



Naja, etwas Arbeit gibt es schon, denn die ganze Sache will ja geplant und organisiert sein. Damit du dir aber, falls dir die Idee gefällt, nicht mehr so viele Gedanken machen musst, gebe ich dir hier ein paar Tipps und Vorschläge, wie du so ein Wochenende gestalten könntest.

Zu Beginn sollte natürlich ein Datum ausgemacht (empfehlenswert im Frühjahr) und eines der Jungschlarhäuser reserviert werden. Wichtig ist auch ungefähr zu wissen, wie viele an diesem Weekend teilnehmen (nicht nur wegen der Menge der Lebensmittel - mmmh, super Fruchtspieße mit Schokolade), da Spiele und kleine Mitbringsel vorbereitet werden sollten. Ach ja, und noch was: plane von Beginn an viel Freizeit, lange Schlafzeiten (denn die Nächte werden erfahrungsgemäß kurz) und nette Überraschungen und Kleinigkeiten ein (Frühstück ans Bett, Süßigkeiten auf den Betten als Betthupferl oder etwas Gebasteltes als Abschlussgeschenk).

Setz dich selbst nicht unter Zeitdruck und plane nicht ein überfülltes, unflexibles Programm. Macht euch lieber Gedanken über Kleinig-



keiten, die ihr kurzfristig machen könnt und bereite kurze **Meditationen** oder **Massagen** vor (wie zum Beispiel eine Kreis-, Zirkel- oder Steinmassage). Suche Spiele aus, die eure Akkus wieder aufladen: lustige, schnelle, kommunikative Spiele wie Ligretto, Tabu, Activity, Wanted oder Werwolf (Achtung: macht süchtig). Ganz wichtig: lasst euch Zeit beim Essen (besonders bei den leckeren Fruchtspießen mit Schokolade), denn nichts ist so unentspannend wie ein schnell verschlungenes Gericht. Apropos Essen: du hast sicher schon gemerkt, dass ich leicht fixiert auf Fruchtspieße mit Schokolade bin (die sind aber auch lecker, oder?). Du kannst natürlich auch andere Dinge vorbereiten. Versuche aber einfache Dinge zu kochen, wo vielleicht alle gemeinsam was vorbereiten können. Zu empfehlen sind Fondues jeder Art, Pfannkuchen mit verschiedenen Füllungen oder kalte Platten. Da ist sicher für jeden etwas dabei und man hat danach sicher mehr als genug im Bauch. Wenn das Wetter einigermaßen mitspielt, kann man auch im Freien **grillen** oder am **Lagerfeuer** Stockbrote backen.

Wir nehmen dann auch immer eine riesige Kiste voll mit **Brett- und Kartenspielen** mit, damit uns auch in der Freizeit nicht langweilig wird. Wer technisch gut ausgerüstet ist, kann ja auch einen Beamer und einen DVD-Player organisieren, um sich dann gemeinsam einen guten Film anzusehen, natürlich mit Popcorn, Chips und jede Menge Cola. Der absolute Hit war bei uns aber die Playstation 2 mit Singstars. Da wurde gegrölt, gesungen und gelacht bis sich die Balken bogen und uns allen das Trommelfell platzte.

So, das sind mal ein paar Vorschläge und Gedankenanstöße für euer eigenes Energiewochenende. Doch was deiner Ortsgruppe am Besten zusagt, weißt du selbst sicher besser. Vielleicht sind dir ja schon ein Paar Dinge eingefallen, mit denen du dich und deine Jungschlar- und Ministrantenleiter/innen 2 Tage lang verwöhnen kannst. Denn eins ist sicher: ihr habt es euch mehr als verdient.



Wohlfühloasen

Sich wohl fühlen und zur Ruhe kommen, sich Zeit nehmen, um die schönen Dinge im Leben zu genießen ... einfach mal abschalten! Das wird in der heutigen Zeit für Kinder immer wichtiger. Der Zeit- und Leistungsdruck macht auch vor ihnen nicht halt. „Verplante Kindheit“ nennen Wissenschaftler die Terminhetze, denen Kinder vermehrt ausgesetzt sind.

