



## Expedition V2

40 Tage\* ohne ...

### Ziel der Aktion:

Während der Fastenzeit komplett oder teilweise zu verzichten auf: z.B. Alkohol, Süßigkeiten oder andere Konsumgüter bzw. Gewohnheiten (z.B. Fernsehen).

\* Da die traditionelle Dauer der Fastenzeit (40 Tage) ein guter und wirkungsvoller Zeitraum ist, andererseits auf Grund der Osterferien die Aktion in der Schule nicht so lange dauern kann, empfehlen wir hier eine Aktionsdauer von **38 Tagen**.



Wir leben in einer Gesellschaft, in der das Konsumieren von Waren, Medien und Dienstleistung allgegenwärtig ist. Es beginnt im Kindesalter in den Familien und setzt sich in den weiteren Lebensabschnitten wie Schule, Arbeitsstätte usw. fort. Für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit ist es wichtig, immer wieder auf Distanz zu den eigenen (Konsum-)Gewohnheiten zu gehen. Dadurch wird dem fließenden Übergang von Gewohnheitsverhalten zu Suchtverhalten vorgebeugt und neue Entwicklungen werden möglich. Fastenzeiten können einen Impuls geben, diese Distanz für eine begrenzte Zeit zu erleben.



## Durchführung




1. Die Ziele und Hintergründe der Aktion Verzicht werden als Einleitung erklärt.



Die **Grundidee** besteht darin, dass es eine Herausforderung ist, das Experiment „38 Tage ohne ...“<sup>\*</sup> durchzuführen: Es ist ein mit Anstrengung verbundener aber interessanter und lohnender Weg, in gewisser Weise vergleichbar mit der Besteigung eines Berges. Den Bergsteiger zieht es ständig nach unten, er muss der Versuchung widerstehen, umzukehren; dafür wird er am Gipfel mit einem seltenen Gefühl der Freiheit belohnt. Und es ist andererseits ja auch ein gutes Gefühl, ein freier Mensch und nicht der Sklave von alltäglichen Gewohnheiten oder Konsummustern zu sein.



**Start: 21.2.2007**  
**Ende: 6.4.2007**



\* Im Rahmen der Aktion Verzicht wird so weit als möglich einheitlich im Sinne der traditionellen 40-tägigen Fastenzeit (+ 6 Sonntage) von eben so vielen Tagen gesprochen. In der Schule ist der Aktionszeitraum aber organisationsbedingt (Osterferien) auf maximal 38 Tage begrenzt. Daraus ergibt sich auch der Unterschied zwischen der Wegstrecke auf dem V2-Plakat für den Klasseneinsatz und der etwas längeren Wegstrecke auf dem Verzichtschein, der auch bei anderen Zielgruppen zur Verteilung und zum Einsatz kommt.

**2. Einstimmung:** Die Schüler/innen werden dazu eingeladen, sich an der Aktion zu beteiligen:

Wer wagt das nicht ganz einfache Selbstexperiment eines dreiwöchigen Verzichts auf eine liebe Gewohnheit? Gelingt der Bremstest für das eigene (Konsum)Verhalten oder schaffe ich es nicht – und was bedeutet das für mich?

Und wie ergeht es anderen dabei? Die Aktion in der Schulklasse durchzuführen, kann eine Motivation für Einzelne sein, es auch einmal zu probieren und miteinander Erfahrungen auszutauschen.


Da es eine persönliche und freiwillige Entscheidung ist, sich an der Aktion zu beteiligen, kann zur Einstimmung die beigefügte Geschichte „Der kluge Mann“ vorgelesen werden. Sie verdeutlicht, dass jede/r es selbst in der Hand hat, was geschieht oder nicht geschieht.

**3. Folgende Utensilien** werden benötigt: Das Plakat mit den Abziehbildern, das V2-Plakat (A) und das Teilnehmer/innen-Plakat (B).

**4. Der Ablauf der Aktion** wird in zunächst in groben Zügen wie folgt erklärt:

Alle Teilnehmer/innen suchen sich einen individuellen Verzicht aus (Süßigkeiten, Computerspiele, Zigaretten, ...), etwas das man gern und vor allem oft konsumiert oder tut. Darauf soll in den nächsten drei Wochen verzichtet werden. Man kann (und sollte) versuchen, dies zur Gänze zu tun, aber es ist auch durchaus möglich, sich ein bescheideneres Ziel zu setzen, d.h. zum Beispiel auf die Hälfte des Gewohnten zu reduzieren.

