

Inhalt

Liebe Leute!

Auch im heurigen Jahr veranstaltet die Katholische Jugend zusammen mit Akzente Salzburg die Aktion Trocken.

Sinn dieser Aktion ist es, mit der Volksdroge Alkohol in der Fastenzeit bewusster umzugehen, oder vielleicht ganz darauf zu verzichten.

Wir wünschen allen, die an dieser Aktion teilnehmen, viel Spaß, und Erfolg und auch Kraft, etwaige „Durststrecken“ durchzustehen.

Inhaltsverzeichnis

Fastencard.....	1
Einfach zum Nachdenken.....	2
Impulse für Gruppenstunden.....	3 - 6
Aktionsvorschläge.....	7 - 8
Warum Fasten?.....	9
Materialliste.....	10

Fastencard

Sinn der Fastencard ist es, für jeden Tag der 40 Fastentage für sich selbst eine Überprüfung zu haben. Hat man wieder einen Tag geschafft, auf gewisse Mittel oder Gewohnheiten zu verzichten, kann man diesen Tag in der Fastencard ankreuzen.

Am Ende der Fastenzeit sieht man dann, wie viele Tage man geschafft hat, oder nicht.

(Die Sonntage sind ausgenommen)

Der kleine Prinz und der Säufer

...den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer. Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut.

„Was machst du da?“

fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.

„Ich trinke“

antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

„Warum trinkst du?“

fragte ihn der kleine Prinz.

„Um zu vergessen“

antwortete der Säufer.

„Um was zu vergessen“

erkundigte sich der kleine Prinz der ihn schon bedauerte.

„Um zu vergessen, daß ich mich schäme“,
gestand der Säufer und senkte den Kopf.

„Weshalb schämst du dich?“

fragt der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

„Weil ich saufe!“

endete der Säufer und verschloß sich endgültig in sein Schweigen.

Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Die großen Leute sind sehr, sehr wunderlich, sagte er zu sich auf seiner Reise.

aus: Antoine de Saint Exupery

„Der kleine Prinz“

Impulse für Gruppenstunden

1. Gruppenstunde (zu Beginn der Fastenzeit)

Standortbestimmung zur Fastenzeit

Bei dieser Übung empfiehlt es sich, die Fragen mit den Jugendlichen auf das Verständnis zu überprüfen, bzw. nur eine Auswahl der Fragen, je nach Alter der Jugendlichen, zu stellen.

1. Materielles

- a) Was besitze ich? Auflisten der wichtigsten Dinge, die ich besitze:
- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 4. | 7. |
| 2. | 5. | 8. |
| 3. | 6. | 9. |
- b) Ordnen nach Wichtigkeit:
Worauf könnte ich nicht verzichten? (von den oben genannten Dingen die drei wichtigsten)
- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. |
|----|----|----|
- Worauf könnte ich am ehesten verzichten? (von den oben genannten Dingen)
- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. |
|----|----|----|

2. Essgewohnheiten

- a) Wie wichtig ist Essen für mich?.....
- b) Esse ich regelmäßig?.....
- c) Nehme ich mir Zeit, bewusst zu essen, oder schlinge ich es hinunter?
- d) Was esse ich sehr häufig? 1.....2.....
- e) Zwei meiner Lieblingspeisen: 1.....2.....
- f) Wie oft esse ich Süßigkeiten?.....

3. Geld

- a) wie viel Geld habe ich in der Woche zur Verfügung?.....
- b) Wofür gebe ich mein Geld hauptsächlich aus?.....
- c) Habe ich (nicht die Eltern) bereits ein persönliches Sparprogramm und wie schaut dieses aus?.....
Wenn ja, wofür möchte ich mein Geld verwenden?.....
- d) Habe ich schon einmal gespendet, wenn ja: wie viel und wofür?.....

4. Kleidung

- a) Versuche eine kleine Bestandsaufnahme zu machen: Anzahl der Hosen..... Schuhe..... Pullover..... Anzüge..... Mäntel..... Hemden..... T-shirts..... für Mädchen: Blusen..... Kleider..... Röcke.....
- b) Wieviele Jahre gebrauche ich durchschnittlich meine Kleidung?.....
- c) Bin ich von Modetrends abhängig? Möchte ich nach der neuesten Mode gekleidet sein?.....
Markenkleidung, die ich besitze:.....
- d) Wie viel gebe ich (meine Eltern für mich) im Jahr für Kleidung aus?.....

