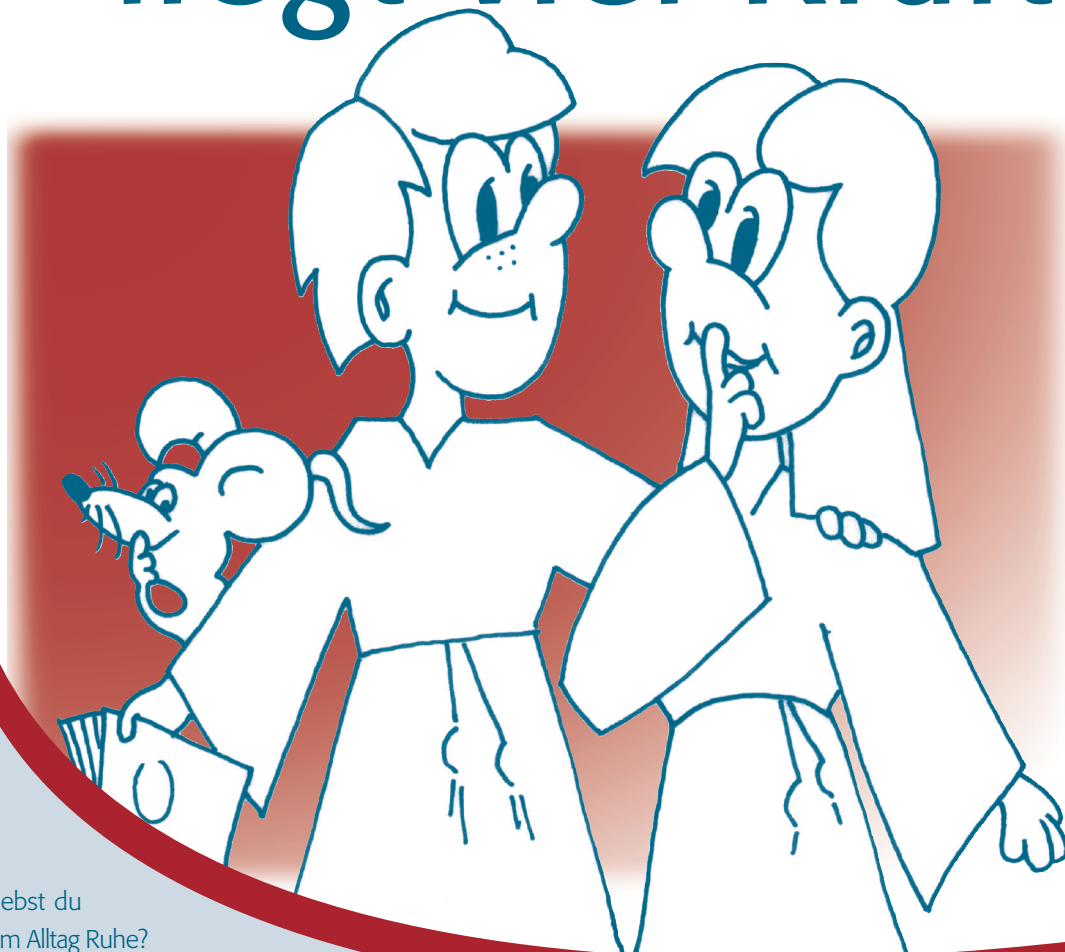


In der Ruhe liegt viel Kraft



Wo erlebst du
in deinem Alltag Ruhe?
Wann ist es wirklich still um
dich herum?

Wenn du dich nicht aktiv darum bemühst, vermutlich
nur sehr selten.

Und wenn du Fernseher, Computer und MP3-Player
abdrehst und dein Handy auf lautlos stellst, bist du nicht
automatisch schon ruhig. Es braucht einige Zeit, bis wir wirk-
lich ruhig werden und nicht mehr 1.000 Gedanken im Kopf
herum spuken.

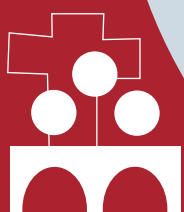
Setz dich doch ab und zu in deine Kirche und probier das
aus: wenn du auch nur einige Minuten wirklich ruhig bist,
gehst du mit neuer Kraft und mit größerer Klarheit an die
Aufgaben des Alltags! Du kannst einfacher Wichtiges von

Unwichtigem unterscheiden, siehst besser, was die
Menschen rund um dich gerade brauchen, bist auf-
merksamer auf die Alarmsignale deines Körpers wie
Müdigkeit, Ärger usw.

Mit diesem MiniFundus laden wir dich und deine
M&Ms zum Stillwerden ein – ein Abenteuer, das es
wert ist, entdeckt zu werden!

**Philipp Seher, Ministrantenseelsorger, und
Judith Werner, Pastoralassistentin**

- **Mit Leib und Seele**
- **Was unsere Seele braucht**
- **Seelsorge – Sorge um die Seele**
- **26 Ideen für den Beginn einer Gruppenstunde**
- **Stimmungsbarometer basteln**



Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe.

(Ps 62,2)



Bibel konkret

Mit ganzer Seele

In der hebräischen Bibel stellen „Seele“ und „Körper“ Aspekte des als Einheit aufgefassten Menschen dar. Die Kraft, die den Körper belebt und lebendig macht, heißt im Hebräischen „nefesch“ (נֶפֶשׁ).

Die Grundbedeutung dieses Wortes ist „Atem“ und „Atemweg“ bzw. auch „Kehle“, „Gurgel“ und „Schlund“. Man unterschied damals anatomisch ja noch nicht zwischen

Luft- und Speiseröhre.

Indem Gott dem aus Erde geformten Geschöpf den Lebensatem „neschema“ in die Nase einblies, wurde Adam zu einem lebendigen Wesen, also „nefesch“.

In den ältesten Texten der Bibel wird also klar ausgedrückt: der Mensch besteht nicht aus voneinander getrennten Bestandteilen, hier die Seele und dort der Körper. Nein, der Mensch ist als ganzer ein lebendiges Wesen, das Gott aus Erde ge-

formt hat und dem er seinen Lebensatem eingehaucht hat.

Wenn wir in diesen Texten aufgerufen werden, Gott „mit ganzer Seele“ zu lieben, dann dürfen wir dieses Wort „Seele“ also nicht als Gegenüber zu unserem Körper denken. Gemeint ist vielmehr unser ganzes Ich, unsere ganze Person.

Der Jugendkatechismus der katholischen Kirche sagt dazu:

„Die Seele ist das, was jeden einzelnen Menschen zum Menschen macht: sein geistiges Lebensprinzip, sein Innerstes. Die Seele bewirkt, dass der materielle Körper ein lebendiger, menschlicher Leib wird. Durch seine Seele ist der Mensch das Wesen, das „Ich“ sagen kann und als unverwechselbares Individuum vor Gott steht.“

(Youcat Abschnitt 62)



Wissen

Was meine Seele braucht

Als Christen glauben wir daran, dass das, was wir auf dieser Welt sehen, hören, tasten und schmecken können, nicht alles ist. Wir glauben, dass es nicht nur eine sichtbare Welt gibt, sondern auch eine unsichtbare.

Das gilt für alles, was uns umgibt – aber auch für uns selbst. Wir haben nicht nur einen Körper, wir haben auch eine Seele und einen Geist.

Über das, was unserem Körper gut tut, wissen wir gut Bescheid: wer durstig ist, braucht etwas zu trinken, wer hungrig ist, braucht Essen. Wer müde ist, braucht Schlaf oder vielleicht auch zwischendurch mehr Bewegung.