Am Ende jeder Woche wird überprüft, wie weit dies gelungen ist. Das Ergebnis wird auch jedes Mal schriftlich festgehalten. Nach den 38 Tagen lässt sich genau sagen und am V2-Plakat (A) für alle sichtbar



darstellen, ob bzw. wie sehr es gelungen ist, das ursprünglich gesteckte Ziel zu erreichen.

**5. Es folgt die Entscheidung** der Schüler/innen, ob sie mitmachen oder nicht. Wenn eine Mehrheit dafür ist, macht es Sinn, die Aktion zu starten (dies ist freilich eine willkürliche Festlegung; man kann ebenso der Meinung sein, dass sich zumindest zwei Drittel der Klasse an der Aktion beteiligen wollen.)

**6. Nun startet die Aktion:** die Durchführung wird nochmals im Detail erläutert:

**a) Die Aktions-Plakate** werden in der Klasse aufgehängt.

**b) Verzichtentscheidung:** Die an der Aktion teilnehmenden Schüler/innen entscheiden sich erstens worauf sie verzichten möchten und zweitens ob zur Gänze oder nur teilweise (Reduktion).

**c) Plakateintrag:** Die Schüler/innen erhalten jeweils einen Verzichtsschein und bekräftigen ihren Verzicht symbolisch, indem sie im dort dafür vorgesehenen Feld den entsprechenden Eintrag vornehmen, ein Klebekärtchen vom Aktions-Plakat ablösen und dieses in ihrem Verzichtsschein einkleben. (Eine aufwändigere **Variante** besteht darin, dies mit realen Objekten zu tun, welche die Schüler/innen mit in die Schule nehmen).

**7. Jeden Tag** tragen alle teilnehmenden Schüler/innen in ihrem Verzichtsschein ein, ob ihnen das Verzichten gelungen ist. Es wird einfach jeweils ein Kreisfeld auf dem Weg zum Gipfel angekreuzt. An den Sonntagen (weiße Kreise) kann das Verzichten ausgesetzt werden.

Es wäre in der Folge gut und sinnvoll jede Woche einmal kurz über die bisherigen Erfahrungen zu sprechen (Wie weit sind die Schüler/innen beim V2-Anstieg gekommen? War es schwierig oder leicht? Was war hilfreich oder problematisch?).

**8. Zwischenwertung:** In ca. 2-wöchigem Abstand kann erhoben werden, wie der Stand der Dinge ist, indem die Schüler/innen ihrem Verzichtsschein die Zahl der Tage entnehmen, an denen der Verzicht gelungen ist und sich mit einem Namenskürzel im V2-Plakat an der entsprechenden Stelle eintragen. Je öfter der Verzicht gelungen ist, desto höher in Gipfelnähe kann man sich platzieren. Wer z.B. an 18 Tagen verzichtet hat, landet in der Höhe des Punktfeldes 18.

**9. Endauswertung:** Die Aktion endet für die Klasse vor den Osterferien. Die Schüler/innen übertragen ihr Endergebnis aus dem Verzichtsschein auf das V2 Plakat.

**10. Abschluss:** Nun können alle das Ergebnis bestaunen, es kann Lob für jene geben, die den Gipfel erreicht haben und Trost sowie Ermunterung für jene, denen vorher die Kraft und Entschlossenheit ausgegangen ist. Vielleicht klappt es im nächsten Jahr! Schließlich sollte noch kurz die Gesamtktion besprochen werden: Wie ist es gelaufen, was könnte verbessert werden, welche Erfahrungen konnten gesammelt werden, was lässt sich aus dieser Expedition ins eigene Innenleben lernen?

### Mitmachaktion

Alle Klassen, die ihr mit den Einträgen der Schüler/innen versehenes V2-Plakat einschicken, nehmen an der **Verlosung von 2 x 100 €** für die Klassenkasse teil.

**Einsendungen bis 16. April 2007 an:**  
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz  
Kennwort „Aktion Verzicht“  
Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck

## Geschichte zur Einstimmung: Der kluge Mann

In einem fernen Land lebte ein alter, kluger Mann. Er war im ganzen Lande bekannt und beliebt, weil er immer einen guten Rat wusste. Wann immer jemand Sorgen hatte, ging er zu ihm. Und weil der Mann auf ein langes Leben zurückblicken konnte, so wusste er stets etwas zu antworten.