Dabei wollen Kinder auch einfach nur mal in Ruhe spielen. Sie brauchen in der Hektik und Unruhe des Alltagslebens Ruhe und Entspannung als Ausgleich. Eine gute Möglichkeit, die Balance der Kinder wieder herzustellen sind Anlässe, die möglichst alle Sinne „wecken“. Insbesondere ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, speziell im Wald, stellen eine ideale Möglichkeit dar, Ruhe und Stille als Form der Entspannung zu erfahren. Im Folgenden findest du einige Anregungen, wie du gemeinsam mit den Kindern kleine Wohlfühloasen schaffen und Entspannung erleben kannst. Ich wünsche euch erholsame Momente!

erco

Entspannen im Wald

Der Wald ist ein äußerst reizvoller Erlebnisraum, der viele Überraschungen und Erkundungsmöglichkeiten bietet. Wandern und Spielen im Wald kann abenteuerlich, überraschend und sogar gefährlich werden: Eine Fantasie- und Zauberwelt tut sich auf...

Der hungrige Bär und die schlafenden Bienen

Es ist ein Geschicklichkeits- und Wahrnehmungsspiel und kann an einem Baumstumpf im Wald gespielt werden.

Du brauchst:
Augenbinden und Honigbonbons

So geht's:
Mehrere Kinder bekommen als „Bienen“ den Platz um den Baumstumpf, auf den ein Honigbonbon gelegt wird. Ihnen werden die Augen verbunden. Alle anderen Kinder bilden einen Kreis. Der „Bär“ steht im Kreis. Vorsichtig muss er sich nun anschleichen. Das Gras darf nicht rascheln, und kein Stock darf brechen! Hören die Bienen den Bären, muss er drei Schritte zurück und noch einmal versuchen, an den Honig zu gelangen. Hat er das Honigbonbon, schleicht er leise davon und zurück zu einer beliebigen Stelle im Kreis. Anschließend wird gewechselt. Sicher möchte jeder einmal den Bären spielen.

Die bösen Waldgeister fangen

Der Wald hat auch einen mystischen Charakter, wo Hexen, Geister, Trolle, Wichtel, Gnome und Elfen ihr Zuhause haben. Kinder sind schnell dafür zu begeistern, das Böse zu bekämpfen und das Gute siegen zu lassen. Dieses Geschicklichkeitsspiel hat als Spiel-Idee diesen Gedanken als Grundlage. Neben der Geschicklichkeit wird bei der Spielvorbereitung auch die Kreativität der Kinder gefördert. Sucht euch einen freien Platz zum Spielen. Zuvor benötigt ihr jedoch einen Platz mit Kieselsteinen.

Du brauchst:
Straßenmalkreide, Ruten einer Trauerweide, für jedes Kind einen Kieselstein, evtl. Klebeband, eine Sanduhr

So geht's:
Jedes Kind sucht sich einen großen Kieselstein, den es mit Kreide bemalt. (Es soll ein gruseliges Geistergesicht sein.) Aus den Weidenruten werden Ringe gedreht und evtl. mit Klebeband fixiert. Die Steine liegen mit etwas Abstand voneinander auf dem Boden. Etwa 50 cm entfernt stehen die Kinder und versuchen nun, mit ihren





Weidenringen die Steingeister zu fangen. Es können mehrere Kinder gleichzeitig werfen. Jeder Geist gilt als gefangen, um den Weidenring liegt. Er wird aus dem Spiel genommen, bis am Ende auch alle anderen gefangen und besiegt sind.

Variante für ältere Kinder: Nur solange die Sanduhr läuft, schlafen die Geister, und nur während dieser Zeit können sie gefangen werden. Ist die Sanduhr abgelaufen, bevor alle Geister gefangen sind, haben die Kinder verloren.

Im Boden, auf dem Boden, über dem Boden ...

