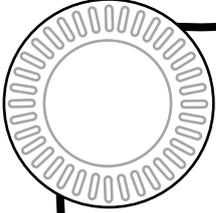


- 
- Überleitung zur Geschichte „Die drei leeren Teller“: Heute hören wir die Geschichte von drei Freunden, die darüber nachdenken, wie sie ihren leeren Teller füllen können.
 - Vorlesen der Geschichte KV 1
 - Während der Erzählung können die drei Teller mit den Aufschriften „Verzicht“, „Teilen“ und „Dankbarkeit“ gezeigt werden.
-
- Mögliche Fragen zur Reflexion:
 - „Welcher der drei Teller spricht dich am meisten an?“
 - „Was würdest du auf deinen Teller legen?“
 - „Wie kann Fasten dir helfen, mehr Raum für Gott, Dankbarkeit und Gemeinschaft zu schaffen?“

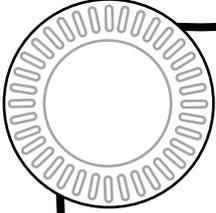
Idee 2: Gegenstandsmeditation – Leerer Teller

Material:

- Leerer Teller zum Zeigen, alternativ Pappteller für jeden Teilnehmer
- KV 2 Gegenstandsmeditation für Kinder oder
- KV 3 Gegenstandsmeditation für Erwachsene
- Evtl. passende, ruhige Meditationsmusik

Durchführung:

- Den leeren Teller zeigen, sodass ihn alle gut sehen können. Es kann auch an jeden Teilnehmer ein Teller ausgeteilt werden.
- Die Gegenstandsmeditation wird im langsamen Sprechtempo vorgetragen. Nach jedem Absatz eine kurze Pause einbauen, damit genug Zeit zum Nachdenken ist.



Bastelaktion: Fastenteller gestalten

Der Pappteller wird als symbolischer Speiseplan gestaltet – darauf schreiben die Teilnehmenden, worauf sie verzichten, was sie teilen können oder wofür sie dankbar sind und wie sie ihren Teller in der Fastenzeit „füllen“ möchten (z. B. Zeit für Familie, Gebet, Ruhe).

Material:

- 1 leerer Pappteller je Teilnehmer/in oder gedruckte KV 4 Tellervorlage
- Farben, Stifte, Kleber
- Zeitschriften für Collagen
- KV 5 - KV 8 Sprüche und Symbole zu den Themen Fasten, Verzicht, Teilen, Dankbarkeit
- evtl. 4 Kisten, in denen die Sprüche zur Verfügung gestellt werden.

Anleitung:

- Die Teilnehmenden wählen sich eines der Themen: Verzicht, Teilen, Dankbarkeit aus.
- Sie gestalten ihren Teller passend zum Thema mit Wörtern, Sätzen, Bildern, Zeichnungen, Symbolen..., Ideen, wie diese im Alltag umgesetzt werden können.
- Optional: Für die Gestaltung können Sprüche aus verschiedenen Religionen auf den Teller geklebt werden.

Tipp: KV 5-8 mehrfach kopieren und zerschneiden, nach Themen sortiert in verschiedenen Kisten zur Auswahl zur Verfügung stellen (Kiste 1 = Symbole, Kiste 2 = Sprüche Verzicht, Kiste 3 = Kiste Teilen, Kiste 4 = Kiste Dankbarkeit).

Reflexionsfragen:

- Was bedeutet Fasten für mich persönlich?
- Worauf könnte ich verzichten, und warum?
- Wie kann ich durch Fasten Raum für Gott oder andere schaffen?
- Wofür bin ich besonders dankbar?
- Wie könnte ich das, was ich habe, mit anderen teilen?

Kinder gestalten statt der Sprüche nur die Worte „Verzicht“, „Teilen“ und „Dank“.

Einsatz des Flyers

Der Flyer „Fasten verbindet – Verzicht, Teilen, Dankbarkeit“ kann als Begleitmaterial genutzt werden.

Er enthält:

- Eine kurze Einführung in die drei Themen.
- Passende Sprüche aus verschiedenen Religionen.
- Reflexionsfragen, die während der Aktion oder als Nachbereitung verwendet werden können.
- Weitere Informationen zum Fasten in den Religionen, abrufbar über den QR-Code auf der Rückseite.

