



Katholische Kirche Region Bern

Fachstelle Kinder & Jugend

MEHR_WERT

eine Mitmach-Aktion zur Fastenzeit

Ein Projekt der Fachstelle Kinder & Jugend der katholischen Kirche Region Bern.

Fragen?

Fachstelle Kinder & Jugend, katholische Kirche Region Bern,
Silja Wenk , Andrea Meier 031 300 33 52/60 kinderundjugend@kathbern.ch

Idee

Die Fachstelle bietet für die Fastenzeit ein Projekt an, mit dem Jugendarbeitende mit unterschiedlichen Gruppen zum Thema „Mehrwert“ kreativ arbeiten können. Aus den Bildern und Statements wird anschliessend ein cooles und inspirierendes Tischset produziert. Dieses lädt die Mitwirkenden ein, nochmals gemeinsam am Tisch Platz zu nehmen und zu geniessen, und auch sonst wird es möglichst breit verteilt.

Grundgedanken

Was brauche ich wirklich, damit ich glücklich bin? Was macht mich besser? Was macht die Welt um mich herum besser? Wann ist Verzicht ein reiner Verzicht, und wann bringt er mich vorwärts?

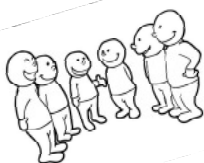
Diese Leitfragen, die dem Motiv der Fastenzeit folgen, bilden die Basis für die kreative Arbeit mit den Jugendlichen. Die Projekte lehnen sich also thematisch an der Fastenzeit an, sind aber inhaltlich auch unabhängig von einem christlichen Kontext interessant und vermittelbar. Es soll also nicht so sein, dass die Kirche Jugendlichen etwas „bietet“ in der Fastenzeit, sondern dass die Fastenzeit zu einem Entdeckungszusammenhang für Jugendlichen werden kann, sich mit Fragen zu beschäftigen, die für ihr Leben von Bedeutung sind.

Ziele

- 👉 Jugendliche in der Region Bern sollen sich auf kreative Weise mit den **Themen der Fastenzeit** beschäftigen. Der Bezug zu ihrer eigenen Lebenswelt und die Bedeutung für das eigene Leben sind dabei zentral.
- 👉 Das Projekt soll in **kleinen, lokalen Gruppen** entstehen. Dies entspricht dem Charakter der Aktivitäten, die Jugendliche zum Nachdenken und Diskutieren bringen sollen. Eine solche vertiefte Auseinandersetzung geschieht eher in einem vertrauten Umfeld und in einem intimeren Rahmen.
- 👉 Gleichzeitig soll aus dieser praktischen und gedanklichen Auseinandersetzung ein **Produkt** entstehen (Tisch-Sets), die die Gedanken, Wünsche und Ideen der Jugendlichen sichtbar macht, nach Aussen trägt und einem breiteren Publikum zugänglich macht.

Unten findest du die **Anleitung zur kreativen Arbeit**. Es steht dir als Jugendarbeiter_in frei, mit wie vielen und mit welchen Gruppen du dich an dem Projekt beteiligen willst.

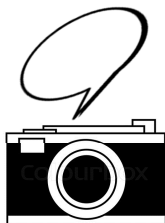
Du kannst dich zwischen Schritt 1 und Schritt 2 entscheiden, oder jeweils die Jugendlichen entscheiden lassen. Optional ist noch ein möglicher Einstieg und ein Ausstieg ins Thema beschrieben, den wir sehr ans Herz legen – auch wenn du dafür vielleicht etwas mehr Zeit benötigst. Gern kommen wir auch zu dir in die Pfarrei und arbeiten aktiv an den Workshops vor Ort mit.



Wer kann mitmachen? Jugendliche **ab 12 Jahren** – am meisten Spass macht die Umsetzung in einer Gruppe. Neben Treffs eignen sich auch Minigruppen, Jubla- und Pfaditeams oder (eingebettet in entsprechenden Unterricht) Oberstufen/Firm-Klassen. Ganz egal – überall wo Jugendliche sich in der Fastenzeit treffen, können sie mitmachen!



Für die Umsetzung der Ideen braucht es nur sehr **wenig Material** (schwarze Filzstifte, A3-Papier, Schreibzeug, ev. Kamera) und mind. **eine halbe Stunde** Zeit während der Fastenzeit. Natürlich ist es toll, wenn ihr euch auch mehr Zeit nehmen könnt und praktisch-aktiv eigenen „Mehrwert“ durch Essen erschafft. Das Projekt läuft von Aschermittwoch **bis zum 17. April** in den Pfarreien.