5. Hobbies

- a) Auflisten der Hobbies in der Reihenfolge der Wichtigkeit: 1..... 2..... 3.....
- b) Wieviel gebe ich für meine Hobbies aus?.....
- c) Wie viel Zeit verwende ich für meine zwei wichtigsten Hobbies wöchentlich? 1..... 2.....

▪ Lebensweise

- a) Wie viele Stunden am Tag arbeite ich (Schule, lernen, Vorbereitungen, etc.)?
- Wie viele Stunden Freizeit stehen mir zur Verfügung?..... Wie viele Stunden schlafe ich?.....
- b) Von welchen Dingen fühle ich mich abhängig (Fernseher, Computer, Kaffee, Zigaretten, Hobby, Alkohol, etc.)?.....
- c) Welche Talente besitze ich?.....
- Wie setze ich sie für mich ein?.....
- Wie setze ich sie für andere ein?.....
- d) Vor welchen Aufgaben drücke ich mich – warum?.....
- e) Bei welchen Gelegenheiten und Dingen lasse ich mich von anderen beeinflussen?
- f) Wo und wann „haue ich über die Stränge“?

Impulse für Gruppenstunden

g) Drei gute und zwei schlechte Charaktereigenschaften von mir sind:

gut: 1.
2.
3.

schlecht: 1.
2.

h) Bei welchem Anlass habe ich das letzte Mal gebetet?.....

i) Wegen welchen Problemen kann ich manchmal nicht einschlafen?

j) Welche Problemlöser setze ich ein?

- Alkohol
- Fortgehen
- Sport
- Gespräch mit Freunde / Familie
- keine
-(sonstige)

Problemlöser Alkohol:

Diskussionsrunde: Warum trinken wir Alkohol?

Pro	Kontra
Ein Glaserl hat noch keinem geschadet.	43.200 Menschen können im Burgenland als alkoholgefährdet eingestuft werden – welches Glaserl hat da nicht geschadet?
Die Weinbauern leben davon, Wein zu produzieren. Sollen sie alles aufgeben?	Die Bauern sollten mehr qualitativen Wein produzieren als zuviel Wein. (Qualität vor Quantität)
Mit Alkohol geht alles leichter, da traut man sich mehr!	Durch übermäßigen Alkoholkonsum leiden Ehepartner, Kinder und der Mensch selbst.
Wer nicht mittrinkt ist ein Spielverderber „Lässt du dich gern auslachen?“	Leute die keinen Alkohol trinken, sind zu beneiden, denn sie haben ein viel stärkeres Selbstbewusstsein, und lassen sich nicht durch blöde Sprüche anderer beeinflussen.
Mit Alkohol kann man leichter vergessen. Manchmal ist eben alles Scheiße. – Was machst du , wenn dich dein/e Freund/in verläßt?	Alkohol ist keine Lösung. Er schafft nur neue Probleme. Er läßt zwar für den Moment vergessen, aber dann ist es umso schlimmer.
Mit Alkohol kommt Stimmung auf!	Schon mal ohne probiert? Oft hat man in nüchternem Zustand viel mehr Spaß, da man sich selber viel besser im Griff hat und auch kreativer sein kann.
Mir kann nichts passieren, auch wenn ich ein bissl was trinke. Ich vertrag eben was!	Alkohol ist wortwörtlich lebensgefährlich. Die meisten Unfälle werden durch Alkohol verursacht. Weiters beeinträchtigt Alkohol die Reaktion. Deshalb ist Autofahren im alkoholisierten Zustand gefährlich. Ein großer schwerer Mann, der 2,5 Liter Bier trinkt, braucht, 5,5 Stunden, um diese abzubauen.
Immer wird auf die Jugendlichen geschimpft, dass sie zuviel Alkohol trinken. Ich hab noch nie einen jugendlichen Alkoholiker gesehen.	Es gibt keine jugendlichen Alkoholiker, sagen manche. Das stimmt, denn Alkoholismus ist erst nach ca. 10 Jahren sichtbar.
Alkohol ist manchmal billiger als ein antialkoholisches Getränk.	Nach der Gewerbeordnung müssen in jedem Gasthaus 2 antialkoholische Getränke mindestens genauso billig sein, wie das billigste alkoholische Getränk.