Einsatzmöglichkeiten des Flyers:

- Vorbereitung: Vorab verteilen, um die Teilnehmenden auf die Themen einzustimmen.
- Gestaltungshilfe: Zur Auswahl von Sprüchen und Inspirationen.
- Reflexion: Impulsfragen, um zum Nachdenken anzuregen.

Vorbereitung:

Doppelseitig kopieren. Druckeinstellungen: Doppelseitig, über kurze Seite drehen. Rechte Seite (Dank) nach innen falten, Titelseite darüber falten (Erklärung der Symbole = Rückseite).

Präsentation der Teller als Gemeinschaftsprojekt

Wand der Gemeinschaft: Die gestalteten Teller werden an einer Wand z.B. in Form eines Kreuzes, Baumes, einer Sonne, eines Regenbogens oder Kreises gehängt.

Gedeckter Tisch: Die gestalteten Teller werden auf einem großen Tuch oder Tisch arrangiert, um ein gemeinsames Mahl zu symbolisieren. Der zentrale Platz in der Mitte bleibt dabei leer, als Symbol für Verzicht und Einladung.

Fasten-Mandala: Die Teller werden kreisförmig auf den Boden gelegt, um die Einheit der Vielfalt zu symbolisieren. Kerzen oder Blumen können als Highlight ergänzt werden.

Fastenbaum: Die Pappteller werden Blätter bzw. Früchte eines „Fastenbaums.“ Dazu wird ein Stamm auf eine Papierrolle gezeichnet oder die Teller werden an einen echten Baum gehängt.

Gemeinsame Reflexion und Gebet

- Impulsfrage: „Was hast du auf deinen Teller gelegt, und warum?“
- Gemeinsames Gebet

Christliches Beispiel Erwachsene/Kinder

*„Gott, wir bringen
dir unsere leeren Teller
und bitten dich,
sie mit deiner Liebe zu füllen.
Hilf uns, auf das Überflüssige zu verzichten,
mit anderen zu teilen
und für das zu danken, was wir haben.
Sei bei uns in dieser Fastenzeit.
Amen.“*

*„Lieber Gott,
unsere Teller sind leer,
bitte fülle sie mit deiner Liebe.
Hilf uns, auf Dinge zu verzichten,
mit anderen zu teilen
und für alles dankbar zu sein,
was wir haben.
Sei bei uns
in dieser besonderen Zeit.
Amen.“*

Weitere Informationen zum
Fasten in den Religionen auf
www.religionen-entdecken.de



Scan me!

KV 1 Impulsgeschichte: Von leeren Tellern zu vollen Herzen – Fasten verbindet

Fasten beginnt oft mit einem leeren Teller – doch es kann unsere Herzen füllen. Diese Geschichte erzählt von drei Freunden, die durch leere Teller die wahre Bedeutung des Fastens für sich entdecken.

Zur Fastenzeit saßen Sara, Amir und Ananya an einem Tisch. Sara fragte: *„Sollen wir den Tisch schon mal decken?“* Amir zuckte mit den Achseln: *„Also bei mir dauert es noch ein paar Stunden, bis ich wieder essen kann.“* Ananya dachte einen Moment nach. Dann sagte sie: *„Wir können die Teller trotzdem auf den Tisch stellen, die Augen schließen und von leckerem Essen träumen.“* Sie holte drei Teller und stellte



sie auf den Tisch. *„Und?“*, fragte sie, *„Was liegt auf eurem Teller?“* Sara antwortete mit geschlossenen Augen: *„Matzen-Suppe.“* Amir lächelte und sagte: *„Falafel. Und bei dir, Ananya?“* *„Pizza“*, sagte sie und alle drei lachten. Dann sagte Ananya: *„Vielleicht füllen wir unsere Teller mit etwas anderem*

als mit Essen. Wir könnten sie so füllen, damit sie etwas für unsere Fastenzeit bedeuten.“ Sara dachte kurz nach und sagte: *„Ich möchte meinen Teller leer*



lassen. Es ist gut, manchmal Platz zu machen, damit wir das Wichtige erkennen.“ Sie schrieb das Wort „Verzicht“ auf ihren Teller und legte ihr Handy und ein Buch daneben: *„Ich verzichte darauf, weil ich mehr Zeit für Gott und meine Familie haben möchte.“* Amir nickte und sagte: *„Mein Teller soll randvoll sein*