Das machte einige Leute neidisch. Sie wären nämlich selbst gern für klug und weise gehalten worden. Eines Tages beschlossen sie, dem alten Mann eine Falle zu stellen. Sie überlegten lange, dann kam ihnen eine Idee. Einer sollte ein winziges Mäuschen fangen und es fest in der geschlossenen Hand halten. Dann wollten sie zu dem Mann gehen und ihn fragen, was sich denn wohl in der Hand befinde. Der alte Mann wäre zwar sehr klug und weise, aber durch die Hand sehen könnte er sicher nicht.

Und sie überlegten weiter: Wenn der alte Mann dennoch erraten könne, was sie da in der Hand hielten, dann würden sie ihm eine zweite Frage stellen, die er nie und nimmer richtig beantworten würde. Sie wollten ihn fragen, ob es sich bei dem Mäuschen um ein lebendes oder ein totes handle. Würde er nämlich sagen, es handle sich um ein lebendes, so könne man die Hand einfach zudrücken und das Mäuschen wäre tot. Würde er sagen, es handle sich um ein totes Mäuschen, dann könne man ja die Hand einfach aufmachen und das Mäuschen herumlaufen lassen... Nachdem sie alles überlegt und sich gut vorbereitet hatten, gingen sie zu dem alten, weisen Mann und stellten ihm die erste Frage.

Nach wenigem Überlegen antwortete der Mann auf die erste Frage: „Das, was ihr in der Hand haltet, das könnte ein winzigkleines Mäuschen sein!“, „Nun gut,,, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben. Aber nun sage uns: Ist es ein lebendes oder ein totes Mäuschen?“, Der weise Mann wiegte seinen Kopf und kratzte sich bedächtig am Kinn, wie er immer tat, wenn er jemandem einen besonders guten Rat geben wollte. Nach einer Weile schaute er den Leuten in die Augen und sagte: „Ob das, was ihr in der Hand haltet, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand...“

*Das Leben, es liegt in deiner Hand – du kannst was draus machen, du kannst es verändern! It's your life!  
Und es ist auch deine Entscheidung, ob, wie intensiv und in welcher Form du an der Aktion Verzicht teilnimmst.*

## Theoretischer Hintergrund

Die **Aktion Verzicht** ist ein jährlich einmal stattfindender, zeitlich begrenzter Bremstest für das eigene (Konsum)Verhalten und ein Anstoß, die **Fähigkeit zur Selbstregulierung zu trainieren**. Aus der modernen Gehirnforschung und Lernpsychologie ist bekannt: Selbstregulierung, die „bewusste Kontrolle“ der eigenen Emotionen und des eigenen Verhaltens, ist ein wichtiger Teil **emotionaler Kompetenz**. Wer seine Impulse kontrollieren, auf eine Belohnung warten, sich zurückhalten, zeitweilig auf etwas verzichten kann, hat einen wichtigen Schritt in Richtung Lernerfolg, gelungener sozialer Integration und Lebenszufriedenheit gesetzt. Selbstregulierung ist eine Kompetenz, die bei der **Entwicklung einer eigenständigen Identität** im Zusammenspiel mit der Umwelt hilft. Die Aktion Verzicht bietet einen Rahmen, dies **zusammen mit Anderen** zu tun, was sicher motivierender ist, als den Versuch im Alleingang ohne Vergleich und Austausch mit Freunden zu unternehmen.