Wer sich um das, was sein Körper braucht, nicht kümmert, wird krank.

Und wie ist das mit unserer Seele?

Dass auch unsere Seele etwas braucht, wird leider oft erst dann bemerkt, wenn sie tief verletzt ist oder unterernährt. In unserer

Gesellschaft sind Leistung und Erfolg sehr wichtig – viele Menschen können da irgendwann nicht mehr mit und sind ausgebrannt. Wer sich um das, was seine Seele braucht, nicht kümmert, bleibt auf Dauer nicht gesund!

In der Bibel heißt es: „Der Mensch lebt nicht nur vom Brot...“ Gemeint ist damit natürlich nicht, dass wir auch Wurst, Käse

und Nutella zum Überleben brauchen. In der Einheitsübersetzung heißt es weiter: „... sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ (vgl. Mt 4,4; Dtn 8,3)

Wörtlich übersetzt heißt dieser Satz: „... sondern von dem, was aus dem Mund des Herrn hervorgeht“

Unsere Seele braucht den Kontakt zu dem, der sie geschaffen hat. Bei Ihm kann sie sich erholen und auftanken! ○

Zu sagen: Ich habe eine Seele, heißt: Gott hat mich nicht nur als Wesen, sondern als Person geschaffen und in eine nicht mehr endende Beziehung mit ihm berufen.

(Youcat Abschnitt 63)



Gruppenstunde

Mit Leib und Seele

• Jede/r bastelt ein Maxerl nach der angegebenen Skizze. Ihr könnt Gesicht, Schuhe, Kleidung etc. nur grob einzeichnen oder das Maxerl auch hübsch anmalen (dann pass aber auf, dass ihr nicht beim Anmalen stehen bleibt, sondern noch Aufmerksamkeit für die nächsten Schritte da ist).

• Ihr schreibt auf das Maxerl, was der Körper eines Menschen braucht, um gut leben zu können: Essen, Trinken, Schlaf, Bewegung, Licht, Wärme, Kleidung, andere Menschen...

• Ist der Körper alles, was uns als Menschen ausmacht? Nein, da gibt es noch etwas in uns, das wir nicht sehen können. Man könnte sagen, es gibt in uns auch noch einen inneren Menschen. Wir nennen das die Seele.

• Jede/r schneidet sein Maxerl in der Mitte auseinander und dreht eine Hälfte um. (Im Idealfall drehen gleich viele M&Ms die linke Hälfte um und gleich viele die rechte Hälfte. Warum liest du beim letzten Punkt.)

• Auf diese zweite Hälfte schreibt ihr nun, was unsere Seele, unser „innerer Mensch“, zum Leben braucht: Gott, Frieden, Freundschaft, Freude, Schönheit, Ruhe, ...

• Schaut euch das Maxerl genau an: vorher waren beide Arme nach unten gestreckt. Wenn wir nur darauf achten, was unser Körper braucht, sehen wir gar nicht, dass es nicht nur die sichtbare Welt gibt, sondern auch eine unsichtbare.

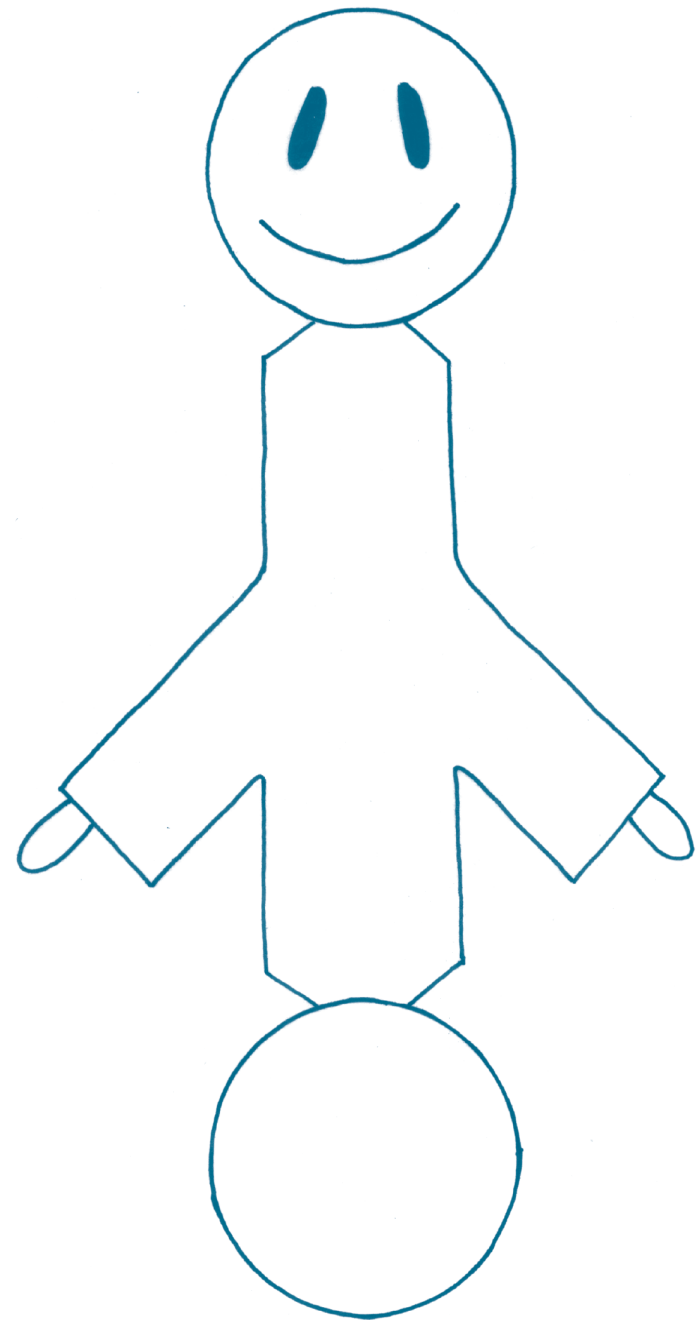
• Was aber passiert mit der Hand, wenn wir auch auf unsere Seele achten, wenn wir also einen Blick auf den ganzen Menschen haben, und nicht nur auf den Körper? Dann streckt sich eine Hand in die Höhe! Wir erleben dann, dass Gott da ist. Wir spüren, wie er uns durchs Leben begleitet und strecken ihm vertrauensvoll die Hand entgegen.

• Es ist gut, wenn wir nicht nur darauf achten, was unser Körper braucht, sondern auch darauf, was unserer Seele gut tut!

• Mit M&Ms ab ca. 12 Jahren kannst du jetzt noch einen Schritt weitergehen: Nehmt euch ein paar Stille Minuten, in denen jede/r für sich nachdenkt und sich fragt: Worauf sollte ich besser achten, damit es mir gut geht? Brauche ich mehr Bewegung oder mehr Schlaf? Wie kann ich mir das einteilen, damit ich das auch wirklich schaffe? Ist in meinem Leben vielleicht gerade alles so chaotisch, dass ich mich nach mehr Ordnung sehne? Dann kann ein guter erster Schritt sein, dein Zimmer aufzuräumen, vieles wegzuräumen oder wegzuworfen, was herum liegt und für alle Dinge einen Platz zu finden, an den du sie spätestens vor dem Schlafengehen wieder hinlegst. Es ist gut, wenn sich jede/r EINE SACHE vornimmt, wie er/sie ganz konkret damit beginnen will, besser für sich zu sorgen.

• Es kann hilfreich sein, für diese Zeit ruhige Musik aufzudrehen. Oft ist es dann leichter, nicht miteinander zu plaudern.

