel geben.

Auch ich habe für diesen Text meine persönliche Energie etwas gespart und ausnahmsweise einmal Chat-GPT um Rat gefragt. Dabei möchte ich natürlich betonen, dass diese KI trotz ihrer großen Unterstützung auch immer die Gefahr von Falschinformationen birgt. Außerdem hilft Chat-GPT zwar, die persönliche Energie zu sparen, benötigt aber leider selbst sehr viel elektrische Energie, um Antworten zu generieren.

In diesem Fall möchte ich euch die wertvollen Lebensweisheiten von Chat-GPT aber nicht vorenthalten:

1. **Prioritäten setzen:** Identifiziere die Bereiche in deinem Leben, die dir am wichtigsten sind, und konzentriere dich auf sie. Investiere deine Energie in die Dinge, die dir Freude bereiten und dich erfüllen, während du weniger wichtige Aktivitäten reduzierst oder beseitigst.
2. **Zeitmanagement:** Erstelle einen strukturierten Zeitplan und plane Pausen und Erholungsphasen ein. Priorisiere wichtige Aufgaben und erledige sie zuerst, um Stress zu minimieren. Vermeide es, dich zu überfordern, indem du zu viele Verpflichtungen auf dich nimmst. Fixiere außerdem einen Termin für Aufgaben, die du gar nicht gerne erledigst (z.B. Telefonate, Staub saugen, Projektarbeiten...).
3. **Delegieren und Unterstützung suchen:** Du musst nicht alles selbst erledigen. Teile Aufgaben mit anderen Menschen, sei es in der Arbeit oder im Alltag. Gib Verantwortung ab, um deine Energie zu schonen und dich auf die Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind.







4. Grenzen setzen: Lerne "Nein" zu sagen, wenn du bereits erschöpft bist oder wenn eine Anfrage deine Grenzen überschreitet. Setze klare Grenzen in Bezug auf deine Zeit, Energie und Verfügbarkeit. Das Wahren deiner eigenen Bedürfnisse ist wichtig, um deine Lebensenergie zu schonen.
  5. Eliminiere Ablenkungen: Identifiziere Ablenkungen und versuche, diese zu minimieren oder ganz zu eliminieren. Schalte beispielsweise Benachrichtigungen auf deinem Handy aus oder vermeide es, soziale Medien während deiner Arbeitszeit zu verwenden.
  6. Konzentration: Konzentriere dich immer nur auf eine Sache. Dies kann dir ebenfalls helfen, Ablenkungen zu vermeiden und dich auf die Aufgabe zu fokussieren.
  7. Bleibe organisiert: Halte deinen Arbeitsbereich und dein Leben organisiert, um Zeit und Energie zu sparen. Vermeide es, Zeit damit zu verschwenden, Dinge zu suchen oder dich mit Unordnung zu beschäftigen.
  8. Selbstfürsorge: Nimm dir regelmäßig Zeit für Selbstfürsorge und Erholung. Finde Aktivitäten, die dir Entspannung und Freude bringen, wie zum Beispiel Spaziergänge in der Natur, Meditation, Lesen, Musizieren oder das Ausüben eines anderen Hobbys. Trage auch diese wohl verdiente „Me-Time“ in deinen Kalender ein. Achte auf ausreichenden Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung, um deine Energie zu erhalten.
  9. Negative Einflüsse minimieren: Identifiziere Menschen, Orte oder Aktivitäten, die deine Energie negativ beeinflussen, und versuche, sie zu minimieren oder zu vermeiden. Umgib dich stattdessen mit wohlwollenden und unterstützenden Menschen und schaffe eine Umgebung, die dich positiv beeinflusst.
- Abschließend möchte ich noch selbst einen besonderen Rat mitgeben: Erinnerung dich immer wieder daran, dein Verhalten in kleinen Schritten zu ändern und lass dich nicht von einer langen Liste an Energiespartipps überwältigen. Chat-GPT kann uns zwar Ratschläge geben, doch umsetzen müssen wir sie immer noch selbst.

Dieser Text wurde mithilfe von KI verfasst.

# Warum es nicht wurscht ist, was wir essen

## Es braucht Energie....

Aus Nichts wird Nichts. Jedes zur Ernährung geeignete Element – vom Wasser angefangen – benötigt Energie, bevor wir es essen oder trinken und es dann für unser Leben in Energie umwandeln. Die Energie, die unser Körper benötigt, ist ziemlich gleichbleibend - da haben wir keine Wahlfreiheit. Wird zu wenig Nahrung zugeführt und bleibt also die Energie aus, kommt es zu Erschöpfung, körperlichen Mängeln, Krankheiten und kann im schlimmsten Fall natürlich zum Verhungern bzw. Verdursten führen. Kinder im Wachstum benötigen kurzfristig mehr Energie als andere Menschen. Viele ältere Menschen benötigen nicht mehr so viel Energie. Aber im Grunde brauchen alle Menschen mehr oder weniger gleich viel Energie, um gut leben zu können. Ganz klar ist: Jeder Körper braucht Energie, die ihm großteils eben durch Nahrung zugeführt wird.

Klar ist auch, je regionaler und saisonaler unsere Ernährung ist, desto geringer ist der ökologische Fußabdruck und desto weniger Energie wird für Transport oder Lagerung verbraucht. Aber wie so vieles, ist auch das nicht so einfach!

## ...und Energie...

Die Produktion von Lebensmitteln benötigt sehr viel Energie: Das beginnt beim Anbau von Obst, Gemüse oder Getreide, außerdem brauchen die Pflanzen Wasser, um zu überleben. Oft werden Dinge an Orten angepflanzt, an denen es eh schon zu wenig Wasser gibt. Es muss also bewässert werden - mit Energieaufwand. Ein Beispiel: Durch den Klimawandel ist es möglich, dass wir Avocados aus Sizilien kaufen können. Dann denken wir klimabewusste Menschen uns natürlich, dass das super toll ist, denn der Transportweg ist viel kürzer. ABER: Avocados brauchen extrem viel Wasser und Sizilien ist - besonders im Sommer - extrem trocken. Wer schon mal in Sizilien war, weiß, dass es dann gilt, Wasser zu sparen. Und gleichzeitig sollen Avocadobäume gegossen werden? Das verstehen wohl alle, das geht sich nicht aus. Andererseits kann es in manchen Situationen aber durchaus sinnvoll sein, Früchte etwa aus wärmeren Regionen Europas zu importieren, statt sie in Österreich in einem beheizten Treibhaus zu ziehen - denn auch das braucht sehr viel Energie. So können Tomaten aus Spanien im Frühjahr energieeffizienter sein, als jene aus Österreich.

Ein weiteres sehr schwieriges und wichtiges Thema ist Fleischkonsum. Gleich vorweg: Wir wollen niemandem vorschreiben, ob und wie viel Fleisch diese Person essen soll. Leider ist unsere globale Fleischproduktion so, dass sie extrem ausbeuterisch ist. Eine durchschnittliche Person in Österreich benötigt mehr Anbaufläche für Pflanzen, die dann „von Tieren gegessen werden“ (nämlich 67%), als für Pflanzen, die sie\*er direkt konsumiert. Das ist äußerst ineffizient: Landwirtschaft braucht sehr viel Energie, die Anbauflächen - vor allem die im Ausland - brauchen noch Energie für den Transport, hinzu kommt noch die Verarbeitung in Tierfutter.

Allgemein können wir auch feststellen: Je weniger die Lebensmittel, die wir essen, verarbeitet sind, desto weniger Energie ist in sie geflossen. Wie für sehr viele Aussagen, stimmt auch diese nicht 100 Prozent für alles und jede Situation, aber prinzipiell ist es immer besser, möglichst rohe, unverarbeitete, unverpackte Zutaten zu kaufen und sie dann selbst zu verarbeiten. Die Produktion für weiterverarbeitete Lebensmittel braucht Energie und genauso benötigt es Energie für die Herstellung der Verpackungen.

Im nächsten Schritt kommt die Lagerung als Energiefresserin dazu. Sofort nach dem Abbau müssen Früchte und Gemüse, aber natürlich auch tierische Produkte, wie Fleisch und Fisch, gelagert werden - in den meisten Fällen werden sie gekühlt. Das braucht extrem viel Energie, ganz besonders jene Produkte, die tiefgekühlt werden. Das ist aber bei vielen Produkten unerlässlich, um sie auch nur annähernd haltbar zu machen. Ein Beispiel: Kauft man im April einen Apfel aus Österreich, so hat die Lagerung dafür schon mehr Energie gebraucht, als der Transport eines frischen Apfels aus Argentinien gebraucht hätte.

Und das bringt uns nun natürlich noch zum Transport unserer Lebensmittel: Auch dieser bedarf Energie - hier ist es wohl am ersichtlichsten und bekanntesten. Je nachdem, wie diese Dinge nun bis in unsere Küche gelangen, ist dieser Energieverbrauch höher oder niedriger. Kaufen wir Flugobst aus Südostasien, so ist er natürlich enorm viel höher, als wenn wir Obst aus Italien kaufen.





## ...und Energie - STOP!

In Wien gibt es seit kurzem ein Projekt, das sich WeltTellerFeld nennt. Hier wird dargestellt, wie viel Fläche in Österreich lebende Menschen im Durchschnitt brauchen, um sich zu ernähren, also die Fläche für den Anbau unserer Lebensmittel - auch jene, die die Tiere brauchen, die wir dann essen. In Österreich stehen uns pro Kopf etwa 1.540 m<sup>2</sup> Ackerfläche zur Verfügung - wenn wir uns die Grafik des WeltTellerFeldes anschauen sehen wir, dass wir aber ca. 3.000 m<sup>2</sup> im Moment benötigen. Rechnen wir die Fläche aber weg, die wir für die Produktion von Tierfutter verwenden (was eben 67% ausmacht), schaut es gleich schon viel besser aus. Somit könnten wir also schonmal Energiekosten im Transport und in der Landwirtschaft einsparen, wenn wir all unsere Lebensmittel aus Österreich beziehen könnten.

Noch ein klares STOP! für Energiever(sch)wendung in der Landwirtschaft ist sehr einfach, nämlich keine Lebensmittel in die Mülltonne! Es gibt für unsere Energiebilanz nichts Schlimmeres, als Energie in den Anbau, die Produktion, die Verarbeitung, den Transport und die Lagerung von Lebensmitteln zu investieren und sie dann unverbraucht in die Tonne zu werfen. In Österreich werden pro Jahr pro Person in Privathaushalten ca. 40 Kilogramm Essen in den Müll geworfen - das ist unglaublich viel. Schritt 1 im Energiesparen also leicht erledigt - oder?



Eine andere, vielleicht hilfreiche Herangehensweise an Energiesparen im Lebensmittelbereich liefert die Planetendiät. Das ist ein Konzept, das uns zeigt, was wir generell essen sollten, um möglichst effizient und ressourcenschonend zu leben - und nebenbei auch noch gesund. Diese Diät ist also nicht für Menschen als Schlankheitsprogramm gedacht, sondern für die Erde, denn diese Art von Ernährung verlangt ihr nicht so viel ab. Und was gehört also auf den Speiseplan? Viel Obst und Gemüse natürlich, aber besonders auch viele Nüsse und Hülsenfrüchte, die uns Menschen sehr viel Energie liefern, sowie auch Getreide. Weiters sollte der Konsum aller tierischen Produkte - insbesondere Fleisch - reduziert werden. Österreich liegt auf Platz 2 in der europäischen Fleischkonsum-Liste. Das ist nicht nur wenig nachhaltig und energieintensiv, sondern auch sehr ungesund. Der „neue“ Speiseplan wäre also sehr anders als viele ihn jetzt so gewohnt sind, aber äußerst reichhaltig und abwechslungsreich. Es gibt inzwischen auch schon einige Seiten, auf denen man Planetendiät-Rezepte finden kann. Da lässt sich schon staunen, was in Österreich alles wächst - so viel mehr als auch die Supermarkt-Auswahl uns glauben machen will.