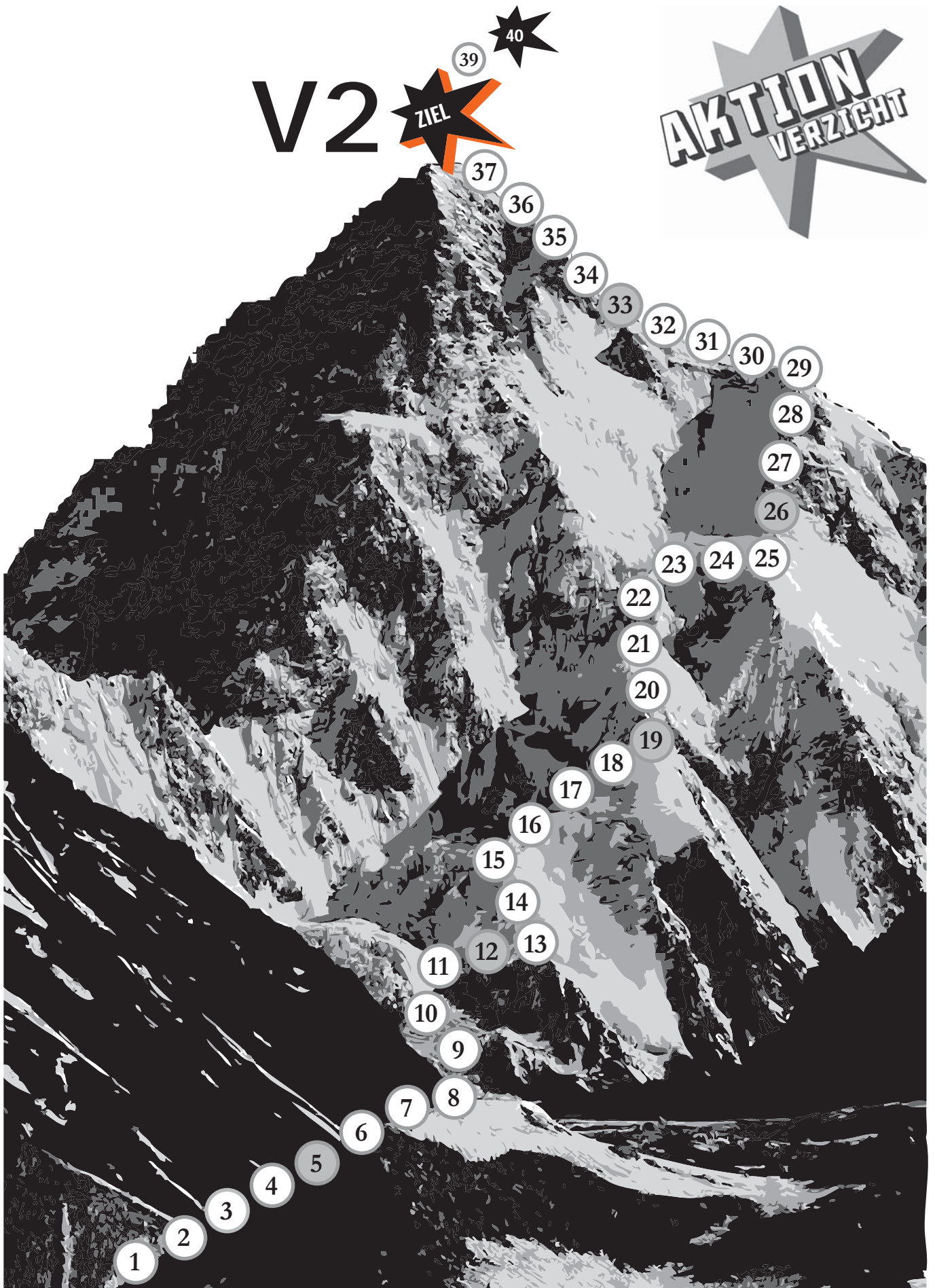
## www.aktion-verzicht.at

Auf der **Website zur Aktion Verzicht** finden Sie weitere Informationen, Materialien sowie Hinweise und Anregungen zu Möglichkeiten der Beteiligung.

**Projekträger:** Katholische Jugend, Der Katholische Familienverband Tirol, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, JUFF/Jugendreferat

**Unterstützt von:** Tiroler Tageszeitung, JUFF/Familienreferat, Tiroler Wasserkraft, Caritas, Kirchenbeitragsreferat der Diözese Innsbruck

**Mitgetragen von:** Katholische Jungschar der Diözese Innsbruck, Jugendrotkreuz Tirol, Naturfreunde Tirol, Landesrat für Tirol, Österreichisches Rotes Kreuz/Landesverband Tirol, Tiroler PfadfinderInnen, Kinderfreunde Tirol



## Expedition Verzicht

Der **K2** befindet sich im Karakorum und ist mit 8611 m der zweithöchste Berg der Erde. Unter Bergsteigern gilt er als weit schwieriger zu besteigen als der Mount Everest.

Der **V2** befindet sich in dir selbst, und nach **38 Tagen Expedition Verzicht** den Gipfel zu erreichen, ist auch eine gewisse Herausforderung. Was ist dein Ziel und erreichst du es?

### 40 Tage ohne ...