Die **Bilder und Statements** der Jugendlichen sollen jeweils mit dem **Geschlecht, dem Alter und dem Wohnort** der UrheberInnen versehen werden (Vorder- oder Rückseite). Für die Erstellung des Tisch-Sets wird ev. eine Auswahl getroffen. Um die Umsetzung, Finanzierung und anschliessende Verteilung des Sets kümmert sich die KiJu.



Und dann - **ab die Post**: Alles einsenden an die KiJu (Digitales per Mail, yousendit.com oder auf CD/Stick)! Der Einsendeschluss ist der **24. April 2017**. Adresse: Fachstelle Kinder & Jugend der katholischen Kirche Region Bern, Mittelstrasse 6a, 3012 Bern, kinderundjugend@kathbern.ch.



Das Produkt aus allen Einsendungen wird voraussichtlich im Mai im **Pfarrblatt** vorgestellt. An alle Beteiligten wird es kostenlos verteilt, damit sie nochmals genussvoll darauf tafeln können, andere Interessierte können es erwerben. Die KiJu versucht natürlich, es möglichst breit „unter die Leute“ zu bringen...



Du bist dabei? Juhu! **Melde bis Ende Februar an, wie viele Bilder & Statements / Rezepte**, du ca. zum Projekt beisteuern kannst an kinderundjugend@kathbern.ch. Die Ergebnisse werden dann bis am 24. April geliefert – gerne auch mit Feedback, wie die Aktion angekommen ist.

Einstieg

MEHR_WERT Essen

Zum Einstieg bereitest du mit deiner Gruppe einer der vorgestellten Snacks zu. Wenn du wenig Zeit zur Verfügung hast, kannst du natürlich auch etwas Einfaches einkaufen bzw. vorbereiten und mitbringen. Die Snacks präsentierst du in kleinen handlichen Portionen (in Schalen/Bechern/auf Servietten). Jeder wählt sich eine Portion aus. Achte auf einen bewussten, ruhigen Moment vor und beim Essen.

Schritt 1

MEHR_WERT: Ist man, was man isst?!



Wir haben ein Set von Karten zusammengestellt: Positionen und Haltungen zum Thema Ernährung und Selbstoptimierung – teilweise unerwartet und nicht ganz alltäglich. Menschen, die ganz unterschiedliche Inputs zum Thema bringen – Wissenschaftler, Aktivisten, Jugendliche. Das Set besteht aus Karten mit Foto, Text und teilweise QR-Code zu interaktivem Material (YouTube-Filme). Es gibt **unterschiedliche Arten mit diesem Material zu arbeiten**. Wähle aus den unten genannten Vorschlägen die Methoden aus, die zur Gruppe passen.

Überlege dir bei der Vorbereitung im Hinblick auf deine Gruppe:

- 👏 Wie gut kennen sich die Jugendlichen? Wieviel Offenheit ist möglich/gewünscht?
- 👏 Diskutiert die Gruppe gern oder braucht es Hilfestellungen?
- 👏 In welcher Atmosphäre finden eure Treffen statt?

Arbeit mit den Karten

- 👏 Die Karten liegen in der Mitte – die Jugendlichen sind aufgefordert eine Karte **auszuwählen** und zu begründen, warum sie diese Position interessiert.
- 👏 Die Jugendlichen bilden Gruppen von 2-3 Personen und schauen die ausführlichen Informationen auf ihren Karten bzw. online an. Sie tauschen sich aus: sind wir mit den Positionen **einverstanden oder nicht?** Sie wählen eine der Karten aus und stellen sie anschliessend im Plenum vor.
- 👏 Die gesamte Gruppe (ev. halbe Gruppe) **ordnet** die vorgestellten Karten nach Gemeinsamkeiten/Unterschieden oder z.B. ansprechend/nicht so ansprechend, „Extremität“ der Position ...
- 👏 Die Jugendlichen wählen einzeln eine Karte aus. Sie zeichnen danach ihren **Hand-Umriss** auf ein Papier und schreiben einen kurzen Satz dazu, was sie selber zu dieser Haltung denken.