Und ja, schon wieder etwas, was wir selbst tun sollen... Was wir aber in erster Linie brauchen, um energieeffizient sein zu können, sind klare politische Regelungen und Vorgaben. Dazu würde zum Beispiel mal ein Gesetz passen, das es Supermärkten verbietet, Lebensmittel wegzuschmeißen. In Frankreich gibt es das schon, was dazu führt, dass die Supermärkte Lebensmittel kurz bevor sie ablaufen, verschenken. Eine andere sehr leichte Regelung wäre das Verbot von offenen Kühlschränken. Es ist ja unglaublich, dass Geschäfte so viel Energie verschwenden, um den Kund\*innen das Öffnen einer Tür zu „ersparen“. Wie wäre es auch mit unverpackten Lebensmitteln? Wieso brauchen wir immer Plastik, Sackln, Alu...? Auch da könnten wir durch das Wiederverwenden so viel Energie sparen. Wie kann es sein, dass Fleisch weniger kostet, als Alternativprodukte aus Erbsen oder Pilzen? Auch da liegen staatliche Subventionen und Regelungen dahinter, die das möglich machen. Uns fallen so viele Dinge ein, die die Politik auf einen Schlag ändern könnte, doch es gewinnt immer der Kapitalismus. Schluss damit und her mit guten Gesetzen für alle!

Quellen:

<https://www.geo.de/natur/oekologie/3332-rtkl-lebensmittelproduktion-wie-klimafreundlich-ist-unsere-nahrung>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_L%3C3%A4nder\\_nach\\_Ackerland\\_pro\\_Kopf](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_L%3C3%A4nder_nach_Ackerland_pro_Kopf)

[WeltTellerFeld.de/welttellerfeld.at/](http://WeltTellerFeld.de/welttellerfeld.at/)



# Enni Energy und der Luftkissengleiter

## Eine Gruppenstunde mit Experimenten

Die gesamte Materialliste findest du online unter <https://wien.jungchar.at/kumquat>.

In dieser Gruppenstunde kannst du gemeinsam mit deinen Jungscharkindern herausfinden, welche unterschiedlichen Arten von Energie es gibt und einige physikalische Experimente dazu machen.

### Einstieg:

Stelle dich am Anfang der Gruppenstunde als ein\*e Außerirdische\*r mit dem Namen Prof. Enni Energy (engl. Aussprache) vor, wenn du gerne in Rollen hineinschlüpfst und dich verkleidest. Wenn du das nicht so gerne machst, kannst du auch ein Kuscheltier als Außerirdische\*r Prof. Enni Energy auftreten lassen.

Prof. Enni Energy ist Energie-Forscher\*in im Weltall. Die Kinder erfahren, dass er\*sie bei seiner\*ihrer Forschungsreise durchs Weltall hier gestrandet ist, weil Enni Energy nicht damit gerechnet hat, dass die Reibungsverluste auf der Erde so stark sind. Daher möchte Enni Energy heute mit den Kindern Experimente durchführen und herausfinden, welche Arten von Energie es auf der Erde gibt. Vielleicht finden alle gemeinsam eine Lösung wie Enni Energy weiterreisen kann.

Prof. Enni Energy hat ein großes Tuch mitgebracht unter dem sich einige Gegenstände befinden, die etwas mit Energie zu tun haben und auch andere Gegenstände, die später für die Experimente gebraucht werden. Jedes Kind darf nun unter das Tuch greifen, einen Gegenstand ertasten und erzählen, was es ertastet hat. Anschließend wird das Tuch weggenommen, sodass alle Gegenstände sichtbar sind. Gemeinsam mit Enni Energy überlegen die Kinder nun, welche Art von Energie diese Gegenstände produzieren oder welche Art von Energie diese Gegenstände brauchen, um zu funktionieren oder hergestellt zu werden.

Mögliche Gegenstände könnten sein:

- > **Batterie:** produziert elektrische Energie (Watt). Durch die Spannung, die in der Batterie mit chemischen Flüssigkeiten erzeugt wird, fließt Strom, wenn z.B. mit Knopfdruck die beiden Pole der Batterie untereinander verbunden werden. Wegen der chemischen Flüssigkeiten und der wertvollen Rohstoffe ist es auch wichtig, die Batterien richtig zu recyceln. Viele Lebensmittelgeschäfte bieten beim Kassabereich Batteriesammelboxen an.
- > **Müsliriegel:** wenn man ihn isst, erhält der Körper Energie durch die Nahrung. Die Energie von Lebensmitteln wird meistens in Kilokalorien (kcal), manchmal auch in Joule (J), angegeben. Findet auf der Müsliriegelverpackung die kcal-Angabe.
- > **Feuerzeug:** durch die Reibungsenergie entsteht ein Funken,



**Alter:** 10-14

**Aufwand:** mittel bis hoch

mit welchem das Gas im Feuerzeug entzündet wird. Reibungsenergie erzeugt immer Wärme, deshalb reibt man sich im Winter auch die Hände, wenn diese kalt sind.

- > **Fadenpendel:** damit kann man gut den Zusammenhang zwischen potentieller (Ruhe-) und kinetischer (Bewegungs-) Energie darstellen. Dieses Fadenpendel wird später bei Experiment 1 verwendet.
- > **Plastiklöffel:** wird später für Experiment 2 zur elektrostatischen Energie benötigt. Die Herstellung von Plastik an sich benötigt viele verschiedene Arten von Energien wie z.B. chemische Energie, Wärmeenergie, mechanische Energie, etc. Auch das Recycling von Plastik ist ein hoher Energieaufwand, da das recycelte Plastik wieder eingeschmolzen wird.
- > **Wollpullover:** wird später für Experiment 2 benötigt und steht symbolisch für die Energien, die man braucht, um diesen Pullover herzustellen. Lichtenergie, Wärmeenergie, chemische Energie, etc. und nicht zu vergessen: das Tier, von dem die Wolle stammt und die menschliche Arbeit, die dahintersteckt.
- > **Luftballon:** wird später für Experiment 3 benötigt. Auf die Produktion trifft dasselbe zu wie vorhin beim Plastiklöffel.
- > **CD:** wird für Experiment 3 benötigt und kann ein Beispiel für chemische Energie sein, da die Oberfläche chemisch behandelt wurde, um Musik darauf zu speichern. Außerdem braucht es elektrische Energie zum Abspielen. Auch digital abgespielte Musik braucht ganz viel Energie.

Vielleicht findest du noch weitere Gegenstände, die etwas mit Energie zu tun haben und versteckst sie unter dem Tuch. Wenn alle Gegenstände ertastet und Ideen ausgetauscht wurden, startet Prof. Enni Energy mit dem ersten Experiment.

### Experiment 1: Das Fadenpendel – potentielle und kinetische Energie

#### Material

- > dünne Schnur bzw. Faden
- > kleines Gewicht, z.B. Schraubenmuttern
- > Klebeband zum Festmachen der Schnur
- > Kreide
- > ev. Maßband

#### Versuchsaufbau:

Mittels Schnur und z.B. Schraubenmuttern wird ein Pendel hergestellt. Dazu wird an einem Ende der Schnur die Schraubenmutter angebunden und das lose Ende mit Klebeband am



oberen Türrahmen befestigt. Nun kann ein Kind das Fadenpendel anheben. Dieser Startpunkt wird mittels Kreide markiert. Auf der gegenüberliegenden Seite wird, auf derselben Höhe wie die erste Markierung, eine zweite gemacht. Ein anderes Kind kann sich nun dort hinstellen und seine Hand bei der Markierung hinhalten.

Die Markierung zeigt die Größe der potentiellen Energie an. Potentielle Energie ist jene Energie, die ein Körper im Ruhezustand hat. Je höher sich ein Körper befindet, desto mehr potentielle Energie hat er. Sobald das Pendel losgelassen wird, wandelt sich die potentielle Energie in kinetische Energie um, da der Körper nun in Bewegung ist.

Das Kind bei der zweiten Markierung kann nun spüren, ob das Pendel beim Schwingen denselben Punkt erreicht wie bei der Ausgangsposition. Meistens wird das nicht der Fall sein. Das Pendel wird wegen des Luftwiderstandes etwas kürzer schwingen.

Enni Energy erklärt, dass es hier auf der Erde immer Energieverluste durch Reibung gibt, denn die Luftteilchen verursachen Widerstand. Im Weltall ist dieser Reibungsverlust viel, viel geringer, weil es keine Luftteilchen gibt. Um die Reibungsenergie noch besser zu verstehen, macht Prof. Enni Energy ein weiteres Experiment.

### Experiment 2: Der Plastiklöffel - Elektrostatische Energie

#### Material

- > Plastiklöffel
- > Wollpullover
- > 1 Teelöffel Salz
- > 1 Teelöffel fein gemahlener Pfeffer

#### Versuchsaufbau:

Lass die Kinder Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Enni Energy stellt nun die Frage, wie man Salz und Pfeffer wieder trennt ohne jedes einzelne Korn rauszupicken. Dazu wird der Plastiklöffel kräftig mit dem Wollpullover gerieben und dann fährt man mit dem Löffel mit wenig Abstand über das Gemisch. Die Pfefferkörnchen werden nun am Löffel kleben bleiben, wie bei einem Magneten. Das passiert durch elektrostatische Anziehung. Durch das Reiben an dem Wollstoff lädt sich der Plastiklöffel kurzzeitig auf und kann die Pfefferkörnchen, welche leichter als Salzkörnchen sind, anziehen.

Prof. Enni Energy und die Kinder verstehen nun, dass sie ein möglichst reibungsloses Gefährt bauen müssen, damit Enni Energy von der Erde wieder wegfiegen kann. Daher basteln alle für das dritte und letzte Experiment einen CD-Luftkissengleiter!

### Experiment 3: Der Luftballon und die CD – die Energie des Luftdrucks

#### Material:

- > Luftballons
- > alte CDs
- > Heißkleber
- > Verschlusskappen von Geschirrspülmittelflaschen
- > ev. eine Luftballonpumpe

#### Versuchsaufbau:

Die Verschlusskappe der Geschirrspülmittelflaschen wird mit Heißkleber genau in der Mitte über der Öffnung der verspiegelten CD-Seite befestigt. Die Klebung muss luftdicht abschließen. Die Öffnung des Luftballons wird über die Verschlusskappe gezogen und die Verschlusskappe wird geöffnet, sodass Luft hindurchströmen kann. Mit einer Pumpe kann nun der Luftballon durch die Unterseite der Verschlusskappe hindurch aufgepumpt werden. Ist der Luftballon groß genug, wird durch Drücken der Verschlusskappe das Ventil geschlossen. Auf einer glatten, waagerechten Fläche (z.B. Fußboden) kann das Ventil wieder geöffnet werden und schon gleitet die CD durch den Luftstrom über dem Boden.

Dieser Akt des Schwebens funktioniert (fast) reibungslos und wird in der modernen Technik heutzutage z.B. für Hovercraft-Boote verwendet.

#### Abschluss

Nach diesem letzten Experiment bedankt sich Prof. Enni Energy bei den Kindern für ihre Hilfe und erklärt, dass er\*sie dank ihnen das perfekte Gefährt gefunden hat, um weiterzureisen. Die Kinder können sich ihre CD-Luftkissengleiter selbstverständlich als Andenken behalten.