Mit diesem Spiel wird der Tastsinn der Kinder geschult. Bereits bei der Spielvorbereitung wird genaues Hinschauen geübt, um besondere Dinge für das Spiel zu finden.

Du brauchst:

Augenbinde und evtl. ein Tuch, um die Fundstücke daraus auszubreiten.

So geht's:

Die Kinder bekommen den Auftrag, jeweils ein besonderes Teil im Wald zu finden. Je älter die Kinder, desto ausgefallener die Fundstücke. Alles wird (evtl. auf einem Tuch) ausgebreitet. Zwei Kinder sitzen sich gegenüber, eines bekommt eine Augenbinde. Das andere Kind sucht ein Fundstück aus und reicht es hinüber zum Ersten. Erkennt derjenige das Teil nicht, wird als Hilfe dieser Hinweis gegeben:

Es ist: im Boden, auf dem Boden, über dem Boden, hoch oben oder in der Luft. Wenn diese Hilfe nicht ausreicht, darf es das Fundstück anschauen und mit einem anderen Teil das Spiel noch einmal beginnen. Jeder sollte einmal das Kind, das die Fundstücke reicht, und einmal das tastende sein dürfen.

Was gehört hier nicht hin?

Dieses Spiel ist ein Wahrnehmungsspiel, das das Auge fordert. Diese optische Sinnesschulung wird mit Hilfe von Gegenständen, die nicht in den Wald gehören, durchgeführt. Benötigt wird ein Waldstück von etwa 10 x 10 m oder ein Weg.

Du brauchst:

Verschiedene Gegenstände, die nicht in den Wald gehören. Besonders schwer wird es für die Kinder, wenn es Gegenstände sind, die aus anderen Lebensräumen stammen und auch Naturprodukte sind, wie Muscheln, Schwamm, Seepferdchen.



So geht's:

Die Sachen werden verteilt, ohne dass die Kinder es sehen. Achte darauf, dass nicht alles auf dem Boden liegt, sondern auch an Sträuchern hängt! Die Kinder bekommen den Auftrag, nur zu schauen, was es in diesem Waldstück an Dingen gibt, die nicht in den Wald gehören. Anschließend sollen sie zurückkommen und die Sachen benennen.

Bei der nächsten Runde soll jeder ein Teil aus dem Wald mitbringen, das nicht dorthin gehört. Nur, wenn alle Kinder etwas finden, haben sie gewonnen.

Woher kommen die Töne?

Geräusche des Waldes kennt ihr bestimmt schon. Nun gibt es etwas Neues zu hören. Dieses Spiel fordert und fördert also die akustische Wahrnehmung der Kinder. Es ist an einer Stelle im Wald zu spielen, wo es viele kleine Bäume gibt.

Du brauchst:

Bring unterschiedliche Glocken und Windspiele mit in den Wald. Außerdem werden noch Schnur und eine Schere benötigt.

So geht's:

Die Glocken und Windspiele werden an verschiedenen Bäumchen aufgehängt. Die Bäumchen werden mit einer Schnur versehen, die zu einem zentralen Punkt führt. Die Kinder stehen vor der Baumgruppe und erkennen und benennen die Klanggeräusche. Durch



das Ziehen an den unterschiedlichen Schnüren wird der Klang jedes einzelnen Gegenstandes vorgestellt. Nun drehen die Kinder sich mit dem Rücken zur Baumgruppe und es wird ein Klang erzeugt. Woher kommt er?

Phantasiegeschöpfe gestalten

Was Kinder mit Phantasie und ein paar Federn, Plastilin und Murmeln aus Ästen und Wurzeln gestalten können...

Du brauchst:

Wurzeln, Äste, Zweige, Naturmaterial, Federn, Plastilin oder Ton, Murmeln.

So geht's:

Such entsprechend der Kinderzahl interessante Wurzeln und Äste (einen Gegenstand für etwa 3 - 5 Kinder). Die Kinder teilen sich in Gruppen auf und entscheiden sich für ihre Wurzel oder ihren Ast. Die Kinder beraten, was aus ihrem Holzstück werden soll und gestalten es gemeinsam. Um etwas zu befestigen, wird Plastilin oder Ton eingesetzt. Mit Naturmaterial wie Moos, Zweigen ..., Federn und Murmeln werden die Phantasiegeschöpfe gestaltet. Sind sie fertig, bekommt jedes noch einen Namen.