Ziele:

Diese Arbeit stellt Jugendlichen die Frage nach der Optimierung ihrer Nahrung und ihrer Selbst. Ist man wirklich, was man isst?! Dies ist ein gedanklicher Anstoss, um einmal zu hinterfragen, welche Dinge man täglich zu sich nimmt. Brauchen wir täglich Fleisch? Warum muss es ausgerechnet vegan sein? Werde ich besser durch meine Nahrung? Kann ich die Welt verbessern durch die Auswahl meines Essens? Was ist wertvolles Essen? Kann ich mich selber wertvoller machen durch meine Ernährung?

Schritt 2

MEHR_WERT: UnVERZICHTbar!

Meine Schokoladenriegel, mein Energydrink, mein allerbestes Zmorgemüesli, das eine bestimmte Zmittag... welches Essen ist für dich einfach unverzichtbar?



Zeichne dein unverzichtbares Essen mit farbigem, dickem Filzstift auf ein A3-Blatt. Schreib einen einfachen Satz dazu (Vorder- oder Rückseite): Woraus besteht das Essen? Wer bereitet es zu? Was macht es so einzigartig und unverzichtbar für dich? Alternative: Zeichne anstatt des Essens den Umriss deiner Hand nach, die nach dem Essen greift.

Zusatzidee: Überleg dir, zu welchem einfachen „Rezept“ du in deinem Alltag greifst: Zum Verbessern von dir selber (dein Körper, deine Seele, dein Wohlbefindens)? Zum Verbessern deines Alltags, der ganzen Welt um dich herum?! Teile dein Rezept mit uns – wer weiss, vielleicht ist es Mehr_Wert für andere Jugendliche? Zeichne den Umriss deiner Hand auf ein Papier, und schreibe dein Rezept in ein paar Stichworten dazu.

Ziele:

Indem die Jugendlichen aufgefordert werden, das Essen auszuwählen, das ihnen am allerwichtigsten und am unverzichtbarsten erscheint, wird ihr Blick auf die Vielzahl von Optionen gelenkt, die sie zur Auswahl haben. Sie werden herausgefordert darüber nachzudenken, welche Werte sie mit dem gewählten Essen verbinden. Für die BetrachterInnen des Tisch-Sets ergibt sich durch die Vielfalt automatisch die Frage: Was hätte ich ausgewählt? So wird das Tisch-Set gleichzeitig zum Rezeptbuch, indem es einen lustvollen Blick auf die „unverzichtbare“ Nahrung für Leib und Seele wirft – aber auch auf die Möglichkeiten, durch Verbesserung oder Verzicht etwas zu verändern...

Ausstieg

MEHR_WERT: voller Genuss

Vielleicht habt ihr nach dieser Erfahrung Lust, mit der ganzen Gruppe ein leckeres, veganes oder fleischiges, in jedem Fall unverzichtbares Essen zuzubereiten und zu geniessen? Zum Znacht, zum Zvieri, oder einfach so? Lasst euch von den beiliegenden Rezeptideen inspirieren. Mach unbedingt ein Foto von deiner Gruppe beim Geniessen und teil es mit uns!

Ideen für Snacks und Rezepte findest du auf dem beiliegenden Rezeptblatt.



MEHR_WERT

eine Mitmach-Aktion zur Fastenzeit

Einfache Ideen

für anregende Snacks und vegane Rezepte

- Chips (Nature oder Tortilla) mit veganen Dips: Guacamole, Tomaten-Salsa, Sojasauce
- Lebensmittel „frisch von gestern“ aus der Äss-Bar in Bern oder vom lokalen Beck (einfach mal fragen) – geniessbar oder veraltet?
- frische Frucht-Stücke auf Spiesschen – Marshmallows, Chips und Schokoladenstückchen als Gegenpol
- vegane Bananen-Muffins (30min, 20min backen)
<http://einfach-schnell-gesund-vegan.de/bananen-muffin/>
- einfache italienische Pasta – vegane Alternative
<http://einfach-schnell-gesund-vegan.de/pasta-alla-norma/>
- Pizza vegan – Grundrezept, nach Belieben Belegen
<https://www.veggi.es/rustikale-dinkelpizza-vegan-style/>
- „One Pot Pasta“ – sehr schnelle Pasta, in nur einem Topf gekocht
<http://kochkarussell.com/one-pot-pasta-grundrezept/>

[QR-Code: Direktlink zu den Rezepten](#)