• Wenn sich die M&Ms in deiner Gruppe wirklich gut verstehen, könnt ihr auch darüber reden, was jede/r sich vornimmt. Vielleicht fallen euch ja gemeinsam noch mehr gute Tricks und Tipps ein, damit das leichter gelingt. Es darf aber natürlich niemand gezwungen werden, etwas von sich zu erzählen, was er/sie nicht



will. Dieses Gespräch könnt ihr mit einem Gebet abschließen, bei dem ihr Gott um seine Hilfe bittet, das umzusetzen, was sich jede/r vorgenommen hat.

• Wenn ihr vorher darauf geachtet habt, dass nicht alle die gleiche Hälfte umdrehen, dann könnt ihr jetzt aus euren Figuren eine Kette bilden, bei der sich die Maxerln die Hände geben. Ihr könnt sie nebeneinander auf eine Pinnwand hängen oder sie auf ein breites Geschenkband kleben, um daraus eine Girlande der besonderen Art zu machen.

• Oder ihr hebt sie einfach auf – auf S. 4 findest du eine Fortsetzung dieser Gruppenstunde, bei der die Maxerln noch ein Mal zum Einsatz kommen! ○



Gruppenstunde

Was unsere Seele braucht

Wir wollen in dieser Gruppenstunde darüber nachdenken, ob unsere Seele das bekommt, was sie braucht. Das tun wir anhand der vier Schlagwörter Freude, Freundschaft, Schönheit und Ruhe. (Begriffe, die für die Wüstenväter in den ersten Jahrhunderten des Christentums wichtig waren und heute von Theologen neu entdeckt werden.)

Du brauchst:

- Zeichenpapier in Größe A3 (oder auch Kopierpapier)
- Scheren, Bleistifte

Jede/r schneidet aus A3-Papier einen möglichst großen Kreis aus. Ihr könnt dabei mit dem Zirkel arbeiten oder einen passenden Topf aus der Küche holen oder einfach schätzen.

Der Kreis wird durch Falten oder mit Stiften in vier Teile geteilt. Wer möchte, kann die Viertel auch mit buntem Tonpapier gestalten. Das Maxerl aus der vorigen Gruppenstunde (siehe S. 3) wird in die Mitte des Kreises gelegt.

Heute geht es um vier Dinge, die für jeden Menschen wichtig sind. Im Laufe der Stunde schreibt jede/r die vier Schlagwörter (und ev. auch die Fragen) in die Kreisviertel.

Du nennst den M&Ms das Schlagwort, dann überlegt ihr gemeinsam, warum weise Männer und Frauen in der Kirche gerade das für wichtig gehalten haben.

Du kannst diese Gruppenstunde z.B. auch als Vorbereitung auf das Sakrament der Beichte gestalten.

1. Freude: Was macht mir Freude? Wie bereite ich anderen Freude?

Vielleicht kennst du den Spruch: „Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!“ Da ist etwas Wahres dran. Was man genießt, kann ganz verschieden sein: schöne Musik, ein Spaziergang, gemütlich lesen, mit einem geliebten Menschen kuscheln, ein Hobby, leckeres Essen, mit Mama Kuchen backen, mit Papa etwas basteln usw. Es ist gut, wenn es Dinge und Tätigkeiten gibt, die uns Freude machen. Letztendlich geht es aber nicht darum, dass wir uns ständig selbst verwöhnen – da würden wir bequem und egoistisch werden.

Freude braucht die Ausrichtung auf das

DU! Wer einem anderen zuliebe etwas tut oder auf etwas verzichtet, kann größere Freude erleben. Wer anderen Freude bereitet, wird dadurch oft doppelt beschenkt.

2. Freundschaft: Wer sind meine Freunde? Wie lebe ich Freundschaft?

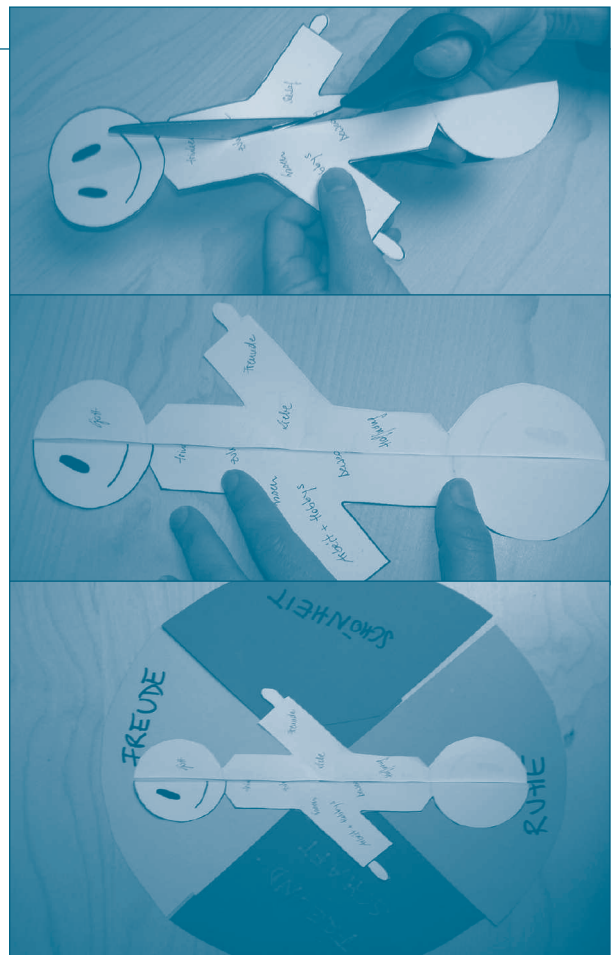
Wer auf Facebook hunderte Freunde hat, kann trotzdem sehr einsam sein. Für eine wirklich gute Freundschaft gilt das, was Antoine de Saint-Exupéry für die Liebe so formuliert hat:

„Lieben heißt nicht, sich in die Augen zu sehen, sondern gemeinsam in die gleiche Richtung zu blicken.“

Natürlich schauen sich sowohl Liebende als auch Freunde auch gegenseitig an und wollen wissen, wie es dem anderen geht. Aber in einer wirklich guten Freundschaft bleibt man dabei nicht stehen. In einer Freundschaft soll auch für andere Menschen Platz sein. Man sieht miteinander Gutes, das man unterstützt und auch Übles, das man verändern will! Wer sind in diesem Sinn deine Freunde? Pflege diese Freundschaften – sie machen dein Leben reicher!

3. Schönheit: Wie achte ich auf die Umgebung, in der ich lebe? Wie achte ich auf mich?

Es ist wichtig, was wir mit dem uns anvertrauten Lebensraum machen. Man merkt in einem Raum (das gilt auch für euren Gruppenraum!), ob er mit Verstand und Geschmack eingerichtet wurde oder ob hier einfach ein paar Möbel herumstehen, die sonst nirgends zu brauchen waren. In einem Haus, in dem nie aufgeräumt wird, fühlt man sich auf Dauer nicht wohl. Wer zu wenig auf sein Äußeres achtet, wird dadurch auch sein Inneres prägen. Wer hingegen zu viel auf sein



Äußeres achtet und nur noch damit beschäftigt ist, in den Spiegel zu schauen, verliert den Blick für andere.

Es geht also darum, wie wir unseren Alltag und unsere Feste, unsere Umgebung und unseren Lebensstil gestalten!