# Die Energie spar ich MIR

## Wenn man beim Denken an andere sich selbst vergisst

Liebe Lesende. Manchmal wird aus etwas Schönerem etwas Anstrengendes. Manchmal wird aus einem Energiebringer ein Energieräuber. Und manchmal wird aus Freude Ärger. Und fast immer öffnen sich neue Türen, wenn sich alte schließen. Ich möchte euch mitnehmen auf eine kleine Reise in eine Erinnerung. Von wem diese Erinnerung ist, ist eigentlich egal, denn sie betrifft viele. Sie könnte von dir, von mir oder von Emma Chamberlain sein und beschreibt einen Zustand, der sich so wenig beeinflussen lässt, wie das Wetter. Oder vielleicht doch nicht?

Alles geht erstmal leicht von der Hand. Alles fühlt sich leicht und gut an. Dinge, die dich eigentlich oft belasten, sind nebensächlich. Stell dir vor, du bist in einer Beziehung. Egal welche Form und egal mit wem. Stell dir eine Person vor, die dir viel bedeutet, zu der du eine ganz besondere, emotionale Verbindung hast. Du fühlst dich gut, wenn ihr zusammen seid. Du würdest gerne mehr Zeit gemeinsam mit der Person verbringen. Aber du hast die Rechnung ein bisschen voreilig gemacht. Der Kontakt wird weniger. Keine Panik denkst du dir. Ist halt grad ein schlechter Zeitpunkt. Ist halt grad ein voller Tag im Kalender der anderen Person. Ist halt grad eine volle Woche. Dann, irgendwann, ein Lebenszeichen. Der Roman, den du geschrieben hast, wird beantwortet mit ein paar losen Worten. Ok. Macht nichts. In deinem Kopf rattern 20 mögliche Gründe für das plötzlich seltsame Verhalten der anderen Person. Die Geburt des „worrying“ hat stattgefunden. Du sorgst dich um eure Beziehung. Du willst nicht anstrengend wirken, bleibst cool. Du beginnst nicht mehr das zu machen, was dir intuitiv ist, sondern das, was eine Reaktion bei der anderen Person hervorrufen wird. Möglichst wenige Nachrichten – mit möglichst vielen Fragen, um eine Reaktion von der anderen Person zu bekommen. Als Antwort, meistens





nur ein Wort auf eine Nachricht, von vor drei Tagen, worauf du wieder innerhalb von Minuten antwortest. Oder du lässt absichtlich 10 Minuten vergehen, damit es nicht so wirkt als hättest du darauf gewartet. Die Suche nach positiven Reaktionen beginnt deinen Tag zu bestimmen. Dein Handy checkst du alle paar Minuten. Du liest deepe quotes auf Pinterest. Das Einfachste ist, dass der Grund für die ausbleibenden Reaktionen du bist. Denkst du. Du spürst, wie es deine Energie konsumiert, wie es dich konsumiert. Wie es dich auslaugt. Ein großer Teil deiner Energie fließt in das Aufrechterhalten des Kontakts mit dieser Person. Irgendwann kommt dann der Punkt, an dem du dich ärgerst. Dieser Punkt ist extrem relevant. Denn du ärgerst dich über die Person. Dass sie viel weniger Energie für die Beziehung aufwendet als du. Du bekommst wieder einen klaren Blick auf die Situation, wie aus einer Vogelperspektive. Und du brichst mit der Idee, die du von euch hattest. Nach dem Ärger kommt der Schmerz. Es tut weh. Die Trauer über

das was hätte sein können konsumiert dich erstmal genauso wie der Ärger. Und dann, irgendwann, blätterst du die Seite um und du erreichst das neue Kapitel. Und es ist, als könntest du wieder atmen.

Du erkennst, dass sich nach wie vor Türen schließen und öffnen und du jeden Tag die Möglichkeit aufs Neue bekommst, Entscheidungen für dich zu treffen. Starte das neue Kapitel doch mit dem Wissen, dass du auch wertvoll bist und dass du mit deinen Entscheidungen ganz aktiv Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen kannst. Das Leben ist schön und die Vögel singen weiter.



Wie die Menschen sich dir gegenüber verhalten, reflektiert oft einfach, wie viel sie gerade mit sich selbst zu tun haben und wo sie in ihrem Leben stehen. Es definiert nicht deinen Wert. Ein bisschen Abstand hilft oft, Dinge klarer zu sehen. Mach dir doch mal einen schönen Tag, genieß ein paar Sonnenstrahlen, lies ein gutes Buch, oder iss etwas Gutes. Weil du wertvoll bist. Weil dein Wohlbefinden wertvoll ist.

# Alternative Energien bei den Partner\*innen-Projekten

Die Dreikönigsaktion als der entwicklungspolitische Bereich der Jungschar setzt sich für eine gerechtere Welt ein und stärkt in über 500 Projekten Bildung, Soziales, Pastoral, Menschenrechte, Minderheiten- und Umweltschutz. Der Kampf gegen die Klimakrise wird bei unseren Partner\*innen-Projekten immer wichtiger, nicht nur, weil die Menschen im Globalen Süden mehr unter der Klimakatastrophe leiden, sondern auch, weil die Projekte oft eine Vorreiter\*innen-Rolle einnehmen. Da es sich im Jahr 2023 schlichtweg niemand mehr leisten kann, Energien zu verschwenden, sind alternative Energien eine große Chance.

Zwar ist das Thema „Energie sparen“ als Maßnahme zum Umweltschutz in unseren Köpfen seit Jahren präsent, allerdings wurde uns erst letzten Winter so richtig bewusst, wie es sich anfühlt, zum Energie-Sparen gezwungen zu werden. Plötzlich zählt jedes Grad, das wir im Winter weniger heizen, um die Strom- und Gasrechnungen geringer zu halten. Dennoch haben wir das Privileg, selbst entscheiden zu können, welchen (nachhaltigen) Stromanbieter wir wählen. Viele Menschen in anderen Ländern haben das Privileg nicht, sich zwischen Energie-Formen und Anbietern zu entscheiden. Dennoch und paradoxerweise: Die Regionen des Globalen Südens haben den kleinsten ökologischen Fußabdruck und verbrauchen auch am wenigsten Energie. Gleichzeitig leiden sie am meisten unter den Folgen einer ausbeuterischen Wirtschaft und der damit einhergehenden Klimakatastrophe.

## Chance und Ermächtigung

Die drastische Situation, die in vielen Ländern der Projektpartner\*innen vorherrscht, kann aber auch als Chance wirken. Die meisten von der DKA mitfinanzierten Projekte, die Menschen in ihrem Kampf um Autonomie, Menschenrechte, Bildung und Chancengleichheit unterstützen, denken die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit selbstverständlich mit. Schließlich können wir als Menschheit nur überleben, wenn wir im Einklang mit der Natur leben und wirtschaften, anstatt sie zu zerstören. Egal welches Projekt man sich genauer anschaut, ein wichtiger Bestandteil der Arbeit an einer zukunftssicheren Welt sind Bildung und neue Technologien.

## Von Bio-Anbau bis hin zur Photovoltaik-Anlage

Viele DKA-Projekte haben das Thema ökologische Landwirtschaft als Schwerpunkt, da der Anbau von Gemüse, Obst und Getreide eine sehr wichtige Einkommensquelle für viele Menschen in Afrika, Asien und Südamerika ist. Die Bauern und Bäuerinnen, die sich im Rahmen dieser Projekte engagieren, machen sich nicht nur viele Gedanken zum nachhaltigen Anbau von Pflanzen, sondern verbrauchen auch viel weniger Energie als große Konzerne. Um noch weniger von weltweiten Preisschwankungen bei Gas, Erdöl und Strom abhängig zu sein, wird mehr und mehr über nachhaltige Energiequellen nachgedacht.

Aber auch in Projekten, die nicht selbst produzieren, ist das Thema Energieeinsparung und Energieunabhängigkeit präsent. Ein Beispiel dafür ist das Projekt Radio Pacis im nordwestlichen Teil Ugandas, das als bedürfnisorientierte Radiostation Informationen und Aufklärung zu Themen wie Gesundheit, Menschenrechte, Demokratieerziehung, Landwirtschaft und mehr sendet. Um die Radiostation so nachhaltig wie möglich zu gestalten, wurde ein Solarpark eingerichtet, durch den die laufenden Energiekosten maßgeblich gesenkt wurden. Ebenfalls in Uganda gibt es verschiedene Projekte, die die ökologische Rehabilitation von Spitälern unterstützen und in nachhaltige Energiesysteme investieren. Um das neu gewonnene Wissen zum Thema umweltfreundliche Energielösungen zu vertiefen und weiterzugeben, wurde sogar ein eigenes Kompetenzzentrum errichtet. Viele weitere Partner\*innen-Projekte setzen sich weniger direkt mit der konkreten Implementierung von alternativen Energieformen auseinander, sondern engagieren sich politisch und ermöglichen Bewusstseinsbildung, Forschung und Kampagnen zu diesem Thema – wie beispielsweise das Projekt AIDC in Südafrika. Nach dem Konzept der „Energy Democracy“ setzt AIDC Bildungsprogramme um und arbeitet mit Partner\*innen im Energie-Sektor zusammen – alles mit dem Ziel, erneuerbare Energiequellen auszubauen.

All diese Beispiele zeigen, dass der Kampf gegen die Klimakrise kein Luxus-Hobby ist, sondern uns alle angeht - egal in welchem Land der Welt wir leben.





## Gott- Person oder Energie?

Der Glaube an etwas Höheres, Unerfassbares, das uns alle umgibt und Teil eines großen Ganzen werden lässt, ist weltweit seit Anbeginn der Menschheit zu finden. Eine besonders stark vertretene Form von diesem Glauben ist jener an Gott. Doch für immer mehr Menschen ist die Bezeichnung „Gott“ zu personifiziert und sie können sich eher mit der Vorstellung einer allumfassenden Energie identifizieren. Aber ist das dann etwas komplett anderes oder noch immer eine Version von Gott? Um neue Perspektiven in den Unweiten dieser ganz großen Fragen zu gewinnen, habe ich mit unserem Jungscharseelsorger Hannes Grabner gesprochen.

### 1. Hannes, wie viel hast du dich in deiner Laufbahn mit Gottesbildern und dem Verständnis von Gott bereits beschäftigt?

Viel! Ich habe schon sehr viele Firmvorbereitungskurse angeleitet und da ist bei mir das Thema „Gottesbilder“ ein fixer Bestandteil. Dabei kann jede\*r über das eigene Bild hinaus noch etwas dazu lernen. Außerdem habe ich mich auf einer ganz persönlichen Ebene viel mit meiner Vorstellung von Gott beschäftigt. Im Theologiestudium habe ich mich natürlich auch damit auseinandergesetzt - allerdings geht es da mehr um einen wissenschaftlichen Zugang. Für die eigene Spiritualität ist es zu wenig, nur in Büchern zu lesen, sondern da musst du suchen und dich vielleicht auch einmal hinsetzen und beten oder meditieren.

### 2. Die Bibel verwendet verschiedene Ausdrücke, unter anderem Dreifaltigkeit, Vater oder guter Hirte – das klingt alles eher nach Personen. Ist dann genau das „Gott“?

Der gute Hirte und der Vater sind biblische Bilder. Aber auf die Frage nach Gott ist die Dreifaltigkeit die Antwort der christlichen Theologie. Sie vereint eine Person in drei Gestalten. Doch wichtig dabei ist, dass Gott kein Geschlecht hat, denn Gott ist kein Mensch. Gott ist überzeitlich und überkörperlich. Man kann Gott nicht in Worte fassen, denn Sprache und Verstehen haben eine Grenze. Das Christentum glaubt aber speziell an Jesus Christus, deswegen sind wir ja Christ\*innen. Christus als Menschen kann ich mir vorstellen und mit ihm wird alles nochmal lebendiger. Dann kann ich nachvollziehen, dass Gott mich persönlich versteht, weil er selbst Mensch geworden ist. Zusammenfassend wird Gott aber auf jeden Fall als Person gesehen.