2. Gruppenstunde:

Alkohol und die Gesellschaft:



Fragen zum Thema Alkohol:

❖ **Wo ist Alkohol überhaupt präsent?**

Gruppenarbeit: Die Aufgabe besteht darin, so viele Situationen wie möglich zu sammeln, wo man mit Alkohol in Berührung kommen könnte, etwa: „wenn ich am Abend die Werbung sehe“; „wenn ich in der Zeitung von einem Unfall lese, wo der Schuldige alkoholisiert war“ ... „wenn ich auf den Fußballplatz gehe“...

❖ **Austausch der Gruppenergebnisse und Illustration durch den Gruppenleiter:** etwa mit einer vom Radio aufgenommenen Werbesendung oder der Analyse einer Fernsehserie á la Al Bundy, Simpsons, etc.

❖ **Diskussion:**

„Welche Maßnahmen wären sinnvoll, um den Alkoholmissbrauch in den Griff zu bekommen?“

❖ **Abschließende Gruppenarbeit:**

„Antiwerbung“: Jede Kleingruppe soll einen Werbespot erarbeiten für Radio oder Fernsehen und diesen dann der gesamten Gruppe vorspielen.

3. Gruppenstunde (zum Ende der Fastenzeit / der Aktion)

Gruppenarbeit zum Thema Alkohol im Verkehr:

❖ **Themen:**

1. Wie groß ist der Alkoholkonsum beim Ausgehen?
gibt es in meinem Freundeskreis Leute, die, weil sie mit dem Auto fahren, nichts trinken? (bei wem fahre ich mit?)
2. Es soll in verschiedenen Zeitungen nachgeforscht werden, wie hoch die Rate an Verkehrstoten von Unfällen ist, bei denen Alkohol im Spiel war.
3. „Exkursion“ in verschiedene Gasthäuser: Preisvergleiche von alkoholischen und antialkoholischen Getränken mit anschließender Diskussion

❖ **Zusammenfassung:** (Plakat, Tafel) Besprechung der Ergebnisse im Plenum

❖ **Gespräch in der Gruppe: Wie ist es mir während der Fastenzeit ergangen?** (Hatte ich Erfolg mit dem, was ich mir vorgenommen hatte? Was ist mir besonders schwer gefallen? Hat sich durch die Fastenzeit vielleicht generell etwas in meinem Leben geändert?)

❖ Abschließender Text: „Solidarisch sein“

s o l i d a r i s c h s e i n

Ein halbes Jahr ging es gut
und Georg war selber richtig stolz,
daß er es nun geschafft hatte
und ohne Alkohol
richtig zufrieden und glücklich leben konnte
und arbeiten
und feiern
nur immer ohne Alkohol.
Und wir alle freuten uns mit ihm
und beglückwünschten ihn
und tranken selber alle tüchtig weiter, denn
uns machte ja der Alkohol
nichts aus.
Und immer, wenn Georg zu unseren Festen
kam
standen da einige Flaschen Wasser und
Georg blieb tapfer,
auch wenn er manchmal etwas neidvoll auf
unsere Flaschen schaute –
und Georg war natürlich immer dabei wenn
gefeiert wurde,
denn er gehörte ja zu uns
und wir durften ihn
nicht ausschließen
von unseren feucht – fröhlichen Festen.
Seit drei Wochen kommt Georg nicht mehr,
er schämt sich,
er trinkt wieder,
und wir
können das alles gar nicht verstehen:
Nun hatte er es doch schon so lange
geschafft,
und ich gehe zu ihm
und blicke in seine geröteten Augen
und nehme seine zittrige Hand
und wir beide
sind ganz allein
und setzen uns zusammen an einen Tisch

und trinken gemeinsam
bis Mitternacht nur Sprudel
und Georg strahlt:
Ein neuer Anfang
eine neue Chance
ein neues Leben
kann beginnen
wenn DU mir hilfst
und
wenn IHR alle mir helft
und ihr bereit seid
auf euren Feten auf
Schnaps
und Bier
und Wein
zu verzichten
und bereit seid
mit MIR
Wasser zu trinken.
Es kam mein Geburtstag.
Alle erschienen
und alle hatten viel Hunger
und
DURST
und gute Laune
und die Stimmung steigerte sich noch
und erst morgens um vier gingen
alle nach Hause
nur Georg half mir noch
die leeren WASSERflaschen
in den Keller zu tragen.

Herr, lass mich solidarisch sein
und bleiben mit Georg und allen,
die meine Solidarität brauchen,
um
leben
und atmen zu können.