– aber nicht nur für mich. Ich verzichte darauf und möchte meinen Teller mit anderen teilen. Er schrieb das Wort „Teilen“ auf seinen Teller und legte ein Stück Brot und einen Apfel darauf: *„Ich gebe, damit auch andere satt werden.“*



Ananya sah auf ihren Teller und lächelte: *„Ich bin dankbar, dass meine Teller meistens voll sind. Fasten hilft mir, das nicht zu vergessen.“* Sie schrieb das Wort „Dankbarkeit“ auf ihren Teller und malte ein Herz hinein: *„Ich danke Gott für all das, was ich habe.“*

Die drei Freunde schauten auf ihre Teller. Jeder hatte etwas anderes daraufgelegt – Verzicht, Teilen und Dankbarkeit. Gemeinsam spürten sie, dass Fasten mehr bedeutet als leere Teller: *Es bringt uns näher zu unserem Gott, zu anderen und zu uns selbst.*

KV 2 Gegenstandsmeditation - Kinder

→ Teller zeigen oder einen an jedes Kind austeilen.

Schaut euch diesen Teller ganz genau an.

- Welche Form hat der Teller?
- Welche Farbe?
- Wie fühlt er sich an? (Falls die Kinder den Teller halten)
- Wie fühlt sich der Teller in deinen Händen an?
- Ist er schwer oder leicht?
- Was fehlt darauf?
- Was könnte auf den Teller gelegt werden?

Ein Teller hat normalerweise die Aufgabe, uns Essen zu bringen. Doch manchmal bleibt ein Teller leer, weil wir uns entscheiden, auf etwas zu verzichten.

Das ist Fasten: Wir verzichten auf Dinge wie Süßigkeiten oder Handyzeit, um Platz für etwas anderes zu machen.

- Worauf könntest du verzichten, damit dein Teller Platz für etwas anderes hat?
(Beispiele: Spielzeug, Fernseher, Süßigkeiten)

Ein leerer Teller könnte auch jemandem gehören, der nichts hat. Wenn wir teilen, können wir einen leeren Teller mit Brot, Zeit oder einem guten Wort füllen.“

- Was könntest du mit jemandem teilen, damit sein Teller nicht leer bleibt?
(Beispiele: Spielsachen, Hilfe, ein Lächeln)

Und manchmal ist ein leerer Teller ein Zeichen dafür, wie dankbar wir sein sollten, wenn er gefüllt ist. Dankbar für Essen, für Menschen, die mit uns teilen, oder für schöne Dinge.

- Wofür bist du heute dankbar?“

Schau noch einmal auf deinen Teller. Was siehst du jetzt, nachdem wir über den leeren Teller nachgedacht habt?

Du darfst jetzt deinen eigenen Fastenteller gestalten. Überlege dir, ob dein Teller zeigt, worauf du verzichten möchtest, was du teilen kannst oder wofür du dankbar bist. Mache deinen Teller so bunt, wie du möchtest.

KV 3 Gegenstandsmeditation – Erwachsene 1/2

- Teller zeigen, großes Bild oder jeder Teilnehmer erhält einen eigenen Teller
- langsam und ruhig sprechen, mit Pausen zwischen den Absätzen zum Nachdenken lassen.

Dieser leere Teller kann uns viel über das Fasten erzählen. Doch zuerst wollen wir ihn uns erst einmal genau anschauen.

- Welche Form hat er?
- Welche Farbe?
- Wie fühlt er sich an?
- Ist er schwer oder leicht?
- Was fehlt darauf?
- Wie könnte der Teller gefüllt werden?

Der leere Teller ist ein Symbol, das in vielen Religionen eine Rolle spielt. Vielleicht denken wir an das Fasten im Ramadan, an den leeren Teller eines Bedürftigen, an die Fastenzeit vor Ostern oder an die spirituelle Leere, die wir füllen wollen.

Ein leerer Teller kann eine Lücke symbolisieren – etwas, das fehlt. Doch was fehlt darauf? Ist es nur Nahrung oder etwas Tieferes?

In vielen Religionen hat Fasten einen zentralen Platz. Es geht darum, auf etwas zu verzichten – sei es Nahrung, Komfort oder Gewohnheiten –, um Platz für etwas Neues zu schaffen.

Im Christentum ist es eine Zeit der Besinnung und Reinigung.

Im Islam zeigt der Verzicht im Ramadan Hingabe an Gott und Solidarität mit Bedürftigen.