### 3. Aber ist die dritte Komponente der Dreifaltigkeit, der Heilige Geist, nicht eher als eine Art „göttliche Energie“ zu sehen? Immerhin bewirkt er auch etwas bei den Jüngern.

Nein, auch der Heilige Geist gilt nicht als unpersonifizierte Energie, sondern der Heilige Geist ist Gott. Er ist die Art und Weise wie uns Gott heute noch im Alltag begegnet.



#### 4. Warum sind in der Bibel sonst vor allem männliche Personen zur Beschreibung von Gott erwähnt? Hat dies mit den patriarchalen Strukturen zu tun?

Ja, absolut. Damals waren Männer diejenigen, die etwas zu sagen hatten und deshalb haben wir sehr oft männlich geprägte Denkstrukturen. Davon getrennt zu betrachten ist der Umstand, dass Jesus ein Mann war. Ich weiß nicht, wieso er als Mann geboren wurde, aber das steht fest. Gott wollte uns damit aber nicht sagen, dass Männer besser sind. Gott liebt den Menschen - egal ob männlich, weiblich oder ein drittes Geschlecht. Dass wir heute in der Liturgiesprache „Gott, unser Vater“ sagen kommt daher, dass Jesus selbst „mein Vater im Himmel“ gesagt hat. Aber auch Jesus war nur ein Mensch und hat kein anderes Gesellschaftsbild gekannt. Das soll jedoch nicht heißen, dass er gegen Frauen war. Es ist generell schwierig, einen passenden Begriff für Gott zu finden: Ich kann zwar sagen, dass Gott kein Mann ist, aber auch keine Frau. Doch was sage ich dann? „Gott“? Selbst dieser Begriff ist für manche maskulin konnotiert. Sprache ist also begrenzt, um Gott auszudrücken.

#### 5. Gott als eine Person, die alles managed klingt für viele Menschen veraltet. Kannst du nachvollziehen, woher diese Sichtweise kommt?

Ja, kann ich, weil es nicht unserer Alltagserfahrung entspricht, dass Gott alles managed. Die Kirche hat in der vormittelalterlichen und mittelalterlichen Zeit das Bild vermittelt, dass Gott alles sieht, um ihre eigene Macht zu argumentieren. Gott sieht zwar alles, aber greift nicht als Marionettenspieler ein. Ich kann alles tun, weil Gott mich nicht kontrolliert, sonst wäre ich nicht frei. Gott lässt der Welt ihren Lauf und auch das lässt sich theologisch erklären. Es kommt vor, dass Menschen glauben, Gott hilft ihnen nicht. Aber was ist, wenn Gott ihnen anders hilft, als die Menschen es erwarten? Wenn ich Gott ernst nehme, dann kann ich ihn nicht kontrollieren, sonst wäre es nicht Gott. Das heißt nicht, dass er mich hasst. Das heißt vielleicht nur, dass Gott anders denkt, als ich, dass er Zusammenhänge sieht, die ich nicht verstehe. Das ist Gott - so viel größer. Und deshalb ist die ganze Zeit von diesem Vertrauen die Rede, weil ich irgendwo die Zügel meines Lebens loslassen muss. Ich versuche die richtigen Entscheidungen im Leben zu treffen, aber mir ist klar, dass ich mein Leben nicht steuern kann. Es kommt so wie es kommen muss. Der Einzige, der einen Überblick hat, ist Gott. Doch ich darf Gott nicht instrumentalisieren. Ich darf Gott nicht als Grund verwenden, um anderen zu schaden oder eigene Interessen durchzusetzen. Das wäre eine Beleidigung Gottes, würde ich sagen.

#### 6. Hat die katholische Kirche ein Gottesbild mit „Ablaufdatum“? Kann sich auch das allgemein gültige katholische Gottesbild im Laufe der Zeit wandeln?

Ich glaube nicht, dass sich das Gottesbild wandeln wird, weil die Offenbarung seit 2000 Jahren abgeschlossen ist und damit die Grundlage unseres Glaubens. Das Drumherum am Glauben, das verändert sich schon. Es verändern sich unsere Gottesdienste, die Rollen, die Regeln, es wird vielleicht irgendwann auch Priesterinnen geben. Was immer gleichbleiben wird, ist die Vorstellung von Christus und die Tatsache, dass er Gottes Sohn ist und damit die Dreifaltigkeit. Was sich ändern kann, ist vielleicht das Verständnis von manchen Bibelstellen. Im Mittelalter haben die Priester trotz gleicher Texte auch anders gepredigt als jetzt. Aber die Grundlage und Gott



bleiben immer gleich. Und ich glaube nicht, dass die Vorstellung der Kirche ein Auslaufmodell ist, sondern dass es sogar ein zukunftsweisendes Modell ist. Und zwar wenn wir es so verstehen, dass es nicht einschränkt, dass es nicht die persönliche Freiheit betrifft, dass es keine Geschlechteraussagen macht, dass es komplett offen ist, dass es jeden Menschen liebevoll inkludiert. Ich finde das römisch-katholische kirchliche Bild von Gott ist so toll, wenn man es richtig denkt, weil es niemandem etwas Böses tut und jedem seine Freiheit lässt. Es ist eher die Art, wie Menschen damit umgehen.

### 7. Woher, glaubst du, kommt diese andere Vorstellung von Gott als Energie? Entsteht sie der Esoterik oder hat sie einen anderen Ursprung?

Ich weiß es nicht, jede Antwort ist jetzt reine Vermutung. Sie kommt vielleicht aus Esoterik, Astrologie oder kann auch eigenen Vorstellungen entspringen sein. Es liegt nicht an mir das zu beurteilen. Ich glaube, es ist populär, weil sich Menschen von gewohnten, altbekannten Strukturen emanzipieren wollen. Dabei können wir sehen, dass sie immer noch nach Sinn und Spiritualität suchen und das ist wertzuschätzen. Die Vorstellung ist aber auch eine Form von fehlender Begrifflichkeit, wenn wir uns die großen Fragen des Universums stellen. Aufgrund eines mangelnden Zugangs wird von einer Energie gesprochen. Es umschreibt aber nur etwas, das nicht näher definiert ist. Das, was mich am Christentum begeistert ist, dass ich auf den Namen „Jesus“ und auf das Wort Gottes zurückgreifen kann. Es ist viel konkreter und zu Jesus kann ich „Du“ sagen.

### 8. Was sagst du zu der Beschreibung „Wir Menschen sind im Endeffekt nur Sternenstaub“? Wäre es dann eine göttliche Energie, die uns lebendig gemacht hat?

Ich interessiere mich für Astronomie und habe irgendwann mal gehört, dass bestimmte atomare Bestandteile des Menschen aus der Sonne kommen und wir daher von „Sternenstaub“ sprechen. Diese Vorstellung ist schön und lässt sich gut in den Glauben integrieren. Aber nur weil das so ist, heißt das nicht, dass ich an irgendeine „Sternenenergie“ glauben muss. Aus wissenschaftlichen Ansätzen entstehen oft neue spirituelle Erklärungen. Natürlich kann ich nicht beantworten, was uns lebendig macht und warum es Leben gibt. Die einfachste Antwort wäre im Christentum: Gott hat sich entschieden, das Leben zu erschaffen und dass es etwas Gutes ist – ein Geschenk. Für das, was in einem Menschen entsteht, gibt das Christentum den Begriff „Seele“. Aber ich brauche nicht irgendeine göttliche Energie, die mich dann weiterhin am Leben hält.

### 9. Gibt es klare Unterschiede zwischen Gott als Person und irgendeiner „göttlichen Energie“?

Gott lässt die Menschen wissen, wer er ist. Gott hat sich also den Menschen offenbart. Wir Christ\*innen können uns darüber konkret austauschen, bestärken und durch den Zugang des Gegenübers etwas dazulernen. Dabei kommt ein klareres Ergebnis heraus, als wenn mir diese Grundsteine fehlen würden. Natürlich können sich Menschen auch ohne diese Anhaltspunkte austauschen, aber das wäre mir persönlich zu wenig konkret. Im Christentum muss ich mir nicht über eine Energie Gedanken machen oder was Gott ist, weil er sich mir gezeigt hat. Wir haben also Grundlagen, die sich nicht verändern und eine Gemeinschaft.

### 10. Was würdest du Menschen raten, die eigentlich gar nicht so richtig wissen, an was sie glauben -jene, die sagen „kann schon sein, dass es da irgendwas gibt“? Wie können sie für sich selbst Antworten finden?

Offen sein, geduldig sein, sich auf den Weg machen und sich begleiten lassen. Dabei eine gute Begleitung finden, jemand der dich nicht auf extreme Pfade führt. Kritisch sein, es muss möglich sein, seinen eigenen Glauben zu kritisieren. Solange man das spürt, ist man noch unterwegs und das ist gut so, denn Glaube ist nicht abgeschlossen. Nur weil ich Priester bin, heißt das nicht, dass mein Glaube abgeschlossen ist. Dann heißt es, am Weg bleiben, nachfragen, sich mit Spiritualität beschäftigen, zum Beispiel Bücher lesen, Gespräche führen, beten, meditieren, Bibel lesen. Kleine erreichbare Ziele setzen und sich mit den Fragen beschäftigen, die für dich selbst wichtig sind.



#### Wer ist Hannes Grabner?

Hannes ist Seelsorger der Jungen Kirche. Ursprünglich kommt er aus dem 3. Bezirk. Nach dem Abschluss der HAK und dem Bundesheer arbeitete er in einer Spedition. Mit 25 Jahren kündigte er und entschied sich dazu, Priester zu werden. Außerdem ist er großer Star Trek Fan.

# Mach mal Pause

*Wie können wir im Jungscharalltag und auf Jungscharlager auf unsere Grenzen achten.*

Jede\*r kennt es, wir wollen unsere Aufgabe gut machen. Wir haben Verantwortung den Kindern gegenüber, wollen diesen eine tolle, sichere und schöne Zeit in der Jungschar ermöglichen.

Wir wollen den Kindern die Erfahrungen, die wir selbst in der Jungschar als Kinder gemacht haben, oder von denen wir gehört haben, wenn wir selbst nicht in der Jungschar waren, ermöglichen. Wunderbare Freundschaften entwickeln, spannende Erlebnisse machen und belastbare Beziehungen aufbauen.

Gleichzeitig gibt es einen riesigen Berg an ToDos, die, um diese schönen Erfahrungen zu ermöglichen, vor einem liegen. Manchmal hat man das Gefühl, wenn ich mich nicht um alles kümmere, dann bricht alles zusammen.

Etwas Schönes und gleichzeitig Herausforderndes zeichnet Gruppenleiter\*innen ganz oft in der Jungschar aus. Sie sind enorm engagiert, motiviert und wollen ganz Großartiges für die Kinder leisten. Das ist wunderschön, kann eine\*n aber auch an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Ganz oft und aus ganz vielen Gründen ist es schwer „Nein“ zu sagen. Nein zu einer weiteren Veranstaltung, Nein zu einem weiteren Wochenende, Nein zu einer Gruppenstunde, Nein zu verschiedenen Besorgungen, Nein zum Planen für ein Sommerlager, Nein zum Mitfahren auf ein Jungscharlager, Nein zum Kochen, Nein zum Sternsingen. Man könnte jetzt denken, die sind ja irre von der Diözesanleitung. Bringen ein Heft heraus und dann thematisieren wie man in der Jungschar Neinsagen lernen kann. Die müssen doch dankbar für jedes Ja sein. Und ja, wir sind euch allen, jeder und jedem Einzelnen, unendlich Dankbar für alle Jas – für all euer Engagement – für all eure Zeit – eure Kraft – eure Motivation – eure Freude! Was wäre die Jungschar ohne euch?