Massage mit Kindern

Ruhe und Entspannung erreichen wir auch, wenn wir uns auf nur einen Sinnesbereich konzentrieren, wie zum Beispiel auf unseren Tastsinn. Das geschieht besonders intensiv bei der Massage. Kör-

perkontakt ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen – über die Haut nehmen wir ganz deutlich wahr, können unseren Körper bewusst erleben und uns entspannen.

Wenn ihr euch in der Jungschar- und Ministrantengruppe gegenseitig massiert, tretet ihr ganz eng in Kontakt zueinander. Das unterstützt das Gefühl der Geborgenheit, des Angenommenseins und der Zusammengehörigkeit in der Gruppe. Gleichzeitig bedeutet diese aber auch, dass man achtsam miteinander umgehen muss. Es kann daher wichtig sein, bereits im Vorfeld Regeln zu vereinbaren.

Igelball-/Tennisballmassage

Du brauchst:

Tennisbälle, Decken

So geht's:

Mit einem Tennisball massiert jeweils ein Kind den Rücken, die Arme und die Beine des anderen Kindes. Dieses liegt auf dem Bauch, am besten auf einer Woldecke am Boden. Wirbelsäule und Schulterblätter werden nur leicht berührt. Die Massage erfolgt in langsamen und kreisförmigen Bewegungen. Achte darauf, dass die Kinder nicht zu starken Druck ausüben.

Begleite die Massage mit einer Geschichte von dem kleinen Igel, der in der einen Fußsohle sein Bett hat und morgens ganz langsam erwacht. Verschlafen schaut er über die Ferse und dreht dort seine ersten Runden bevor er sich entschließt aufzubrechen. Er wandert das eine Bein den Unterschenkel entlang, schlendert kreuz





und quer über den Oberschenkel und keucht in Serpentina auf den Po. Oben angekommen genießt er die Aussicht von allen Seiten: er erblickt eine Blumenwiese (Rücken) mit einem Bach (Wirbelsäule). Vergnügt hüpfert er dort hin und her, tanzt auf und nieder. Müde von dem Spiel schlendert er weiter zur Futterstelle über den Arm in die eine Hand und später zur Wasserstelle über den anderen Arm zur anderen Hand. Langsam wird es Abend und er läuft den Weg zurück. Beschließt dann aber sein zweites Quartier zu beziehen und wandert über das zweite Bein, langsam wieder zurück in seine Höhle über die zweite Ferse in die zweite Fußsohle, wo er friedlich einschlüft.

Variante: Mit einem Tennisball kann man sich auch selber massieren. Klemme den Tennisball mit dem Rücken gegen eine Wand. Bewege dich hin und her, so dass der Ball über deinen Rücken rollt. Dafür brauchst du eine gute Körperbeherrschung. Merkst du, wie es den Muskeln gut tut?

Pizza-Massage

So geht's:

Heute gibt es Pizza zur Entspannung. Ein Kind sitzt frei auf einem bequemen Stuhl oder Hocker (oder liegt entspannt auf dem Boden). Das andere Kind steht oder sitzt hinter ihm und erzählt vom Pizzabacken. Dabei macht es mit seinen Händen passende Berührungen oder Bewegungen auf Rücken und Schulter des anderen.

„Heute wollen wir Pizza backen. Lass uns den Teig zuerst kneten.“ (Knete den Rücken und die Schultern gut durch.)

„Jetzt ist der Teig fertig und wir formen eine schöne runde Pizza.“ (Roll den Teig mit den Fäusten über den Rücken aus und drücke den Rand nochmal schön glatt.)

„Als Nächstes kommt die Tomatensoße.“ (Streich mit der flachen Hand kreisförmig herum.)