Auch im Judentum, Buddhismus, Hinduismus und anderen Glaubensrichtungen dient der Verzicht dazu, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- Worauf kannst du verzichten, um mehr Raum für Gott, für andere oder für Dankbarkeit zu schaffen?

KV 3 Gegenstandsmeditation – Erwachsene 2/2

Ein leerer Teller erinnert uns auch daran, dass es Menschen gibt, deren Teller wirklich leer ist – Menschen, die hungern oder nichts haben.

In allen Religionen spielt das Teilen eine wichtige Rolle:

Im Christentum ist Teilen ein Akt der Nächstenliebe.

Im Islam ist das Geben von Almosen (Zakat) eine der fünf Säulen.

Im Sikhismus wird in den Tempeln das Essen mit allen geteilt, unabhängig von Religion oder Herkunft.

- Wie kannst du jemandem helfen, dessen Teller leer ist?
- Was kannst du teilen, um anderen Freude oder Hoffnung zu schenken?“
(Beispiele: Zeit, Aufmerksamkeit, Unterstützung)

Wenn der Teller gefüllt ist, erinnert er uns daran, dankbar zu sein – für das Essen, für die Menschen, mit denen wir es teilen, und für die Fülle in unserem Leben.

Dankbarkeit ist in allen Glaubensrichtungen zentral. In den Psalmen heißt es: „Danket dem Herrn, denn er ist gütig.“

Der Islam betont die Dankbarkeit für Allahs Gaben, und auch im Hinduismus ist Dankbarkeit Ausdruck von Respekt und Demut.

- Für welche „vollen Teller“ in Ihrem Leben bist du dankbar?
- Wer oder was füllt deinen Teller?

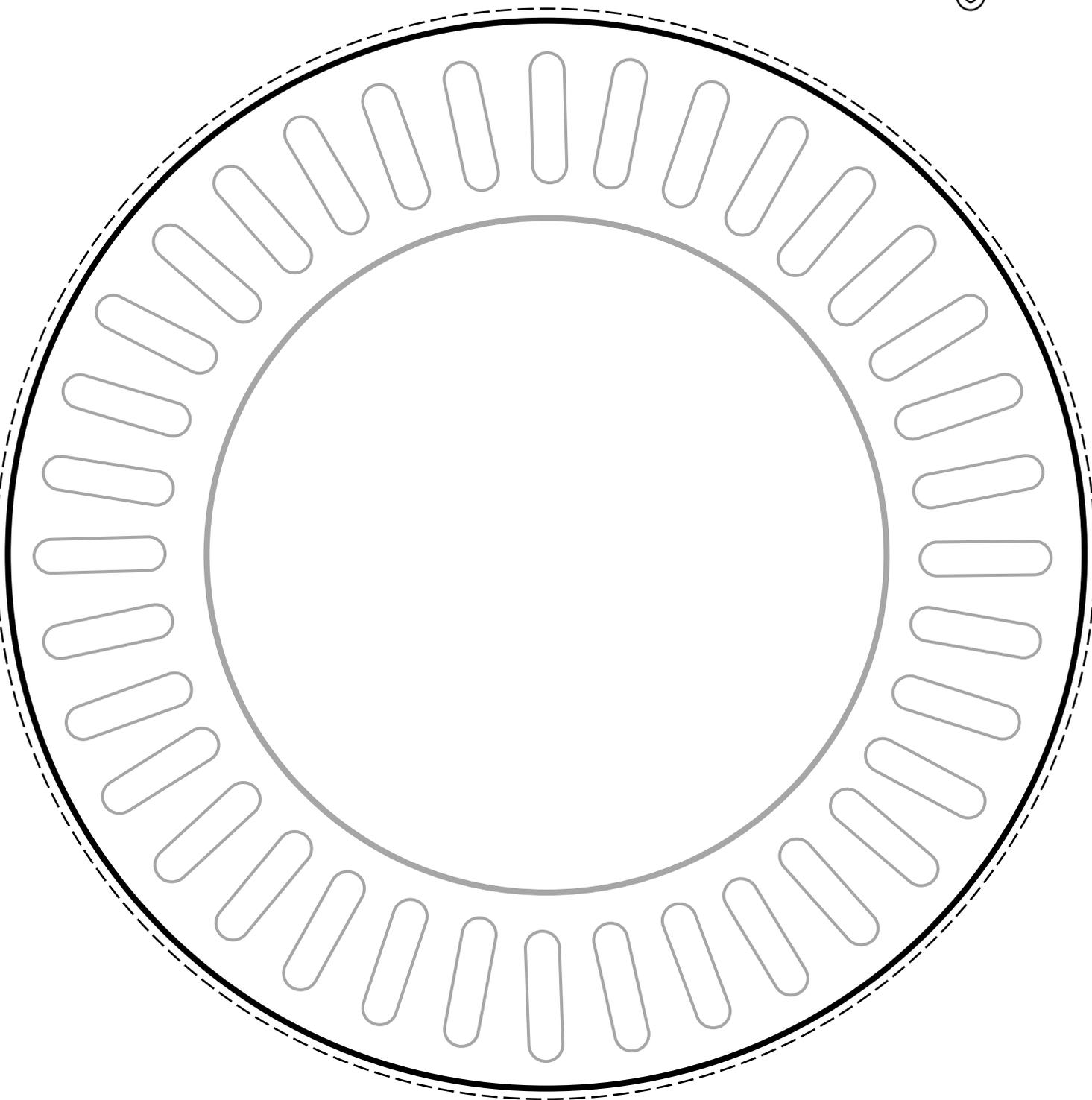
Schau noch einmal auf den leeren Teller.

