**Gruppenstundenmontag 10.03.2025**

**Einführung Thema Hungertuch**

Hungertücher haben eine lange Tradition in der Fastenzeit und wurden früher in Kirchen verwendet, um den Altar während der Fastenzeit zu verhüllen. Heute dienen sie vor allem dazu, auf soziale Ungerechtigkeit aufmerksam zu machen, zum Nachdenken anzuregen und Hoffnung zu spenden. Alle zwei Jahre gestaltet eine Künstlerin oder ein Künstler ein aktuelles Misereor-Hungertuch mit einer besonderen Botschaft unteranderem zu den Themen soziale Gerechtigkeit, Hoffnung und Gemeinschaft.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Programm** | **Ablauf** | **Material** | **Zeit** |
| **Anschuggerle** | Staffel-Puzzle | Die zerschnittenen Hungertuch-Puzzleteile werden einige Meter entfernt von der Startlinie verdeckt ausgelegt.  Die Gruppe stellt sich in einer Reihe an der Startlinie auf. Nacheinander rennt immer eine Person los, dreht ein Puzzleteil um und legt es zu den bereits aufgedeckten Teilen. Anschließend läuft sie zurück und schlägt die nächste Person ab, die dann ebenfalls ein weiteres Puzzleteil umdreht und an das Bild anfügt. So geht es reihum, bis das gesamte Hungertuch zusammengesetzt ist. Falls zwei Gruppen gegeneinander spielen, wird das Spiel zu einem Wettlauf. Beide Gruppen versuchen, ihr Hungertuch so schnell wie möglich vollständig zu legen. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, gewinnt.  Nach dem Spiel wird das Bild gemeinsam betrachtet und besprochen   * Was fällt euch auf? (Farben, Symbole, …) * Welche Gefühle löst das Bild in euch aus? * Welche Aussage/Botschaft hat das Bild vielleicht? | Ausgedrucktes Bild des Misereor Hungertuchs zerschnitten in mehrere Teile (eventuell zwei Mal) 🡪 Puzzleteile werden einige Meter entfernt von der Startlinie verdeckt ausgelegt (Entfernung je nach Alter der Teilnehmenden)  Link zum aktuellen Hungertuch: <https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user_upload_fastenaktion/04-hungertuch/Hungertuch_2025_DIN_A4_WEB.JPG> | 10 min |
| **Hauptprogramm** | Einführung Hungertuch + Gestaltung eines Gruppen-Hungertuchs | Erklärt eurer Gruppe was ein Hungertuch ist und welchen Zweck es hat. (siehe oben)  Gestaltet anschließend euer eigenes Gruppen-Hungertuch: Jede Person gestaltet ein eigenes Stück Papier oder Karton mit Symbolen, Wörtern und Bildern, die für ihn mit Fasten, Gerechtigkeit, Hoffnung oder Gemeinschaft zu tun haben. Am Ende werden die Einzelstücke zu einem großen Gruppen-Hungertuch zusammengesetzt.  Ihr könnt in die Gruppe Impulsfragen als Inspiration geben. Z.B.:   * Was ist dir besonders wichtig? * Was darf nicht fehlen in deinem Alltag / in deinem Leben? * Was bereitet dir momentan Sorgen? * Was macht dir Freude, was macht dir Spaß?   Dieses gemeinsame Kunstwerk zeigt die Gedanken und Werte der Gruppe und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. | Kleine Stücke Papier/Karton, großes Plakat, Kleber, Farben, Stifte, vllt. Schablonen | 45 min |
| **Abschluss** | **„Geheime Fastenmission“** | Jede Person zieht eine geheime Mission für die Fastenzeit (siehe unten)  🡪 Missionen werden über die nächsten Wochen umgesetzt und können bei einer späteren Gruppenstunde reflektiert werden 🡪 Fasten kann auch bedeuten, bewusst etwas Gutes zu tun | Zettel mit den einzelnen Missionen | 5 min |

**„Geheime Fastenaktionen“**

* Jeden Tag ein ehrliches Kompliment machen – Mach jemandem eine Freude mit netten Worten.
* 5 Minuten pro Tag bewusst schweigen – Nimm dir Zeit für Stille und achtsames Zuhören.
* Jeden Tag jemandem aktiv helfen – Ob Mitschüler, Geschwister oder Eltern, unterstütze jemanden ohne zu fragen.
* Kein schlechtes Wort über andere sagen – Verzichte darauf, zu lästern oder negativ über jemanden zu sprechen.
* Einmal am Tag bewusst „Danke“ sagen – Sei dankbar für kleine Dinge und sag es auch.
* Einen Streit schlichten oder vermeiden – Sei ein Friedensstifter in deiner Umgebung.
* Jeden Tag jemanden zum Lächeln bringen – Mit einer netten Geste, einem Witz oder einer kleinen Überraschung.
* Sich aktiv für eine gute Stimmung in der Gruppe einsetzen – Sei freundlich und unterstützend.
* Einmal pro Tag jemandem wirklich aufmerksam zuhören – Ohne Ablenkung, nur mit echtem Interesse.
* Täglich einen Moment bewusst genießen – Achte auf schöne Kleinigkeiten und teile sie mit anderen.