Eine wichtige Hilfe, um immer wieder Schönheit in ihrer ursprünglichsten Form zu erleben, ist der Kontakt mit der Natur. Das Bestaunen eines Insekts, das Gestalten eines Gartens (oder eines Blumenkistchens vor dem Fenster), ein Sonnenuntergang, ein Spaziergang im Wald mit offenen Augen und Ohren – das lässt uns über die Schönheit und die Ordnung in Gottes Schöpfung staunen!

4. Ruhe: Wie komme ich zur Ruhe? Wo komme ich zur Ruhe?

Viele Menschen heute stehen unter „Dauerberieselung“, sie fühlen sich in der Stille unwohl. Das ist ein Alarmzeichen! Es ist wichtig zu lernen, in sich selbst hinein zu hören, zu spüren, was ich und was die Menschen um mich herum brauchen. Es ist wichtig über sein Leben nachzudenken, nicht nur Wünschen und Vorstellungen hinter-her zu jagen, sondern

sich für Prioritäten zu entscheiden und dann auch danach zu handeln. Das können wir nur, wenn es in unserem Leben auch Zeiten der Ruhe gibt!

Das diese vier Dimensionen im Leben eines Menschen Raum und Zeit finden, ist für jeden wichtig – unabhängig davon, ob er an Christus glaubt oder nicht. Dass es dem Körper

nur dann gut geht, wenn es auch der Seele gut geht, ist heute auch für die Medizin eine klare Sache.

Für alle aber, die Gott „mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft“ lieben wollen (vgl. Mk 12,30; Dtn 6,5), sind diese vier Schlagwörter besonders wichtig.

Wir wollen ja, dass unsere Seele nicht eingezwängt ist oder verkümmert! Wir glauben

daran, dass unsere Seele unmittelbar von Gott geschaffen ist (KKK 366) und dass sie die Verbindung zu ihrem Schöpfer braucht, damit es ihr - und damit uns als Menschen - gut geht!

Es zahlt sich also aus, immer wieder darüber nachzudenken, welchen Platz Freude, Freundschaft, Schönheit und Ruhe in meinem Leben haben oder bräuchten – und danach zu handeln! ○

M&M-Tipp

Seelsorge – Sorge um die Seele

Als Leiter/in einer M&M-Gruppe hast du Verantwortung für die Kinder und Jugendlichen in deiner Gruppe. Du bist für diese Kinder nicht (nur) cooler Kumpel. Du bist „Seelsorger“ bzw. „Seelsorgerin“. Sie sind dir anvertraut und du sollst nicht nur schauen, dass sie körperlich unverletzt nach Hause kommen, sondern dass es auch ihrer Seele gut geht.

Du LEITEST die Gruppe – und wenn du das nicht tust, dann LEIDET sie.

Wer eine Gruppe leitet, braucht einen aufmerksamen Blick für das, was gerade wichtig ist und die einzelnen M&Ms jetzt brauchen. Das kann Action und Bewegung sein, das kann ein Gespräch sein, bei dem jeder etwas von sich erzählen darf, das kann Stille und ein Gebet sein, das uns bewusst macht, dass wir mit Gott verbunden leben!

Die Entscheidung, wie ihr die Ministunde gestaltet, kann nicht in erster Linie davon abhängen, was jetzt gerade das Lustigste wäre und den meisten Gruppenmitgliedern den größten Spaß machen würde.

Mit diesem Grundsatz würde das Üben fürs nächste Hochamt vermutlich immer zu kurz kommen. Und das eine oder andere Gruppenmitglied vergraut und verliert man schnell, wenn immer die Mehrheit bestimmt und alle anderen Wünsche und Interessen ignoriert werden.

Zu einem guten Miteinander gehört ja ganz wesentlich, anderen zuliebe auf eigene Wünsche verzichten zu können – auch dann, wenn das im Moment keinen Spaß macht!

In einer Gruppenstunde kann das z.B. konkret heißen, nicht immer auf dem eigenen Lieblingsspiel zu beharren und bei allen anderen zu streiken, sondern anderen zuliebe auch bei einem Spiel, das ich mir selber nicht ausgesucht hätte, fröhlich mitzumachen.

Eine Gruppe verantwortungsvoll und „seelsorgend“ zu leiten heißt, sich immer wieder nach der M&M-Stunde zu fragen:

- Wer hat heute den Ton angegeben? Und wer ist heute zu kurz gekommen?
- Wem bin ich mit der Gestaltung der heutigen M&M-Stunde gerecht geworden? Und wer musste heute zurück stecken? War das gut so?
- Ist mir in den Gesprächen mit den Kindern/Jugendlichen oder beim Spielen ein Thema aufgefallen, das wir aufgreifen sollten?
- Welche Konsequenzen ziehen wir als Gruppenleiter/innen für die nächste Stunde? Worauf wollen wir achten?

Eine Gruppe verantwortungsvoll zu leiten heißt aber auch, sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein und den maximalen Spaß nicht als Kriterium zu nehmen für das, was ich tue und das, was ich lasse. Was kann das konkret heißen?

Wenn du weißt, dass du heute noch kaum Bewegung gemacht hast – dann geh zu Fuß, statt in die Straßenbahn oder ins Auto zu steigen.

Wenn du merkst, dass du gestresst und unausgeglichen bist – dann tu etwas, um das zu ändern.

Wenn dein Ohr und dein Herz nicht ganz offen sind für deine Minis, sondern dich andere Sorgen belasten – dann schau, dass du dich vor der M&M-Stunde in die Kirche setzt, deine eigene „Last“ bei Jesus ablädst und frei bist für das, was die M&Ms „mitbringen“. ○



Wissen

Wie beginne ich eine Gruppenstunde

Kennst du das?

- M&Ms, die ohne Aufforderung losplappern, weil das, was sie heute schon erlebt haben, heraus muss, damit sie offen für Neues sein können
- M&Ms, die an dir hängen und ganz viel Aufmerksamkeit brauchen, weil sie noch nicht so richtig in eurer Mini-Gruppe „an-

gekommen“ sind und sie deshalb unsicher und ängstlich sind

- M&Ms, die als erstes den Fußball aus dem Kasten holen und für nichts anderes zu begeistern sind

Die Frage an dich als Gruppenleiter/in ist dann: Wie schaffe ich es, meiner Gruppe das „Ankommen“ in der Ministranten-

stunde zu ermöglichen? Wie erleichtere ich ihnen den Übergang von dem, was sie vorher getan haben, zu dem, was wir jetzt vorhaben? Wie mache ich sie neugierig und komme ohne Herumbrüllen dazu, dass sie still werden und wir mit einem Thema beginnen können?

Es lohnt sich, den Einstieg in eine Gruppenstunde (und natürlich auch den Abschluss) zu planen! Elemente, die dabei

immer gleich bleiben – sogenannte Rituale –, sind dabei von großer Bedeutung.

Besonders intensiv kannst du das bei Familienfesten erleben. Welche Familie hat z.B. zu Weihnachten nicht bestimmte Traditionen und Rituale? Sei es ein bestimmtes Essen, das einfach dazu gehört, oder auch der Ablauf des Heiligen Abends: in den meisten Familien wird jedes Jahr in sehr ähnlicher Weise gefeiert. Das ist nicht langweilig, sondern es entlastet, schafft Beständigkeit und ein Gefühl der

Sicherheit und Geborgenheit.

Das kannst du auch in deiner Gruppe nützen. Du entscheidest dich (gemeinsam mit den anderen Leitern deiner Gruppe) für ein Ritual als Start in jede Gruppenstunde, z.B. still werden, eine Klangschale anschlagen, Kerze anzünden und ein kurzes Gebet sprechen.