Was siehst du jetzt?

Gestalte mit deinen Gedanken deinen persönlichen Fastenteller. Du kannst zeigen, worauf du verzichten, was du teilen möchtest oder wofür du dankbar bist.

Überlege dir Farben, Worte und Symbole, die dir helfen, deine Gedanken auszudrücken.

KV 4 Tellervorlage zum Ausschneiden



KV 5 Fastensprüche – Thema Verzicht der Religionen

Verzicht

Sammelt eure
Schätze nicht
auf Erden.



Matthäus 6,19

Kehrt zu mir
zurück mit
ganzem Herzen.



Joel 2,12 Prophet im Tanach

Das Fasten
ist euch
vorgeschrieben.



Koran, Sure 2:183

Verzicht ist das
höchste Opfer.



Bhagavad Gita 3,13

Der Weise lebt,
indem er Maß
hält.



Dhammapada 7,69

Verzicht reinigt
die Seele.



Jesidische Weisheit

Durch Verzicht
wird der Geist
gestärkt.



Tablets of Bahá'u'lláh

Du sollst
bescheiden
sein.



Haci Bektas Veli

Wer weniger
will, findet
Frieden.



Guru Granth Sahib, Ang 1185

KV 6 Fastensprüche – Thema Teilen der Religionen

Teilen

Gebt, so wird
euch gegeben
werden.



Lukas 6,38

Teile dein Brot
mit den
Hungrigen.



Jesaja 58,7 Prophet im Tanach

Und spendet, was
ihr entbehren
könnt.



Koran, Sure 2:219

Wer Nahrung
teilt, ist
gesegnet.



Taittiriya Upanishad 3,10,6

Großzügigkeit ist
der Weg zum
Glück.



Dhammapada 223

Teilen reinigt das
Herz.



Jesidische Weisheit

Sei großzügig
im Geben.



Tablets of Bahá'u'lláh

Gib Liebe und
lass die Welt
erblühen.



Haci Bektas Veli

Der Mensch ist
rein, wenn er
teilt.



Guru Granth Sahib, Ang 472

KF 7 Fastensprüche – Thema Dank der Religionen

Dank

Seid dankbar in
allen Dingen.



1. Thessalonicher 5,18

Preise Gott, denn
er ist gut.



Jesaja 58,7 aus dem Tanach

Wenn ihr dankbar
seid, werde ich
euch noch mehr
geben.



Koran, Sure 14:7

Dankbarkeit
führt zu Frieden.



Bhagavad Gita 2,66

Dankbarkeit ist
die höchste
Tugend.



Dhammapada 6,53

Dankbarkeit ist
ein Licht im
Herzen.



Jesidische Weisheit

Dankbarkeit ist
das Gedenken an
Gottes Segen.



Bahá'u'lláh, Hidden Words

Sei dankbar für
die Liebe, die dir
zuteil wird.



Haci Bektaş Veli

Dankt dem
Schöpfer bei
jedem
Atemzug.



Guru Granth Sahib, Ang 295

KV 8 Ausschneidebogen