Trotzdem wollen wir nicht, dass ihr ausbrennt. Aktuelle Krisen kommen als Belastung zum üblichen Alltagsstress hinzu, deshalb ist es umso wichtiger auf die eigenen Grenzen zu schauen. Aber wie kann das funktionieren? Viele haben Angst, wenn man Nein sagt, dass einen andere nicht mehr mögen, dass alles zusammenbricht, wenn man eine Aufgabe nicht übernimmt.

Aber meistens ist das Gegenteil der Fall. Andere respektieren die Grenzen von anderen oft besser als man selbst. Vertraut darauf, dass es ok und wichtig ist auf sich zu achten. Ihr seid damit auch ein Vorbild für die Kinder. Wenn es euch nicht gut geht, könnt ihr auch nicht für andere da sein.

## Hier 5 Tipps fürs Grenzen setzen (üben)

### > **Achte auf deine Bedürfnisse**

Hör genau in dich hinein, wenn eine Anfrage oder eine Einladung an dich kommt. Wenn du an die Aufgabe oder Einladung denkst, was kommen für Gefühle in dir auf? Bist du energetisiert, nervös, unruhig, freudig, gestresst, motiviert, gelassen...

Wenn du deine Gefühle gut kennst, fällt es dir leichter auf sie zu hören und zu erkennen, was du gerade für ein Bedürfnis hast. Bist du voller Tatendrang oder brauchst du eigentlich eine Pause? Hör in dich hinein.





> **Was sind deine Grenzen?**

Überlege dir einmal in Ruhe was deine Grenzen sind. Was geht für dich und was ist eine Belastung. Versuche diese Grenzen im Alltag wahrzunehmen und zu kommunizieren. Überlege dir genau was ist für dich möglich und was eben auch nicht.

> **Lass dir Zeit**

Wenn du für etwas gefragt wirst und du bist dir nicht sicher, ob es sich für dich ausgeht. Lass dir Zeit, die meisten Dinge müssen nicht sofort erledigt werden, auch wenn es so wirkt. Bitte dein Gegenüber, dass es dir Zeit zum Überlegen gibt, und sag der Person, wann du ihr eine Antwort gibst. Mache das dann auch wirklich, sonst hat die andere Person irgendwann kein Vertrauen mehr, dass sie sich auf dich verlassen kann.

> **Nein sagen ist ok und will geübt sein**

Wie gerade erwähnt, Nein sagen ist ok. Sag lieber Nein, wenn du merkst es geht nicht, oder du willst nicht. Das ist auch eine Form der Verlässlichkeit. Die anderen wissen dann woran sie sind. Das ist besser als zu allem ja zu sagen, dann überfordert und gestresst zu sein.

Nein sagen ist nicht einfach, übe es immer wieder mal bei kleinen Sachen, sodass du dann in schweren Momenten wirklich deine Grenzen setzen kannst.

> **Mach mal Pause**

Zu guter Letzt, gönne dir immer mal wieder eine Pause. Gönne dir immer wieder mal ein Durschnaufen. Wer dauernd brennt, brennt irgendwann aus.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Pause machen und Grenzen ziehen. Lerne dich und deine Bedürfnisse kennen und sei stolz darauf, wenn du es schaffst auf dich zu achten!



# Superpower Loading

## Ein Programmvorschlag rund um Kinderrechte für einen Halbttag auf Jungscharlager.



**Alter:** 6-14

**Aufwand:** Mittel

### Hintergrund:

Im Sommer 2022 haben Jungschar Kinder aus ganz Österreich eine gemeinsame Woche in Steyr, Oberösterreich verbracht. Jeden Tag gab es Programm in einer anderen Erlebniswelt, in einer davon zum Thema Kinderrechte. Diese Erlebniswelt ist hier für euer Jungscharlager adaptiert - viel Spaß beim Ausprobieren!

**Aufbau:** Ein\*e Gruppenleiter\*in begrüßt als Greta Thunberg die Kinder und bittet sie um Unterstützung. Greta ist erschöpft und mutlos, weil die Erwachsenen oft nicht zuhören und sich weigern, Kinder ernst zu nehmen. Die Kinder können Greta dabei helfen, wieder Energie für ihren Einsatz für die Kinderrechte zu sammeln. Dafür bewegen sie sich in Gruppen durch einen Stationenbetrieb und sammeln Superpower, die sie zum Schluss an Greta übergeben.

### Material:

- > Superpower-Sammelgegenstände (z.B. Glasnuggets oder Traubenzucker)
- > Ausstattung für die Entspannungsstation (z.B. Decken, Spiele, Planschbecken, Jause)
- > Megaphone
- > Karton, Papier und Stifte für die Motivationsparolen
- > Bastelmaterial, Scheren, Gummibänder, Locher und eventuell Vorlagen zum Ausschneiden für die Superpower-Masken
- > eine Musikbox und ein Handy für Bildung-Schutz-Wachsen

### Einstieg

Greta erzählt den Kindern, dass es eine Kinderrechtskonvention gibt, in der alle Rechte von Kindern festgehalten sind. Sie fragt, ob jemand eines der Kinderrechte kennt. (z.B. das Recht auf Bil-

dung, oder das Recht auf Spiel, Spaß und Freizeit). Greta berichtet, dass sie sich dafür einsetzt, dass Kinder eine gute Zukunft auf der Erde haben können. Leider hören die Erwachsenen aber oft nicht zu und das ist anstrengend. Gretas Energie ist fast aufgebraucht. Sie bittet die Kinder um Unterstützung: in vielen Stationen können sie Superpower sammeln, um Greta neue Kraft zu geben.

### Stationenbetrieb

Die Kinder finden sich in selbstgewählten Gruppen zusammen und bewegen sich durch die Stationen. Jede Gruppe wählt aus, welche Stationen sie besuchen möchte. Die Gruppen müssen nicht alle Stationen besuchen, Stationen können auch mehrmals gemacht werden. Bei jeder Station kann die Gruppe Superpower sammeln - zum Beispiel in Form von Energiesteinen (Glasnuggets) oder Traubenzucker. Die gesammelte Energie können die Kinder jederzeit bei Greta abliefern. Am Ende des Spiels soll die gesammelte Energie aller Gruppen Gretas Superpower wieder aufladen.

### Quak oder Muuh?

**Hintergrund:** Alle Kinder haben das Recht auf eine gesunde und saubere Umwelt. (Kinderrecht Nummer 24) Auch den Tieren, die mit uns auf der Erde leben soll es gut gehen.

**Anleitung:** Ein Rate-Kind entfernt sich von der Gruppe. Immer zwei Kinder (bei ungerader Anzahl gibt es eine 3er Gruppe) gehen zusammen und machen sich einen Tierlaut und eine passende Bewegung dazu aus. Nun verteilen sich alle Kinder. Das Rate-Kind kommt zurück und berührt die Kinder an der Schul-





ter, um ihrer Geräusche zu hören. Wenn es die passenden Paare hintereinander berührt, stellen sich die Kinder an den Rand des Spielfeldes. Sind alle Paare gefunden, ist das Spiel zu Ende und ein anderes Kind darf Rate-Kind sein.

### Gönn dir eine Pause

**Hintergrund:** Jedes Kind hat das Recht auf Erholung und Freizeit. (Kinderrecht Nummer 31)

**Anleitung:** In einem nett gestalteten Bereich können sich die Kinder entspannen, es kann Liegestühle/Bänke, Decken, etwas zum Lesen, Spiele und ein Plansch Becken geben. In diese Station könnt ihr auch gut eine Jausen-Möglichkeit mit Obst und Getränken einbauen.

### Motivationsparolen

**Hintergrund:** Kinder haben das Recht zu zeigen, was sie denken und fühlen. (Kinderrecht Nummer 13)

**Anleitung:** Die Kinder dürfen sich Motivationsprüche für Greta und Parolen für die Kinderrechte und den Klimaschutz ausdenken und dann ins Megaphon rufen. Im Anschluss können Demoschilder mit Kinder-Power-Sprüchen gebastelt werden.

### Superpower-Masken

**Hintergrund:** Kinder haben das Recht auf Privatsphäre. (Kinderrecht Nummer 16) Mit der Superpower-Maske bleiben die Kinderrechte-Held\*innen unerkannt.

**Anleitung:** Die Kinder können hier ihre eigene Superpower-Maske gestalten und designen. Die Maske wird ausgeschnitten, bemalt/beklebt, am Rand gelocht und mit einem Gummiband versehen.

### Bildung-Schutz-Wachsen

**Hintergrund:** Jedes Kind hat das Recht auf die bestmögliche Bildung, Schutz (z.B. vor Gewalt) und die bestmögliche Entwicklung. (Kinderrechte Nummer 28, 3 und 6)

**Anleitung:** Bei diesem abgewandelten „Feuer-Wasser-Sturm“-Spiel zum Austoben laufen die Kinder herum, während Musik

spielt. Wenn die Musik gestoppt wird, ruft ein\*e Gruppenleiter\*in einen Begriff, den die Kinder dann darstellen. Wenn „Bildung“ gerufen wird, setzen sich alle im Schneidersitz auf den Boden und lesen in einem unsichtbaren Buch. Wird „Schutz“ gerufen, finden sich die Kinder jeweils zu zweit oder zu dritt zusammen. Ein Kind geht in die Hocke und die anderen bilden mit den Armen ein Dach über seinem Kopf. Bei „Wachsen“ stellen sich die Kinder auf die Zehenspitzen und strecken die Hände hoch in die Luft. Sobald die Musik wieder eingeschaltet wird geht es weiter.

### Bibel-Frauenpower

**Hintergrund:** Jedes Kind hat das Recht sich frei für eine Religion zu entscheiden (Kinderrecht Nummer 14). Kein Kind darf wegen seines Geschlechts oder seiner Religion benachteiligt werden (Kinderrecht Nummer 2)

**Anleitung:** Die Kinder überlegen welche Frauen aus der Bibel ihnen einfallen (z.B. Maria, Mirjam, Ruth). Maria war eine sehr mutige Frau, sie hat sich getraut Jesus zu bekommen, obwohl sie nicht verheiratet war, das war früher eigentlich nicht erlaubt. Viele Menschen auf der ganzen Welt beten zu Maria um Schutz und bewundern sie für ihre Stärke. Die Kinder dürfen jetzt beim Dreiecksfangen ausprobieren wie es ist, andere zu beschützen. Sie finden sich in Vierergruppen zusammen. Jeweils drei Kinder bilden Hände haltend einen Kreis. Das vierte Kind ist das Fängerkind. Es läuft um den Kreis und versucht, ein Kind am Rücken zu berühren, das vorher gemeinsam bestimmt wurde. Die Kinder im Kreis versuchen, durch Hin- und Herdrehen zu verhindern, dass dieses Kind berührt wird. Sollte es für das Fängerkind zu schwierig sein, kann die Kreisgröße verkleinert werden, indem sich die drei Kinder um die Schultern fassen. Wechselt die Rollen, damit alle die möchten einmal fangen können.

### Abschluss

Der Stationenbetrieb wird von der Spielleitung beendet, alle versammeln sich und Greta erhält die gesammelte Superpower. Sie bedankt sich bei den Kindern und kann sich nun wieder voller Energie ihren Aufgaben widmen.



# Die sensationelle Entdeckung des Energiemampferlis!

Oder wie laden wir unsere persönlichen Akkus im Alltag auf.