Wichtig ist, dass dieser Ablauf jedes Mal gleich ist. Wichtig ist auch, dass vorher und nicht erst währenddessen geklärt ist, wer

heute was tun darf, also z.B. wer heute die Klangschale anschlägt, wer die Kerze anzündet und dass z.B. Zettel mit einem Gebet oder Liederbücher schon vorher ausgeteilt sind.

Und dann geht s los! Du kannst sicher sein: Im Laufe der Zeit fordern deine M&Ms die Schritte ein, wenn du einen vergessen würdest. Dann ist aus der Handlungsabfolge ein Ritual geworden, das euch allen hilft, gut anzukommen, euch auf die gemeinsame Zeit einzustellen und sie zu nützen! ○

So beginnt die Ministunde bei uns



Mona Wirth, 17 Jahre, Gruppenleiterin in der Wiener Pfarre „Am Kordon“ erzählt

Oft sind die Kinder sehr unruhig, wenn sie in die Ministunde kommen. Jeder kommt vom eigenen Stress. Die Schwierigkeit besteht dann darin, alle in die Gemeinschaft zu holen und den M&Ms zu helfen auch geistig in der Ministunde „anzukommen“.

Ich habe wirklich gute Erfahrungen damit gemacht, am Anfang der Stunde miteinander zu beten. Es schafft Ruhe und jeder kann seine Gedanken und Dinge, die ihn/sie beschäftigen vor Gott legen (insbesondere wäh-

rend der freien Fürbitten) und somit gestärkt in die Stunde gehen. Außerdem merke ich, dass durch das Beten unsere Gemeinschaft gestärkt wird und ein Zusammengehörigkeitsgefühl entsteht. Da wir schon während des Gebets ruhig zusammensitzen, ist dann für mich als Gruppenleiterin der Start in ein Thema sehr einfach.

So schaut das Beten am Beginn der Gruppenstunde bei uns konkret aus:

- Wir werden still, zünden die Gruppenkerze an und machen ein Kreuzzeichen.
- Wir singen ein Lied.
- freie Fürbitten, eventuell mit Teelichtern
- Vater Unser
- Wir singen noch ein Lied.

Die freien Fürbitten funktionieren manchmal schlechter, manchmal besser. Ich bin mir sicher: man darf sich einfach nicht entmutigen lassen, denn nur weil es eine Zeit lang nicht funktioniert, kann es trotzdem in der darauffolgenden Stunde wieder klappen! Meinen M&Ms hilft es, wenn ich Teelichter in die Mitte

stelle und ihnen anbiete, für jede Bitte ein Teelicht anzuzünden.

Ich denke, dass es auch einfach Übung benötigt und Vertrauen braucht, laut in einer Gruppe zu sagen, was einem auf dem Herzen liegt (schließlich sind das ja oft auch Dinge, die einen belasten oder verletzt haben).

Ich weiß, dass viele Gruppen zu Beginn der Stunde spielen, um überschüssige Energien loszuwerden. Manchmal ist das auch wirklich notwendig, wenn die M&Ms nach einem langen Schultag einfach nicht mehr sitzen können. Spiel, Spaß und Bewegung kommen in unseren Gruppenstunden nicht zu kurz! Wir spielen aber trotzdem meistens erst nach dem Thema oder dem Üben, auf jeden Fall aber erst nach einem kurzen Gebet. Ich habe gemerkt, dass die Konzentrationsfähigkeit der Kinder nach dem Ruhigwerden beim Beten oft besser ist, als wenn sie sich zuerst austoben und dann erschöpft sind. ○

M&M-Tipp

26 Ideen für den Beginn einer Gruppenstunde

- still werden
- still sein, z.B. so lange, wie ein Streichholz in der Hand des Gruppenleiters braucht, um abzubrennen
- Kerze anzünden
- Klangschale anschlagen (oder den Gong aus der Kirche)
- Lied singen
- eine Minute schweigen
- jede/r darf etwas von sich erzählen
- ein vorbereitetes Gebet sprechen
- Stimmungsbarometer markieren (siehe S. 8)
- aus einer Sammlung von Bildern (z.B. aus Zeitschriften ausgeschnitten) eines aussuchen, den anderen erzählen, warum gerade dieses
- ein kooperatives Spiel wiederholen
- für jemanden, der/die heute nicht da ist, weil er/sie krank ist, beten
- wie bei einem Fest in die stille Kirche einziehen und nach der Kniebeuge stehen bleiben und still beten
- selbst gebastelten Gebetswürfel verwenden
- einander die Hände reichen und begrüßen
- möglichst viel von dem, was im Raum ablenken könnte, wegräumen
- Kohle anzünden, Weihrauch auflegen – einfach zuschauen, wie der Rauch aufsteigt, und dabei still beten

- eine Schale mit Weihwasser herumreichen, jeder bezeichnet sich damit
- das Fenster öffnen, Augen schließen und einfach hören
- bewusst auf den Atem achten
- Atemübung: 15 Sekunden einatmen, 15 Sekunden die Luft anhalten, 15 Sekunden ausatmen – das Ganze 4x hintereinander
- störende Gedanken auf kleine Zettel aufschreiben und in die Hosentasche stecken – so ist es leichter, nachher wieder dran zu denken, was man erledigen wollte

- eine Blume (oder ein anderes Stück Natur) ganz genau betrachten und bestaunen
- gemeinsam Rhythmen auf den Tisch trommeln, um Spannung abzubauen
- einen Apfel in so viele Spalten teilen wie Leute im Raum sind, gemeinsam essen und versuchen, den Geschmack zu beschreiben
- am Stand laufen, sich recken und strecken, als wäre man gerade aufgewacht, ein paar Mal in die Höhe springen – und dann erst hinsetzen ○



Gebet

Meditation zum Beginn einer Gruppenstunde

Nachdem ihr einander begrüßt habt, erklärst du den M&Ms, dass ihr heute die Gruppenstunde auf ungewohnte Weise beginnt: mit einer Übung zum Ruhigwerden und in sich hinein spüren. Es ist ganz ein-

fach: du liest etwas vor und jede/r versucht, das zu tun, was da gesagt wird.

Schaut, dass jede/r einen guten Platz hat und gut sitzt. Achte beim Vorlesen des Textes darauf, dass du bewusst und lang-

sam liest und genügend Pausen zwischen den Sätzen bzw. Abschnitten machst. Vielleicht willst Du nicht gleich alle Punkte machen, weil es eine Einübung braucht. Probiere es einfach mit deiner Gruppe aus!

1. Teil:

Du setzt Dich gut hin. So, dass Du die nächsten Minuten gut aushältst.

Du legst Deine Hände in den Schoß und richtest Dich auf.

Du schließt die Augen und wirst ganz ruhig.

Du siehst nichts mehr, aber trotzdem bist du hellwach.

Dein Atem geht gleichmäßig.

Du atmest ein – und wieder aus.

Deine Augen sind geschlossen.

Du bist ganz hier im Raum, hier bei uns in der Ministrantengruppe.

2. Teil:

Du siehst zwar nichts – aber du kannst hören.

Wir nehmen uns jetzt eine Minute Zeit zum Hören. Ich schau auf die Uhr.

Halte ganz still und hör auf jedes kleine Geräusch: Hör auf deinen Atem, auf den Atem der anderen, auf Geräusche, die von draußen kommen.

(60 Sekunden Stille)

Gut, dass wir hören können, auch wenn wir nicht sehen!

3. Teil

Bitte lass die Augen noch geschlossen. Du siehst nichts – aber du kannst spüren.

Wir nehmen uns jetzt eine Minute Zeit zum Spüren. Ich schau wieder auf die Uhr.

