

Bewusster reden
und schmecken Ideen ✍️



3. Woche: Bewusster reden und schmecken

Kästchen mit dem Mund ausschneiden und in die Mitte legen

Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unseren Mund?

(essen, schmecken, beißen, sprechen, schimpfen, schreien, loben, flüstern...)

Weiter überlegen: Was tut unseren Mund und uns gut und was nicht?

Dazu zusammen Ideen spinnen:

Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben.

Beispiel-Ideen:

- evt. eine Woche bewusst auf Leckereien verzichten- mit Kindern über die Erfahrungen damit sprechen
- KIM-Spiel: die Augen verbinden und mit geschlossenen Augen einfache Essenssachen probieren und raten, was es ist (Äpfel, Jogurt, Knäckebrötchen...)
- gemeinsam ein einfaches, leckeres und gesundes Gericht kochen
- „Nörgelfasten“ oder „Schimpfen-fasten“
- Familienrunde: jede/r erzählt jedem: Was ich an dir toll finde, was ich an dir mag
- eine Woche voller „Zauberworte“ (danke, bitte, entschuldige, ich hab dich gern, ich freue mich ...)
- bewusst eine Woche am Tisch und abends gemeinsam beten

Falls Ihr noch mehr machen möchtet:

- Geschichte vorlesen: Anna fastet anders (s. Rückseite)
- Lied: „Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen“:

https://www.youtube.com/watch?v=2qjZ_Ad5kWs

Liedtext: <http://www.arndtbuessing.de/EinSegen.html>



Anna fastet anders

Anna fastet. Sie fastet leise und ganz anders. Sie sagt nicht „Nein danke, es ist Fastenzeit!“, wenn Mama ihr zum Nachttisch einen Pudding mit Schokoladensoße anbietet. Sie sagt auch nicht „Danke, ich faste!“, wenn Oma ihr heimlich Kekse zusteckt und Opa sie zu einem Kinobesuch einlädt. Auch wenn Papa ihr den Laptop zum Internetsurfen leiht oder mit ihr zusammen eine Sendung im Fernseher ansieht, sagt sie nicht „Nein!“ All diese Leckereien und Vergnügungen genießt Anna mit Freuden und mit viel Spaß. Trotzdem fastet sie. Mit Worten.

Anna, das kleine Plappermäulchen, das eigentlich nie schweigen kann, fastet mit dem Mund. Sonst kann Anna über alles und jedes und jedermann in einem fort reden und plappern und kichern und lästern und schimpfen.

„In der Fastenzeit“, hat Anna beschlossen, „spare ich meine Worte nur für ganz wichtige Dinge auf. Wenn ich anderen etwas Schönes sagen möchte. Oder zum Trösten zum Beispiel. Oder wenn ich jemandem in Not helfen möchte, werde ich reden. Das ist eine gute Sache. Worte sind nämlich kostbar.“

Ganz schön anstrengend ist das mit dem Mund zu fasten.

„Wortfasten“, murmelt Anna leise, „ist eine sehr anstrengende Sache. Aber ich werde durchhalten. Ehrensache!“

Wenn Anna also nun laut „Das ist aber doof!“ oder „Das schmeckt ja gar nicht!“ sagen will, bleibt sie einfach ruhig und zieht die Mundwinkel nach unten.

Das Komische ist: ganz oft geht es Anna damit besser als sonst: es gibt nicht so viel Streit mit ihrer Schwester und mit Paul im Kindergarten. Und nach ein paar Löffeln schmecken die Nudeln mit der Soße gar nicht so übel.

Und: Alle freuen sich, dass Anna weniger meckert und schimpft. Dafür sagt sie seit Neustem viel mehr nette Sachen, z.B.: „Komm, ich halte dir die Tür auf.“ Oder: „Möchtest du auch ein Kaugummi?“ Oder: „Danke, dass du mir geholfen hast!“

Und heimlich überlegt Annas Mama schon, ob nicht immer Fastenzeit sein kann.