## Hintergrund:

Der Alltag sowohl von Erwachsenen als auch Kindern ist oft stressig. Bereits immer mehr Kinder fühlen sich angespannt und ausgelaugt. Vieles zehrt an den Kindern, Stress in der Schule, Streit mit Freund\*innen oder Geschwistern, Ansprüche durch soziale Medien. Es gibt leider zahlreiche Gründe warum wir uns erschöpft fühlen können.

Umso wichtiger ist es, mit den Kindern zu thematisieren, wie und wo sie Kraft schöpfen können bzw. sich entspannen können.

## Ziel:

In dieser Gruppenstunde macht ihr euch gemeinsam auf die Suche nach euren Energieoasen und wo ihr sie im Alltag finden könnt und sie euch helfen können, den Alltag leichter werden zu lassen. Gemeinsam überlegt ihr wie ihr eure inneren Akkus wieder aufladen könnt und Dinge oder Aktivitäten findet, die euch stark für den Alltag machen.

## Material:

- > Luftballons
- > Wasser
- > Plakat mit leerer aufgezeichneter Batterie
- > Grüne Papierstreifen als Ladebalken
- > Kärtchen mit Energiemampferlis

## Aufbau:

Ein\*e Wissenschaftler\*in hat ein besonderes Tier gefunden, das sogenannte Energiemampferli. Die Kinder sollen dem\*der Wissenschaftler\*in dabei helfen, das energielose Energiemampferli wieder mit Aktivität zu versorgen indem sie ein besonderes Ballspiel spielen. Nach der so freigesetzten Energie wird gemeinsam überlegt, was eigentlich die Akkus der Kinder aufladen kann und was eher ihre Energie frisst. Am Ende kommt ihr gemeinsam zu Energie, entweder durch gemeinsames Lachyoga oder einer Fantasiereise.





**Alter:** 6-14

**Aufwand:** Mittel

### Präsentation des Energiemampferlis

Eine Sensation! Der Biologe\*die Biologin Nino\*Nina Naturini hat eine spektakuläre Entdeckung gemacht, er\*sie möchte den Kindern eine ganz besondere Spezies vorstellen. Das Energiemampferli. Es ernährt sich von Energie. Aber leider sind grad alle so erschöpft, dass es nicht genug Nahrung findet und deshalb ist es schon ganz schwach. (Wenn ihr zu zweit die Gruppenstunde macht, kein eine\*r der\*die Wissenschaftler\*in sein und eine\*r das Energiemampferli, wenn du alleine bist, kannst du einfach ein Bild von einem kleinen Monsterchen aus dem Internet ausdrucken und es stellvertretend zeigen).

### Fütterung des Energiemampferlis

Am besten wäre es, wenn wir alle ganz viel Energie erzeugen und in einem speziellen Gerät – der Aktivitätsextraktor, sammeln und dann das Energiemampferli mit Hilfe dieses Aktivitätsextraktors die freigesetzte Energie dem Energiemampferli zu verfüttern.

Der Aktivitätsextraktor ist ein Luftballon-Ball, der eine "eiernde" Flugbahn hat. Er wird folgenderweise hergestellt: Ein kleiner, unaufgeblasener Luftballon wird so in einen größeren gesteckt, dass die Öffnung noch herauschaut. Der kleinere Luftballon wird nun mit Wasser gefüllt und zugebunden. Dann wird der größere Luftballon aufgeblasen. Die Luftballonhülle verhindert, dass der Wasserballon platzt, wenn er auf den Boden fällt.

Nino\*Nina Naturini erklärt, dass der Aktivitätsextraktor mindestens drei Minuten (oder länger, wenn ihr wollt) in der Luft gehalten werden muss, bis er vollständig aufgeladen ist. Er darf aber immer nur abwechselnd berührt werden, heißt er darf nicht zweimal vom gleichen Kind nacheinander berührt werden. (Wenn euch das zu schwierig für eure Gruppe erscheint, oder ihr während des Spiels merkt, dass es sehr herausfordernd für die Kinder ist, könnt ihr auch einen einfachen Lustballon aufblasen und den verwenden.)

Sobald der Aktivitätsextraktor genügend aufgeladen ist und alle genügend Energie für das Energiemampferli freigesetzt haben, wird das Wesen damit gefüttert und hat wieder deutlich mehr Energie. Es hüpfert herum und freut sich, dass es wieder genügend Energie hat.

### Akkus aufladen

Aber nun fragt sich Nino\*Nina Naturini wie es den Kindern nach so viel freigesetzter Energie geht, sie haben jetzt ja ganz schön viel an Energie dem Energiemampferli abgegeben. Das war voll fein, aber wie kommen die Kinder, denn jetzt wieder zu Kraft und ihrer Energie. Wie können sie die Akkus jetzt wieder aufladen?

Auf einem großen Plakat ist eine leere Batterie aufgezeichnet, ähnlich wie das Akkuladesymbol auf deinem Handy. Die Kinder bekommen nun grüne Balken/Streifen und kleine Energiemampferlis. Auf die Energiemampferlis könnt ihr schreiben, was einem Energie raubt oder erschöpft. Auf die grünen Balken könnt ihr gemeinsam schreiben, was einem Energie gibt, was die leeren Akkus wieder auflädt.

Auf den Energiemampferlikärtchen könnten so Sachen stehen wie: Streit mit Freund\*innen, zu viele Hausaufgaben, Zimmer aufräumen müssen, blöde Kommentare im Internet, krank sein ...

Auf den Energiebalken könnten Dinge wie: dreimal tief durchatmen, mit Freund\*innen spielen, einen Film schauen mit der Familie, im Park/draußen Ball spielen, ... stehen.

Sammelt gemeinsam was euch gut tut. Schau dabei, dass die Kinder nichts über sich preisgeben müssen, was sie nicht wollen. Ihr könnt daher eher darüber sprechen, was allgemein auslaugt und was Energie bringt. Wenn Kinder von sich erzählen wollen, ist das natürlich auch schön. Schau in der Moderation darauf, dass alle Kinder, die etwas erzählen wollen, das auch tun können und die Einfälle und Beiträge von dir wertgeschätzt werden. Wenn es besonders ungewöhnliche Dinge sind, die den Kindern einfallen, sieh es als Chance und frage nach und lass es dir erklären. Kinder haben manchmal sehr spannende und lustige Ideen, die für alle interessant sein können.

### Uns selbst mit Energie versorgen

Nino\*Nina Naturini bedankt sich für die vielen tollen Ideen der Kinder und möchte sich noch mit einer Sache bei den Kindern bedanken, die ihm\*ihr besonders viel Energie gibt.

Du kannst nun wählen, was dir mehr zusagt, oder auch beides machen, wenn ihr noch genügend Zeit habt.

Lachyoga mit Kindern. Du kannst die Übungen weiter unten mit den Kindern ausprobieren, oder dir noch anderen im Internet suchen bzw. auf Videos genau ansehen wie sie funktionsieren, gib dafür einfach „Lachyoga Übungen“ im Suchfeld ein.

- > Gut, um sich einzulachen: Es ist kalt, das Auto ist fast eingefroren und der Motor braucht lange zum Starten. Das geht dann so: H...haha...haha...hahaha jetzt startet der Motor.
- > Scheues Lachen: Hände vor das Gesicht und lachen, hihi, haha, hihi, haha – Hände vom Gesicht weg und ernst schauen – dann wieder die Hände vor das Gesicht und lachen und so weiter
- > Lachen und Weinen: Sich beugen, mit den Händen hinunter streichen und äää sagen, als ob man grantig wäre und dann wieder hoch und lachen
- > Löwenlachen: Zunge heraushängen lassen, die Hände sind wie Tatzen neben dem Kopf und bewegen sich greifend und dabei abwechselnd brüllen und lachen
- > Hühnerlachen: Fäuste machen und diese unter die Achseln stecken, die abgewinkelten Arme wie Flügel bewegen und lachen und gackern wie ein Huhn
- > Pinguinlachen: Sich mit ausgedrehten Fußspitzen gerade hinstellen, dann aufeinander zu watscheln oder wenn sie alleine üben nach vorne und zurück watscheln und dabei mit hoher Stimme „pinguinisch“ reden (piepsen)
- > Argumente Lachen: mit dem Finger „drohen“ und dabei lachen
- > Hexenlachen: Krumm gehen und humpeln und den rechten Zeigefinger krümmen und wie eine Hexe hinterhältig kichern, hihi, hihi, hihi,...

Ihr könnt euch aber stattdessen gemeinsam mit einer Meditationsreise entspannen.

## Das Traumschiff

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem, schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen. Atme dreimal tief ein und aus.

Du machst nun eine sommerliche Traumreise.

Stell dir einmal vor, du unternimmst einen kleinen Ausflug mit einem wunderschönen Segelschiff. Du bist am Meer und schlennderst über den langen Holzsteg zu einer Anlegestelle.

Das Schiff und seine Kapitänin warten schon auf dich. Die großen, weißen Segel glänzen wunderschön in der Sonne und flattern im Wind. Du steigst in das Boot. Die Kapitänin begrüßt dich mit einem herzlichen Lächeln und dann geht es auch schon los. Du setzt dich nach ganz vorne an die Reling und machst es dir gemütlich. Die Beine baumeln vom Schiff und das Wasser spritzt dir auf die Zehen. Jetzt ist genau der richtige Moment, um einmal alle Gedanken fallen zu lassen und tief durchzuatmen. Die Sonne scheint auf das Wasser und wärmt dich angenehm. Die Kapitänin steuert das Boot in Richtung des Horizonts. Es weht ein leichter Wind durch deine Haare und die kühlen Wasserspritzer erfrischen dich. Die Kapitänin klopf plötzlich auf deine Schulter und deutet nach links. Dort schwimmt gerade ein Delphinschwarm entlang! Du beobachtest die fröhlichen Tiere dabei, wie sie vergnügt durch das Meer schwimmen, ab und an aus dem Wasser springen und dann weiterziehen. So etwas hast du noch nie gesehen. Du strahlst vor Freude über dieses tolle Ereignis in der Natur. Die Kapitänin dreht das Schiff nun langsam wieder in Richtung Strand. Du lehnst dich noch einmal zurück und atmest die frische Meeresluft tief ein. Der salzige Geschmack ist herrlich! Am Steg angekommen bedankst du dich bei der Kapitänin für den tollen Ausflug und spazierst ausgelassen über den warmen Sand zurück zu deinem Handtuch.

Nachdem ihr euch nun wieder Energie durch das Yoga oder die Fantasiereise geholt habt, bedankt sich Nino\*Nina bei den Kindern und freut sich schon auf ein nächstes Mal, wenn er\*sie wieder mal sich Hilfe bei ganz speziellen Lebensformen bei den Kindern holen kann.

### Link: Lachyoga

[https://www.google.com/search?q=lachyoga+mit+kindern&source=lmns&hl=de&sa=X&ved=2ahUKewjA0baDtuX-AhXOxgIH-HVGaAh8Q\\_AUoAHoECAEQAA#bsht=CgVic2hocBIECAQwAQ](https://www.google.com/search?q=lachyoga+mit+kindern&source=lmns&hl=de&sa=X&ved=2ahUKewjA0baDtuX-AhXOxgIH-HVGaAh8Q_AUoAHoECAEQAA#bsht=CgVic2hocBIECAQwAQ)

### Überarbeite Fantasiereise aus

<https://dietrauminsel.net/wp-content/uploads/2019/06/Mach-mal-Pause-die-50-sch%C3%B6nsten-Entspannungsgeschichten-f%C3%BCr-Kinder-und-Erwachsene.pdf>



# Die gewählten Mitglieder der Diözesanleitung stellen sich vor

## Was gibt mir Energie für die Arbeit in der Jungschar?

## Was treibt mich an?

Wir, die Diözesanleitung (DL) sind eine Gruppe von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Personen. Die ehrenamtlichen Mitglieder werden alle 2 Jahre bei der Vollversammlung neu gewählt. Wir unterstützen Gruppenleiter\*innen und Pfarrverantwortliche, erstellen Unterlagen, bieten Weiterbildungsveranstaltungen an und sind Sprachrohr der Jungschar bei diversen Veranstaltungen.