Halte ganz still und spüre: ob dir warm oder kalt ist, wie du da sitzt, ob du deinen Nachbarn irgendwie spürst, auch wenn ihr euch nicht berührt.

(60 Sekunden Stille)

Gut, dass wir spüren können, auch das, was wir nicht sehen!

4. Teil

Lass die Augen weiterhin geschlossen.

Du siehst jetzt gerade niemanden. Trotzdem weißt du, dass du nicht alleine bist.

Wir sind gemeinsam da. Und noch jemand ist bei dir, den du auch dann, wenn du die Augen wieder öffnest, nicht sehen wirst: Gott ist da. Er ist bei dir. Er ist für dich da.

Mach dir das bewusst und begrüße ihn.

Erzähle ihm etwas, was dich heute schon sehr beschäftigt hat.

Vielleicht ist das etwas, worüber du dich gefreut hast.

Vielleicht ist es aber auch etwas, worüber du dich geärgert hast oder was du nicht verstehst.

Forme in Gedanken eine Blume. Denk dir die Form aus, die Farbe, die Größe.

Wir nehmen uns dazu wieder eine Minute Zeit.

(60 Sekunden Stille)

Stell dir jetzt vor, dass Jesus zu dir kommt. Ihr sitzt oder ihr steht euch gegenüber.

Du nimmst die Blume und schenkst sie Jesus.

Mit der Blume gib ihm auch deine Gedanken.

Vertraue Jesus an, worüber du dich freust oder was dir Sorgen macht. Er freut sich darüber.

Lade Jesus ein, jetzt mit dir in die Ministrantenstunde zu kommen.

Wir wollen ja, dass er in unserer Mitte ist.

5. Abschlussteil

Hol dich langsam wieder hier in unseren Kreis zurück.

Du öffnest Deine Augen.

Du schaust nach links und nach rechts.

Du gähnst einmal ordentlich.

Reckst und streckst Dich.

Und schaust auf mich.

So weiß ich, du bist ganz da.

(Du wartest, bis alle Kinder wieder die Augen geöffnet haben. Dann könnt ihr eine Kerze anzünden als Zeichen, dass Jesus jetzt wirklich in eurer Mitte ist. ○)

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
(Teresa von Avila)



Lied

Seid einmal ganz ruhig...

The musical score is written on two staves in G major (one sharp) and common time. The melody is simple and repetitive. The lyrics are: 'Sei ein-mal ganz leis, sei ein-mal ganz still, weil ich et-was weiß, was ich nur flü-stern will.'

Quelle: Religionspädagogische Praxis; Adam



Bastelidee

Stimmungsbarometer basteln

Du brauchst:

- Tonkarton in verschiedenen Farben
- Bunt- und/oder Filzstifte
- Wäschekluppen (im Idealfall aus Holz)
- Scheren
- Klebstoff

Ihr gestaltet mit Tonkarton und Stiften verschieden Wetterlagen, die ihr auf ein längliches Tonpapier aufklebt:

- Gewitterwolken mit Blitz und Regen
- Wolken ohne Regen
- Wolken mit etwas Sonne
- Sonne mit etwas Wolken
- und ganz oben strahlender Sonnenschein.

Jeder M6M beschriftet nun eine Kluppe mit seinem Namen.

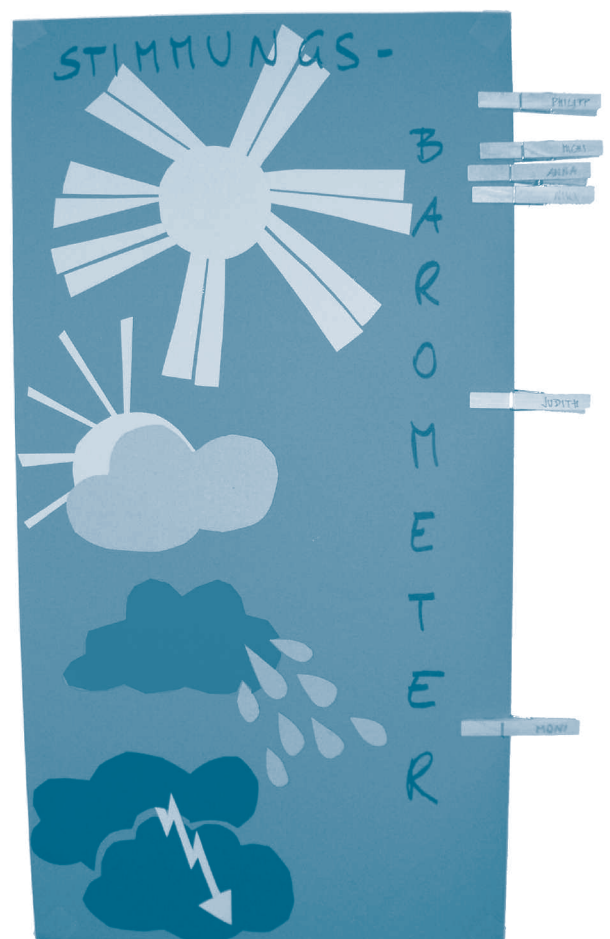
Holzkluppen sind am einfachsten zu beschriften – da reichen Filzstifte.

Wenn du keine Holzkluppen bekommst,

kannst du Plastikkluppen mit dünnen wasserfesten Stiften beschriften. Oder jede/r schneidet einen Kreis aus Tonpapier auf, schreibt seinen Namen darauf und klebt diesen auf die Kluppe.

Wie können wir den Stimmungsbarometer in der Gruppenstunde einsetzen?

Jede/r darf beim Ankommen seine Kluppe an der für sie/ihn passenden Stelle anbringen. So können die anderen Kinder und auch du die Stimmung in der Gruppe besser einordnen. Sind alle da, beginnt ihr mit einer kurzen Runde, bei der jede/r in einem Satz sagen kann, warum er/sie die Kluppe an diese Stelle geklammert hat. ☺



Stille in der Höhle?

Vier Männer entschlossen sich, eine Woche lang zu schweigen. Sie hatten schon viel gehört davon, wie gut die Stille dem Menschen tut. Sie waren davon fasziniert und wollten das nun selber ausprobieren.

Die vier Männer waren im Alltag vielbeschäftigt. Sich eine Woche lang Zeit für die Stille zu nehmen, war nicht einfach für sie. Voller Ehrgeiz, diese stille Zeit möglichst gut zu nützen, machten sie sich auf die Suche nach der idealen Höhle und fanden sie auch. Sie organisierten Verpflegung für eine Woche und machten sich zu ihrer Höhle auf.

Dort angekommen suchte sich jeder seinen Platz. Sie versprachen einander feierlich, erst in einem Monat wieder miteinander zu sprechen. Und nun schwiegen sie also.

Drei Stunden lang war es still. Man hörte nur das Atmen der Männer und die eine oder andere Bewegung. Doch schon nach drei Stunden zeigte sich, dass sie nicht das Verständnis, was Stille bewirkt, in die Höhle

gebracht hatte, sondern Gier, Ehrgeiz und andere Wünsche.