Aktionsvorschläge

Hast du nicht auch mal Lust etwas Neues auszuprobieren?

Wie wäre es mit einer SAFTBAR?

Mit Hilfe der Saftbar sollen alkoholfreie Getränke, die auch noch gut schmecken an Passanten verteilt werden. damit diese anhand der Rezepte Lust bekommen, die Getränke daheim selbst auszuprobieren.

Und das alles brauchst du dazu:

- ☺ event. Genehmigung von der Gemeinde für einen öffentlichen Standplatz oder Zusammenarbeit mit Gasthöfen
- ☺ Werbung
- ☺ engagierte Leute, die mitarbeiten
- ☺ eine Bar oder einen Stand, mit Stromanschluss und Abwaschmöglichkeit
- ☺ CD – Player (!für den Südseesound!)
- ☺ Rezepte (die man schon einmal ausprobiert haben sollte)
- ☺ Longdrinkgläser
- ☺ Shaker
- ☺ Messbecher (2 – 4 cl)
- ☺ Fruchtsäfte (Pago – Säfte eignen sich sehr gut zum Mixen von Fruchtcocktails
- ☺ genügend Eiswürfel in der Kühltasche

**UND SCHON KANNS LOSGEH'N!!
VIEL SPASS BEIM MIXEN UND SHAKEN!!!**

„!!Alternative Stimmungsmacher!!

Coconut Lips

- 2 cl Coconut Cream
- 2 cl Himbeersirup
- 6 cl Pineapple Juice
- 4 cl Obers



Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein zu 2/3 mit Eiswürfeln gefülltes Glas gießen



Pussy Foot Cocktail

- 3 cl Lemon Juice
- 1 cl Grenadine
- 5 cl Orange Juice
- 3 cl Pineapple Juice

Zutaten auf Eis im Shaker gut schütteln. In ein mit Eis gefülltes Longdrinkglas gießen

Piratenfeuer

4 cl Marillensaft
4 cl Birnensaft
2 cl Kirschsft
2 cl Zitronensaft
1 cl Grenadine
Tonic Water
1 unbehandelte Zitrone
1 Cocktailkirsche



Die Säfte mit dem Grenadine im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in ein Longdrinkglas abseihen. Mit Tonic Water auffüllen. Die Schale der Zitrone spiralenförmig abschneiden und den Drink mit der Zitronenspirale und der Cocktailkirsche dekorieren.



Lemon Squash

Saft von ½ Zitrone
2 TL Puderzucker
Soda
Zitronenscheiben

Den Zitronensaft und den Zucker mit Eiswürfeln in einen Tumbler geben und mit Soda auffüllen. Die Zitronenscheiben hineingeben und mit einem Strohhalm und einem Barlöffel servieren.

San Francisco

½ Banane
½ geschälter Pfirsich
Schuß Obers
Schuß Coconut Cream
Schuß Grenadine
Orange Juice



Zutaten mixen, viel Eis zugeben, mit Pfirsich, Ananas und Cocktailkirsche garnieren.



Tutti Frutti

3 cl Orange Juice
2 cl Pineapple Juice
2 cl Lemon Juice
Grenadine

Zutaten mit Bitter Lemon auffüllen, mit Zitronenspalte, Pfirsich, Cocktailkirsche und Minzezweig garnieren.

Warum Fasten?

40 Tage Fastenzeit – biblische Impulse

Ausgangspunkt und Vorbild für das vorösterliche Fasten ist Jesus. Er fastete 40 Tage lang in der Wüste und wurde dann vom Teufel versucht. Dieser schlug Jesus vor, Steine in Brot zu verwandeln, anschließend stellte er ihn auf das Dach des Tempels und sagte zu ihm: Stürz dich hinunter, denn deine Engel werden dich tragen und zum Schluss bot der Teufel die Herrschaft über alle Reiche der Welt an.

Diese Grundversuchungen prägen das heutige Leben mehr denn je. Die erste Versuchung steht für Konsum und Geld. Denk nur an die Tourismusbranche, wie hier aus Steinen, Strand, Bergen, etc. Konsum entfacht und Geld verdient wird. Jesus kontert, dass das menschliche Leben mehr braucht, als den leibliche Konsum – nämlich Gottes Wort. Die zweite Versuchung steht für die Sensationslust. Wo immer jemand von einer Mauer stürzt, Katastrophen überlebt, Unmögliches vollbringt, hat er die Gaffer an seiner Seite. Die ganze Nachrichtenbranche und eine Fülle von TV-Shows leben davon.