**Michelle Hauer**

1. Vorsitzende

**Nur kurz zu meiner Person:**

Ich heiße Michelle und bin seit Juni 2021 Vorsitzende der Katholischen Jungschar der Erzdiözese Wien. Im Mai diesen Jahres wurde ich auf der Vollversammlung (in meiner Heimatpfarre Maria Lourdes) nun für zwei weitere Jahre gewählt.

Die Frage was mir denn Energie gibt in der Jungschar, fand ich am Anfang ganz schön schwierig. Doch nach sehr langem Überlegen, war es mir dann plötzlich klar: Die Menschen!

Eine Gruppe von verschiedenen Menschen, mit unterschiedlichen Berufen, Ausbildungen, sonstigen Hobbys und Charaktereigenschaften findet sich zusammen und teilt eine Leidenschaft. Mir wird das ganz besonders auf Grundkursen klar. Eine Woche nehmen wir uns Zeit um gemeinsam zu erarbeiten, wie wir alle bestmögliche Gruppenleiter\*innen werden. Nach so einer Woche bin ich zwar sehr müde und geschlaucht, aber voller neuer Tatendrang!

Also kann ich mit bestem Gewissen auf die Frage „Was treibt mich in der Jungschar an?“ mit IHR antworten. DANKE an euch und eure Bereitschaft sich ehrenamtlich in der Jungschar zu betätigen.



Wir, die bei der Vollversammlung 2023 neu gewählten Mitglieder der DL, stellen uns hier kurz vor und erzählen, was uns für unsere ehrenamtliche Arbeit bei der Jungschar Energie gibt.

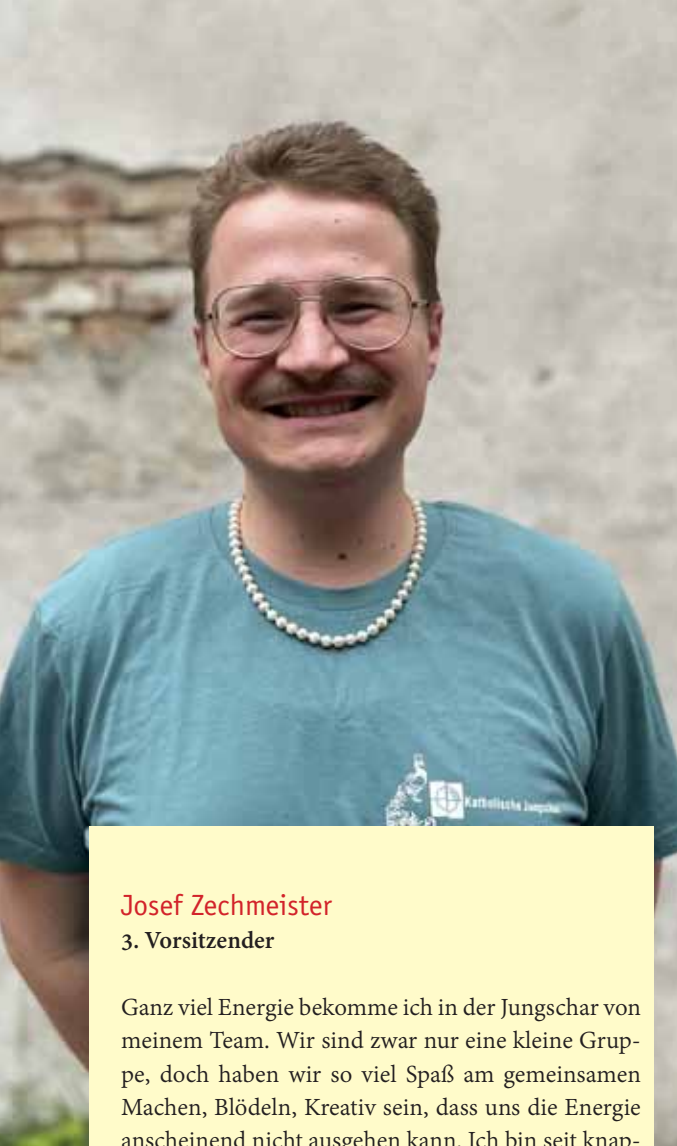
**Valentin Linsbichler**

2. Vorsitzender

Die Arbeit in der Jungschar ist für mich mehr als nur ein Job oder eine Verpflichtung. Sie ist eine Leidenschaft, die mir Energie spendet und mich tagtäglich aufs Neue motiviert. Die Kombination aus der Begeisterung der Kinder, der Zusammenarbeit mit engagierten Menschen und der Möglichkeit, meine eigenen Fähigkeiten einzubringen, schafft eine einzigartige Atmosphäre, die mich immer wieder aufs Neue antreibt und begeistert. Die Chance ein Teil davon zu sein und einen Einfluss auf die Jungschar-Arbeit in unserer Diözese und auch über die Diözesangrenze hinaus zu haben erfüllt mich mit Stolz und Begeisterung.

Obwohl ich nach über sechs Jahren selbst mittlerweile keine Jungschargruppe mehr leite, freut es mich sehr die nächste Generation von Jungscharleiter\*innen wo es nur geht zu unterstützen. Der Austausch von Ideen und das gemeinsame Lernen stärken nicht nur unsere Arbeit, sondern schaffen auch eine außergewöhnliche Gemeinschaft. Sei es bei unseren Grundkursen, während Pfarrbesuchen, Diskussionen über die Zukunft unserer Jungscharburg oder auf Mitarbeiter\*innenfesten – die Begeisterung für die Jungschar ist ansteckend!





## Josef Zechmeister

### 3. Vorsitzender

Ganz viel Energie bekomme ich in der Jungschar von meinem Team. Wir sind zwar nur eine kleine Gruppe, doch haben wir so viel Spaß am gemeinsamen Machen, Blödeln, Kreativ sein, dass uns die Energie anscheinend nicht ausgehen kann. Ich bin seit knappen 9 Jahren in meiner Pfarre als Leiter aktiv und nach wie vor begeistert von der Jungschar – sei es bei mir in Kaiserebersdorf oder auf der Wien-Ebene, wo ich seit 2 Jahren Grundkurse mitgestalte.

Die Jungschar lebt im Großen wie im Kleinen von den Menschen, die sich darin zusammenfinden und gemeinsam für die gleiche Idee brennen: Kindern einen Raum bieten, wo sie sich entfalten können und gemeinsam Spaß haben können. Von dieser Idee werde ich ebenso motiviert, wie von den vielen Freundschaften, die ich im Laufe der Jahre schließen durfte. Es gibt für mich nichts Besseres, als sich gemeinsam Namen und Charaktere fürs Jungscharlager einfallen zu lassen und mich mit einer Verkleidungskiste in Handumdrehen in diese zu verwandeln.

Damit auch noch viele andere dieses Erlebnis teilen können, möchte ich mich in der DL (Diözesanleitung) engagieren und den Gruppen und Jungscharleiter\*innen den Rücken stärken und die richtigen Werkzeuge in die Hand geben. Denn so können wir uns alle auf das Wesentliche konzentrieren: Eine gute Zeit und ganz viel Spaß haben.



## Hannah Pöder

Auch wenn die Arbeit in der Jungschar manchmal anstrengend ist, gibt sie mir doch extrem viel Kraft und Motivation für meinen sonstigen Alltag. Ich finde die Energie von anderen ist einfach sehr ansteckend, egal ob von euch Gruppenleiter\*innen auf Grundkurs oder andere ehrenamtliche DL-Mitglieder egal ob in Wien oder in den anderen Diözesen, die Jungschar verbindet einfach. Besonders auf dem Kaleidio letztes Jahr in Steyr durfte ich erleben wie vielfältig und motivierend die Jungschar ist und wie viele Kinder, Gruppenleiter\*innen und Mitarbeiter\*innen es eigentlich gibt. Nirgendwo sonst kann ich mit 150 Kindern und Gruppenleiter\*innen einen Gruppentanz tanzen oder einen Energizer machen. Solche Erlebnisse geben mir die Energie unter dem Jahr, die ich brauche, um in oft langen Besprechungen nicht auch manchmal die Motivation zu verlieren. Deswegen freue ich mich weitere zwei Jahre als Teil der DL mit vielen coolen Menschen an Projekten arbeiten zu dürfen, die vielleicht nicht nur mir, sondern auch euch Energie für die Weiterarbeit in der Jungschar oder auch eurem Alltag geben.

## Wer ist sonst noch in der DL?

Neben der gewählten ehrenamtlichen Diözesanleitung, sind noch Johanna Walpoth, Valeria Plovovich und Sarah Trummer als **Bildungsreferent\*innen** im Jungscharbüro in der DL. Ergänzt werden wir durch unseren **Seelsorger** Hannes Grabner und den **außerordentlichen ehrenamtlichen DL-Mitgliedern** Alexander Dona, Gerald Faschingeder, Marcel Kneuer, Mirjam Gerstbach, Valentina Steigerwald, Veronika Schippani-Stockinger und Christina Schneider.

Im **Jungscharbüro** arbeiten darüber hinaus die Bürokoordinatorin Manuela Seedoch und die Organisationsreferentin Christina Fritsche sowie Daniel Pulkert und Georg Kräutel-Höfer für die Jungscharburg Wildegg.

Mehr zu den einzelnen Personen kannst du auf unserer Homepage ([wien.jungschar.at/ueber-uns/mitarbeiterinnen](http://wien.jungschar.at/ueber-uns/mitarbeiterinnen)) nachlesen.

## Anna Bruckner

„Lasst die Kinder zu mir kommen, hindert sie nicht daran! Denn Menschen wie ihnen gehört das Himmelreich.“ (Mk 10,13)

Kinder sind ein sehr wichtiger Teil der katholischen Kirche – Kinder sind die Zukunft unserer Kirche! In meiner Familie wurden und werden die christlichen Werte gelebt, und für mich ist es eine motivierende Herzensaufgabe Kinder in ihrem Glauben zu begleiten und Kirche mitzugestalten. Damit Kinder den Weg in und mit der Kirche gehen können, muss der Weg bereitet werden. Die katholische Jungschar ist so ein Wegbereiter.

Ich wurde bei der Vollversammlung 2023 in die Diözesanleitung gewählt und freue mich, diesen Weg, auf einer anderen Ebene als in der Jungschargruppe, für die Kinder vorzubereiten, Verantwortung zu übernehmen und in einem tollen Team den Weg mitzugestalten!

Das sehe ich als neue Herausforderung und wichtigen Beitrag, den ich zum weiteren Gelingen leisten kann und will.

Ich freue mich sehr auf diese Zeit, und darauf viele interessante Menschen kennenzulernen, die sich auf unterschiedlichster Weise in der Jungschar engagieren!



## Karoline Kraus

Energie für die Arbeit in der Jungschar geben mir die vielen schönen Momente und Erlebnisse, die ich mit meinen Freund\*innen und Kolleg\*innen auf Pfarr-, Diözesan- und Bundesebene bereits sammeln durfte und der Gedanke daran, dass ich hoffentlich noch viele mit ihnen gemeinsam erleben darf. Ob Sommerlager mit der Jungschar meiner Pfarre oder Grundkurs der Jungschar Wien auf der Burg Wildegg – jedes Erlebnis ist einmalig und ich möchte keinen dieser Momente missen.