Einer der Männer nämlich war in diesen drei Stunden immer unruhiger geworden. Er brach das Schweigen mit der Feststellung: „Ich frage mich, ob ich das Licht zuhause abgedreht habe. Es wäre doch eine ziemliche Verschwendung, wenn ein Monat lang das Licht brennt, während niemand zuhause ist.“

Darauf antwortete der zweite Mann: „Du Dummkopf! Du hast gesprochen! Wir haben uns doch geschworen, still zu sein!“

Der dritte Mann musste jetzt lachen: „Du bist ein noch viel größerer Dummkopf! Er hat gesprochen – aber warum musstest du auch noch reden?“

Und der vierte sagte: „Gott sei Dank bin ich der einzige, der hier still ist!“

Was du aus dieser Geschichte ableiten kannst:

Wir können unsere Gedanken nicht wie bei einer Maschine abdrehen. Es ist ganz normal, dass still sein am Anfang schwierig

ist, vor allem, wenn man es nicht gewohnt ist. Du brauchst also auch nicht frustriert zu sein, wenn deine Gruppe es nur schwer schafft, still zu werden! Blödeln, kichern usw. ist oft einfach ein Zeichen von Unsicherheit, weil wir Stille kaum gewohnt sind.

Aber still werden kann man üben – und soll man auch üben! In der Stille können sich deine Gedanken ordnen. Das ist eine große Hilfe, um sich dann voll auf eine Sache, eine Aufgabe, einen Menschen oder auch auf ein Gebet konzentrieren zu können!

Ermütige dich und deine M&Ms, ganz bewusst Zeiten der Stille in den Alltag einzubauen! Eine Zeit der Stille ist mehr, als Schulaufgaben zu machen ohne dass nebenbei der Fernseher läuft, du Musik hörst und gleichzeitig SMS schreibst. Eine Stille Zeit ist ein „Rendezvous“ mit dir selber: also eine Zeit, in der es um dich herum möglichst still ist und du einfach mit dir alleine da bist und etwas tust, woran du Freude hast! ○

M&M-Tipp

Seelsorge – Sorge um die Seele

Schweigen und ruhig werden **muss man üben**. In einer Gruppe funktioniert das oft nicht auf Anhieb.

Gerade M&M-Gruppen machen aber (hoffentlich) immer wieder vor dem Gottesdienst die Erfahrung, dass eine kurze Stille und ein Gebet in der Sakristei helfen, um „gesammelt“ den Gottesdienst zu beginnen. Kurz still zu werden, fördert die innere Ruhe und die Konzentration und hilft uns, während des Gottesdienstes ohne Worte gut zusammen zu arbeiten.

Es zahlt sich aus, sowohl am Beginn der Gruppenstunden als auch in der Sakristei eine kurze Zeit der gemeinsamen Stille einzuüben! Diese Stille könnt ihr mit einem Gebet abschließen, um gut vorbereitet in den Gottesdienst zu starten. ○



Gebet

Ministrantengebet

(Vor dem Gottesdienst in der Sakristei)

Herr Jesus Christus, du hast uns zum Dienst am Altar gerufen.

Dir zu dienen, ist unsere Ehre und unsere Aufgabe.

Wir danken dir, dass du uns nahe bist jeden Tag und jede Stunde.

Wir sind bereit, uns für dich einzusetzen:

Im Dienst am Altar und im Alltag unseres Lebens.

Schenke uns ein offenes Herz, damit wir dein Wort verstehen und deine Kraft empfangen können.

*Unsere Hilfe ist im Namen des Herrn,
der Himmel und Erde erschaffen hat.*

Amen.



Wissen

Stille = eine Erholungsreise für unser Gehirn

Wir leben in einer lauten Welt: niemand kann dem Straßenlärm entgehen, in den meisten Geschäften spielt Musik, in der U-Bahn wird man zum unfreiwilligen Zuhörer von Telefonaten oder stöpselt sich selbst den iPod in die Ohren, viele Menschen lassen Radio oder Fernseher vom Heimkommen bis zum Einschlafen laufen, auch wenn sie nicht durchgehend darauf achten. Manche Menschen belastet das sehr, andere merken es gar nicht mehr.

Für die **aktuelle Hirnforschung** ist auf jeden Fall klar: Stille ist eine Erholungsreise fürs Gehirn. Sie ist für uns Menschen ganz wichtig. In der Stille fällt der Druck von uns ab, der durch den Lärm von außen entsteht. Stille Zeiten sind Erholungsphasen für unser Gehirn und somit für unsere Fähigkeit zu denken und uns zu konzentrieren entscheidend!

Warum aber gibt es dann Menschen, die Stille als bedrückend und bedrohend empfinden?

Der Lärm, dem wir permanent ausgeliefert sind, ist so normal geworden.

Die Angewohnheit, ständig den Fernseher laufen zu lassen oder Musik aufzudrehen, lenkt uns ab. Wir sind es nicht gewohnt, mit uns alleine zu sein und uns selbst zu beschäftigen. Wir sind gewissermaßen vor uns selber auf der Flucht. Man muss gar nicht genau hinhören, was im Fernseher gesagt wird: Allein die Gesprächsfetzen vermitteln das Gefühl, nicht alleine und damit in Sicherheit zu sein.



Gebet (Abendgebet)

Herr, auf dich will ich vertrauen

Herr, auf dich will ich vertrauen.

Du hast mir das Leben geschenkt. Ich habe es aus deinen Händen empfangen.

Weil du für mich wie ein guter Vater und eine gute Mutter bist,

lege ich mein Leben in deine Hände und vertraue dir.

Bei dir bin ich geborgen. Bei dir bin ich zuhause.

Alles, was ich heute Schönes erlebt habe,

lege ich in deine Hände.

Was mir heute gelungen ist,

lege ich in deine Hände.

Aber auch alles, was heute schwierig und anstrengend war,

meine Sorgen, meine Hilflosigkeit, meine Mutlosigkeit

lege ich in deine Hände.

Alle Menschen, die mir heute begegnet sind,

vertraue ich dir an.

Herr, auf dich vertraue ich,

in deine Hände lege ich mein Leben.

Amen.

Als Menschen sind wir reaktiv – wir reagieren auf Dinge. Indem wir die Stille verdrängen, kommen wir nicht mehr zur Ruhe, sondern müssen ständig reagieren: auf das klingelnde Handy, auf Gespräche, auf alles, was rund um uns passiert. Das tut uns auf Dauer nicht gut. Wir Menschen sind nämlich auch innovative und kreative Wesen, z.B. wenn es darum geht, im Alltag ein Problem zu lösen. Leider funktionieren aber Innovation und Kreativität nicht auf Knopfdruck. Sind wir ständig in Reaktionsbereitschaft, werden diese Fähigkeiten verschüttet.

Wer jeden Abend den Eindruck hat, dass er den ganzen Tag nur erledigt und abgearbeitet hat, dass er nur reagiert, nicht aber etwas Eigenständiges und Kreatives geleistet hat, der muss dringend etwas ändern, um nicht auszubrennen.

Was kannst du ganz konkret tun, um deinem Gehirn Erholungsreisen zu ermöglichen?

- Gehe jede Woche zumindest eine Stunde allein in möglichst ruhiger Umgebung spazieren – ohne dein Handy und ohne Musik zu hören. Am besten gehst du dazu nicht zwischen Hochhäusern im Autolärm, sondern suchst die Stille der Natur.
- Gönn dir täglich eine Zeit ohne Kommunikation - zumindest 10 Minuten ohne Handy usw. Wenn du das einen Tag nicht schaffst, nimm dir am nächsten Tag die doppelte Zeit!
- Bete regelmäßig! Gebet und Meditation helfen dir, aus dem Trubel des Alltags auszusteigen und Abstand zu gewinnen.
- Such dir ein Hobby, das deine kreativen Fähigkeiten fordert.
- Achte auf genügend Schlaf! Das ist die beste Burnout-Prophylaxe. Übrigens: der zeitigere Schlaf ist der gesündere und erholsamere. Probier es deshalb nicht mit Längerschlafen, sondern mit früher Schlafengehen!