Jesus stellte sich den Versuchungen. Eine echte Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten unseres Lebens geschieht nur, wenn wir ehrlich und lange genug in uns hineinhorchen.

Vielleicht könnte man die 40 Tage nützen, unser grundlegendes Verhältnis zu Konsum, Geld, Sensationslust und Macht zu überdenken.

Die Zahl 40 kommt in der Bibel sehr häufig vor – immer in Verbindung mit sehr wichtigen Ereignissen und Aussagen für die Menschen bzw. für die Beziehung des Menschen zu Gott.

40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut, die das Böse vernichtete und einen neuen Anfang möglich machte. Ein neuer guter Start wird erst möglich, wenn Altlasten sorgfältig bereinigt sind.

40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die zehn Gebote empfing. Es dauert längere Zeit, bis wir fähig werden, Gott zu erhörten und Menschenwort durch Gotteswort zu ersetzen.

40 Tage und Nächte wanderte der Prophet Elija zum Gottesberg Horeb. Dort begegnete ihm Gott. Nach Sturm, Erdbeben und Feuer, in denen der Herr nicht war, kam ein sanftes leises Säuseln, aus dem er Gottes Stimme vernahm. Sie munterte Elias auf und gab ihm neue Anweisungen. Die Stille ist der Ort an dem Lebensentscheidungen gefällt werden.

40 Tage gab Jona der Stadt Ninive Zeit zur Buße. Umkehr geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung unserer guten Seiten braucht Zeit.

40 Jahre zogen die Israeliten durch die Wüste, bevor sie das gelobte Land erreichten. 40 Jahre war damals ein Lebensalter. Das gelobte Land des Friedens hier auf Erden zu erreichen und damit Gott und seinem Reich näher zu kommen ist eine Aufgabe, die uns das ganze Leben lang beschäftigt.

Alkohol (it´s up 2u / Sucht-Infos)

Bestell-Nr.: 10/001 Preis: 0,-

SUPRO-Werkstatt für Suchtprophylaxe, A-Dornbirn (Info-Flyer)

Cannabis (it´s up 2u / Sucht-Infos)

Bestell-Nr.: 20/020 Preis: 0,-

SUPRO-Werkstatt für Suchtprophylaxe, A-Dornbirn (Info-Flyer)

Auch mein Kind...? Gespräche mit Eltern über Süchte und Drogen

Bestell-Nr.: 30/015-1 Preis: 4,36

Verlag Pro Juventute, CH-Zürich (Broschüre)

Mappe „Kinder stark machen“ (Elternbroschüren)

- Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden (Kinder)
- Ich will mein Kind vor Drogen schützen (Jugendliche)
- Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen

Bestell-Nr.: 30/030 Preis: 2,18

SUPRO-Werkstatt für Suchtprophylaxe, A-Dornbirn (Broschüren)

Schriftenreihe „Gesundheitserziehung und Schule“

Sucht und Drogenprävention (5. – 10. Schuljahr)

Bestell-Nr. 30/034-1 Preis: 6,54

Thema: Arzneimittel (1. – 4. Schuljahr)

Bestell-Nr. 30/034-2 Preis: 6,54

Thema: Naschen (1. – 4. Schuljahr)

Bestell-Nr. 30/034-3 Preis: 6,54

Thema: Nichtrauchen (3. und 4. Schuljahr)

Bestell-Nr. 30/034-4 Preis: 6,54

BzGA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
D-Köln (Broschüre)

Sucht & Drogen nüchtern betrachtet

Bestell-Nr. 30/020 Preis: 0,-

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung, A (Broschüre)

Was tun gegen Sucht. –7 Vorschläge für Eltern und Erzieher (Kinder)

Bestell-Nr. 30/021 Preis: 0,73

Vorsorge – Initiative, D-Frankfurt a. M. (Broschüre)

Zum Thema Sucht. Eltern / Angehörige

Bestell-Nr. 30/007 Preis: 0,-

Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz, A-Wien (Broschüre)

Zum Thema Sucht. Jugendbetreuer

Bestell-Nr. 30/004 Preis: 0,-

Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz, A-Wien (Broschüre)

Infos + Material auch bei: Akzente Salzburg

Glockengasse 4c

5020 Salzburg

Tel.: 0662 / 849291-14