Doch nicht nur die vielen Erlebnisse, sondern auch jede\*r von uns ist einzigartig und besonders schön und motivierend zugleich ist für mich, dass in der Jungschar alle so angenommen werden, wie sie sind. Jede\*r ist willkommen und gemeinsam treten wir für wichtige Werte und Themen ein, während aber auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Schnell habe ich, als ich selbst auf Grundkurs war und ganz liebe Menschen der Jungschar Wien kennenlernen durfte, erkannt, dass dieses Gefühl mich dazu bewegt, auch auf Diözesanebene mitwirken und meinen Beitrag leisten zu wollen. Daher bin ich seit 2022 auf Diözesanebene tätig und auf der Vollversammlung im Mai 2023 wurde ich als weiteres gewähltes Mitglied in die Diözesanleitung der Jungschar der Erzdiözese Wien gewählt – auf noch viele weitere unvergessliche Momente!





# Energizer

*Manchmal ist auch aus der aktivsten Gruppe so ein bisschen die Luft draußen. Um wieder frischen Wind in die Gruppe zu bringen, helfen oft Energizer. Also kurze und leicht auszuführende Mini-Spiele, die Kopf und Körper wieder aktivieren. Hier eine kleine Auswahl unserer Lieblingsenergizer. Viel Spaß beim Ausprobieren!*

## Anna Bruckner

Mein absoluter Liebling/Klassiker unter den Energizern ist und bleibt „Zip-Zap-Boing“!

Egal ob in der Jungschargruppe, Firmgruppe oder im Kindergarten, nach diesem Energizer hat man wieder richtig viel Energie getankt!

## Zip-Zap-Boing

Alle Gruppenmitglieder (GM) stellen sich in einem Kreis auf, durch den ein Impuls weitergegeben wird. Man kann den Impuls an das linke, rechte oder ein beliebiges GM weitergeben. Jenachdem gibt es unterschiedliche Kommando und Bewegungen:

- > Links: Zip sagen und in die Hände klatschen
- > Rechts: Zap sagen und in die Hände klatschen
- > Irgendwer: Boing sagen und dem GM symbolisch einen Volleyball zu werfen

Sobald der Impuls ein GM erreicht, kann dieses sich aussuchen, mit welchem der drei Kommandos es den Impuls weitergeben möchte. Es muss lediglich darauf achten, das richtige Kommando mit der richtigen Impulsweitergabe zu kombinieren.

Ziel des Spiels ist es, den Impuls so schnell wie möglich umherwandern zu lassen, ohne, dass jemand einen Fehler macht.

(Mein persönliches Ziel: Nicht zu viel lachen und keinen Knopf im Kopf vom vielen Denken zu bekommen ;))

## Valentin Linsbichler

Unter all den Energizern die mir bisher bei der Arbeit in der Jungscharg begegnet sind einen einzelnen auszuwählen, schien mir anfangs nach einer sehr schweren Aufgabe. Doch nach kurzem Überlegen ist mir gleich ein für mich ganz besonderer Energizer eingefallen, den ich hier gerne mit euch teilen möchte. UP-SCHUBIDU! Nachdem dieser Energizer auch für größere Gruppen sehr geeignet ist, habe ich ihn unter anderem auch am Kaleidio, Österreichs größtem Jungscharlager, immer wieder mal mit den Kindern gemacht.

## UP-SCHUBIDU!

Zu Beginn stellen sich alle Personen in einem großen Kreis auf. Ein Mensch stellt sich in die Mitte und beginnt mit dem Up-Schubidu Tanz. Der geht so:

- > Zuerst wirft man beide Arme in die Luft, wackelt mit den Händen und singt: "Up Schubidu, schubidu, schubidu".
- > Dann schüttelt man die Arme nach unten hin aus und singt: "And down schubidu, schubidu, schubidu".
- > Danach streckt man die Arme links vom Körper weg, wackelt mit den Händen und singt: "And left schubidu, schubidu, schubidu".
- > Als letztes wiederholt man dasselbe nach rechts und singt: "And right schubidu, schubidu, schubidu".
- > Dann wiederholt man alle vier Bewegungen ganz schnell und singt: "And up and down and left and right and YOU!"

Während man "YOU!" singt, zeigt man auf eine Person die noch am Rand des Kreises steht. Die kommt dann auch in die Mitte des Kreises und gemeinsam wiederholt man den Sprechgesang erneut. Zum Schluss zeigen beide auf verschiedene Personen die dann auch wieder in die Mitte kommen. Das geht solange weiter bis alle Personen gemeinsam in der Mitte tanzen. Das gemeinsame Schreien, Singen, Tanzen und Springen ist ein wahrer Energie-Booster!



## Josef Zechmeister

Mein Lieblingsenergizer, den ich bei der Jugendoper kennengelernt habe und auf den ich auch wieder im Jungscharkontext gestoßen bin ist "Whiskymixer".

Dieser Energizer verbindet einerseits Bewegung, schnelles Reagieren und viel Spaß und Blödsinn für mich.

### Whiskymixer

Alle Gruppenmitglieder stehen in einem Kreis und es wird immer ein Klatschimpuls weitergegeben. Das bedeutet, eine Person klatscht in eine Richtung in die Hände und sagt dazu das passende Wort, je nach Richtung. Dieser Impuls wird dann von der nächsten Person in die gleiche Richtung weitergegeben, bis jemand einen Richtungswechsel macht. Der Klatschimpuls soll hierbei jedoch schnell weitergegeben werden, am besten.

Die Worte lauten für die drei Bewegungen (Klatschen nach links, Klatschen nach rechts und Richtungswechsel) wie folgt:

- > Klatschen nach rechts: "Whiskymixer"
- > Klatschen nach links: "Wachsmaske"
- > Richtungswechsel "Messwechsel" (hierbei hebt man die Arme in die Höhe und "blockt" den Impuls ab)

Diese Wörter solltet ihr zu Beginn des Spiels vielleicht einmal eine Runde jeweils üben, denn der Spielspaß an dem Ganzen ist nicht das Klatschen allein, sondern die folgende Regel:

- > Wer lachen muss, darf eine Runde um die ganze Gruppe laufen/joggen, bis die Person wieder am eigenen Platz angekommen ist und normal wieder mitspielt.

Das hört sich prinzipiell nicht so logisch an, aber dadurch, dass die Worte allein schon Zungenbrecher sein können und in der Eile des Spieles auch noch oft falsch ausgesprochen werden können, müssen einige sicher ein paar mal laufen XD

Der Klatschimpuls geht jedoch immer weiter, auch wenn gerade ein paar Leute eine Runde drehen müssen. Das bedeutet, man kann sehr schnell wieder an der Reihe sein.

Als Steigerung oder Zusatz zu den drei Bewegungen gibt es noch einen direkten Impuls, der weitergegeben werden kann. Hierzu zeigt man, wenn man den Impuls bekommen hat auf eine Person, die nicht direkt neben einem steht und sagt:

- > "Tschechisches Streichholzschächtelchen" (direkter Impuls ohne Klatschen)

Diese Addition kann auch nochmal zu mehr Spielspaß führen und außerdem macht es das Spiel ein wenig dynamischer, da der Impuls dann nicht so leicht nur an einer Stelle festhängt. Viel Spaß beim Spielen!



## Valeria Plohovich

Meinen Lieblingsenergizer habe ich nicht bei der Jungscharkennengelernt, sondern in einem Englischkurs: ich stelle ihn euch hier vor, weil er trotzdem perfekt für die Jungschark passt.

### Regenmaschine

Alle sitzen oder stehen in einen Kreis. Die Spielleitung gibt im Uhrzeigersinn eine Bewegung und/oder ein Geräusch weiter. Alle Teilnehmenden machen dieses Geräusch/diese Bewegungen so lange bis von der Spielleitung ein neuer Impuls kommt. Die Spielleitung selber startet den neuen Impuls immer dann, wenn das vorherige Geräusch/die vorherige Bewegung durch den Kreis gewandert und wieder bei ihr gelandet ist. Dazu kann sie eine Geschichte von einem Sommergewitter erzählen:

- > 1. Impuls: Handflächen aneinanderreiben- das ist der Wind, der aufkommt
- > 2. Impuls: abwechselnd mit der linken und der rechten Hand schnippen- das sind die Regentropfen, die fallen
- > 3. Impuls: mit den Handflächen auf den Oberschenkeln trommeln- das ist der Starkregen
- > 4. Impuls: mit den Füßen am Boden aufstampfen- das ist der Donner
- > 5. Impuls: mit dem Mund "Blitzgeräusche" machen, wie z.B. "biiiiussssch"

Die ersten drei Impulse werden hintereinander gemacht, Impuls 4 und 5 aufbauend auf Impuls 3, d.h. am Höhepunkt des Sommergewitters trommelt man auf die Oberschenkel, stampft am Boden auf und macht Blitzgeräusche gleichzeitig. Nachdem sich das Sommergewitter so aufgebaut hat, flaut es auch wieder ab. Der Reihe nach fällt eine Bewegung/ein Geräusch weg bis nur mehr der Wind dahinsäuselt und es abschließend ganz ruhig wird.

Diese Übung eignet sich auch gut um unruhige Gruppen wieder zu fokussieren und um frische Konzentration in den Raum zu holen.

## Und sonst noch?

### ¡ PAREN CON LA VIOLENCIA !

#### Workshopnachmittag mit den Projektpartner\*innen aus Guatemala

Komm mit deinen Jungschar- oder Sternsingkindern zum Workshopnachmittag und erfahre von unseren Projektpartner\*innen von ODHAG (Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala) mehr über die Situation von Kindern und Jugendlichen in Guatemala und über ihre Arbeit im Einsatz gegen Gewalt.

Du kannst die Projektpartner\*innen auch zu euch in die Pfarre einladen und einen spannenden Austausch erleben.

**Wann: 25.11.2023**

**Wo: Wiedner Hauptstraße 97, 1050 Wien**

**Kosten:** Gratis

**Anmeldung** unter [wien.jungschar.at/angebote](http://wien.jungschar.at/angebote)



## ... UND NOCH WAS ZUM NACHDENKEN

### Mathe-Beispiel

Schau bei einem beliebigen Müsliriegel auf die Kilokalorien-Angabe. Mit der untenstehenden Formel kannst du dir ausrechnen, wie lange dein Handy laden würde, wenn es den Müsliriegel als Powerbank nutzen könnte.

$$X [h] = (\text{kcal} * 4\,184 [J]) / (3\,600 [s] * 15 [W])$$

X... Anzahl der Stunden, die das Handy laden könnte.

kcal... setze hier die Kilokalorien deines Müsliriegels ein.

J... Joule ist die Einheit in welcher physikalische Energie grundsätzlich gemessen wird. Eine Kilokalorie (1kcal) entspricht 4 184 Joule.

s... Sekunde. Eine Stunde [h] besteht aus 3 600 Sekunden.

W... Watt ist die Einheit der elektrischen Leistung. Die meisten Handyladegeräte können bis zu 15 Watt Leistung liefern.



### WISSEN WIE DER HASE LÄUFT!

**Neu als Gruppenleiter\*in oder viele Fragen im Kopf?**

**Holt euch einen kostenlosen Pfarr-Workshop!**

Dafür kommen wir gerne zu zweit für drei Stunden zu euch in die Pfarre und arbeiten gemeinsam zu allen kinderbezogenen Themen. Ihr könnt euch von Themen inspirieren lassen  
[Wien.jungschar.at/angebote/jungscharworkshops/themenvorschlaege](http://Wien.jungschar.at/angebote/jungscharworkshops/themenvorschlaege)

**Wann: An einem Termin eurer Wahl (3 Terminvorschläge)**

**Wo: Bei euch in der Pfarre**

Bei einem durchschnittlichen Müsliriegel mit ca. 150kcal wären das ein bisschen mehr als elfeinhalb Stunden Ladezeit.

**Lösung**