Wenn du mehr zu diesem Thema wissen willst, lies hier weiter:

www.insist.ch/page/index.php?id=210 ○



Spiele

Wind in den Weiden

Ein stilles Spiel, das Ruhe und Entspannung fördert und die Wahrnehmung fordert

Du brauchst:

- **7 M&Ms oder mehr**
- **10 Minuten oder länger**
- **kein Material**

In der Mitte des Raumes wird ein „Weidenhain“ gebildet, indem sich alle Mitspieler/innen relativ dicht nebeneinander stellen

und sich langsam hin und her wiegen.

Ein M&M schließt die Augen (oder verbindet sie) und soll nun, ohne irgendwo anzustoßen, von der einen Seite des Raumes zur anderen gelangen. Die „Weiden“ erzeugen bei Annäherung des blinden Spaziergängers einen sanften Lufthauch, indem sie den Spaziergänger anhauchen. Wenn der Spaziergänger sich langsam und behutsam

bewegt, kann er den Weg schaffen, ohne an einen Baum zu laufen.

Variante: Je nach Raum- und nach Gruppengröße könnt ihr natürlich auch mehrere Weidenhaine bilden oder die Bäume auch einzeln im Raum aufstellen. In einem kleinen Raum kann die Aufgabe auch sein, den Raum zu durchqueren und wieder zum Ausgangspunkt zurück zu kehren. ○

Wasserglas füllen

Eine Konzentrationsübung

Du brauchst:

- **pro Kind ein Glas**
- **einen Messbecher oder Krug**
- **ein Tablett oder einen Suppenteller**
- **einen Topf, Kübel o.ä. mit Wasser**
- **ev. Augenbinden**

Die Aufgabe klingt einfacher als sie tatsächlich ist:

Ein M&M schließt die Augen und soll in ein leeres Glas mit Hilfe eines Kruges oder Messbechers Wasser einschenken. Es soll kein Wasser überlaufen, das Glas soll aber trotzdem möglichst voll wer-

den. Nur durch die Geräusche, die das einlaufende Wasser macht, muss also abgeschätzt werden, wie voll das Glas ist.

Nun ist das nächste Kind an der Reihe. Wenn jede/r in ein neues Glas einschenkt, könnt ihr den Wasserstand vergleichen. Zum Schluss darf jede/r sein Glas austrinken.

Um keine Überschwemmung zu riskieren, könnt ihr das Spiel im Sommer im Freien spielen. Oder ihr stellt das Glas, in das eingeschenkt wird, einfach auf ein Tablett oder in einen Suppenteller.

Weitere Konzentrationsübungen für Kinder findest du auf <http://www.zeitbluten.com/2316/50-konzentrationsuebungen-fuer-kinder/> ○

Mit Weihrauch, Kreuz und Kerzen – unsere M&M-Pins

Angeschafft haben wir sie für die jährliche Weihnachtsgeschenk-Aktion - einsetzbar sind sie natürlich zu jeder Jahreszeit!

Unsere M&M-Pins sind ca. 2,5 cm groß (oder eigentlich klein!), aus Edelstahl, bunt bedruckt und praktisch unverwundlich. Sie können an Kleidungsstücken, Kappen, Taschen usw. mit dem Dorn auf der Rückseite und dem dazu gehörigen Butterfly-Verschluss befestigt werden.

Die Pins sind einzeln verpackt und kosten pro Stück € 1,20.

Du kannst die Pins ganz unkompliziert bei uns im Mini-Strantenbüro bestellen - wir schicken sie gerne zu oder bringen sie dir zu unseren Veranstaltungen mit. Unsere Kontaktdaten findest du beim Impressum auf Seite 12. ○



minInformat!on 2012

Echolot – Ein Nachmittag zum Ausloten mit Jugendbischof Stephan Turnovszky zum Thema „Erneuerung – Wohin steuert die Kirche?“

Wann? So, 22.1.2012; 16.00 – 18.00 Uhr

Wo? 1010 Wien, Stephansplatz 3, Stephanisaal

Weitere Infos auf <http://www.minifundus.net/echolot/>

Wir veranstalten diesen Nachmittag gemeinsam mit der KJ Wien.

Es sind also nicht nur diejenigen eingeladen, die sich bei den Minis engagieren, sondern alle Jugendlichen (und Junggebliebenen)!

Bitte macht Werbung – das Thema ist wichtig! Wir freuen uns auf einen guten Impuls, ein angeregtes Gespräch und ein kurzes Gebet zum Abschluss!

Mitarbeitertreffen –

Für alle, die sich über ein Wiedersehen freuen!

Wann? So, 22.1.2012; ab ca. 19.00 Uhr

Wo? 1010 Wien, Goldschmiedgasse 8, Sparkys

Weiterbildung für

Ministrantengruppenleiter/innen und Oberministrant/innen

Thema II: „Katholisch und gut drauf“

Wann? Sa, 3.3./ 14.30 Uhr – So, 4.3.2012/ 16.30 Uhr

Wo? Pfadfinderzentrum Wassergspreng (Hinterbrühl)

Wer? Ministrantengruppenleiter/innen ab 16 Jahren und Oberminis ab 14 Jahren

Anmeldung bis 28.2.2012 (am besten über die Homepage)

Kostenbeitrag € 30,-

Minid(r)a(h)t – Für alle, die mehr wollen!

Das Thema haben wir noch nicht festgelegt – vielleicht ergibt sich ja aus unserer Veranstaltung „Echolot“ ein Thema, an dem wir weiterarbeiten wollen!

Wann? Fr, 2.3./Ankunft 18.00 Uhr (spätestens 20.00 Uhr) – Sa, 3.3.2012/ 10.00 Uhr

Wo? Pfadfinderzentrum Wassergspreng (Hinterbrühl)

Kostenbeitrag € 10,-

Diözesaner Weltjugendtag

Wann? Sa, 24.3.2012

Für die Hl. Messe im Stephansdom werden M&Ms gesucht! (Mindestalter 13 Jahre)

Weitere Infos findest du rechtzeitig auf unserer Homepage.

Textil Müller

Textilhandel

A-3420 KRITZENDORF

Durchstichstraße 2

Tel. 02243 / 21 783-0

Fax Durchwahl 19

e-mail: franz.mueller@textil-mueller.at

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 17 Uhr

*Europaweit größte Auswahl an Stoffen
für Bekleidung, Dekoration sowie für Haus und Wohnung.
Und dies zu äußerst kleinen Preisen!*

**Stoffe für Ministranten- und Erstkommuniongewänder
zu äußerst günstigen Preisen**
nur € 5,- bis € 6,-/lfm

IMPRESSUM MINIFUNDUS:

Zeitschrift für Ministrantengruppenleiter/innen, Jänner/2012,

DVR-Nr. 0029874(101), Medieninhaber: Erzdiözese Wien

Herausgeber: Ministrantenpastoral der ED Wien; Mag. Philipp Seher,

MMag. Judith Werner

2163 Ottenthal 119, Tel 02554/ 886 32 52, e-mail: ministranten@edw.or.at

Layout & Illustration: Anita Vonstadl, at-design@gmx.at

Druck:

Wir reden d rüber...

Abendreihe der Kath. Jungschar Wien zum Thema "sexuelle Gewalt"

Wann? Mo, 12. März, 19. März und 26. März 2012 jeweils von 18:00 - 21:00 h

Wo? Ort wird noch bekannt gegeben

Die Teilnahme ist kostenlos!

Nähere Infos und Anmeldung (bis 4.3.)

auf <http://wien.jungschar.at/index.php?id=661>