„Was möchtest du als Belag haben?“ (Forme mit den Fingern Zwiebelringe, drücke (leicht) Oliven in die Muskeln, male Salamiescheiben und was dir sonst noch einfällt.)

„Und dann noch der Käse.“ (Trommle ganz leicht und sanft mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken rauf und runter.)

„Der Ofen wird vorgeheizt.“ (Reibe deine Hände ganz fest aneinander bis sie schön warm werden.)

„Die Pizza wird gebacken.“ (Die warmen Hände ruhig auf den unteren Rücken legen.)

„Und jetzt ist sie fertig.“ (Zieh die Pizza aus dem Ofen indem du den Rücken mit den Handinnenflächen von den Schultern bis zu den Hüften ausstreichst.)

Anschließend wird gewechselt und die zweite Pizza gebacken.

Variante: Natürlich kann man auch Kekse und Ähnliches backen. Die Massage kann auch als Wetter-Massage durchgeführt werden, in der Sonne, Regen, Wind und Stürme sich abwechseln. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Rezepte zum Wohlfühlen

Entspannung geht bekanntlich durch den Magen... oder war das die Liebe? Na egal! Tatsache ist, dass wir gerne essen, wenn wir zusammenkommen und genießen. Hier findest du einige schnelle und einfache Rezepte zum Nachkochen und ausprobieren.

Schokoladefondue

Du brauchst:

- 1 Tafel dunkle Schokolade
- 1 Tafel helle Schokolade
- 1,5 dl Sahne
- etwas Milch
- aufgeschnittenes Obst nach Belieben (Apfel, Birne, Banane, Ananas...)

So geht's:

Die Sahne auf dem Herd erhitzen (nicht kochen!) und dann vom Herd nehmen. Die in kleine Stücke gebrochene Schokolade darin zum Schmelzen bringen. Ständig rühren bis sich alles gelöst hat. Eventuell mit einem Löffel Milch verdünnen. Die Pfanne über eine Kerze stellen, damit sich die Creme nicht wieder verdickt.

Die Leckerbissen werden auf eine Fonduegabel gespießt und in die Schokolade getunkt.

Kerniger Pausensnack

Du brauchst:

- 500 g Äpfel
- 3 Eier
- 70 g brauner Zucker
- 90 g weiche Butter
- 150 g Mehl
- 100 g kernige Haferflocken
- 2½ TL Backpulver
- Zitronenschale
- 2 El Zitronensaft
- 3 El Orangensaft

So geht's:

Äpfel grob raspeln. Mehl sieben, Backpulver und die Haferflocken unterhaben. Butter und Zucker schaumig rühren, abgeriebene Zi-



tronenschale beifügen. Nach und nach die Eier, Zitronen und Orangensaft untermischen. Mehlmischung und die geriebenen Äpfel in die Masse rühren. Mit einem Esslöffel ca. 28 Häufchen auf ein Blech mit Backpapier setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen.

Pizzabrötchen

Du brauchst:

- Baguette
- Olivenöl
- Tomatensoße
- Mozzarella
- Thunfisch, Pilze, Schinken
- Oregano

So geht's:

Baguettes in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Tomatensoße bestreichen. Je nach Geschmack mit Mozzarella, Thunfisch, Schinken, Pilze usw. belegen. Zum Schluss mit Oregano würzen und im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Minuten backen.

Tramezzino-Schnecken

Du brauchst:

- Tramezzino-Brot
- Mayonnaise
- Thunfisch
- Schinken
- Oliven
- Pilze

So geht's:

Mische unter die Mayonnaise jeweils die anderen Zutaten, sodass du eine Thunfischsoße, eine Schinkensoße, eine Pilz- und eine Olivensoße erhältst. Die Pilze und Oliven sowie den Schinken musst du erst natürlich klein schneiden. Streiche dann die jeweilige Masse auf das Tramezzinobrot, rolle jeden Tramezzino ein und umwickle ihn mit Alufolie. So erhältst du mehrere Rouladen, die du zum

Kühlen einige Zeit in den Kühlschrank legst. Später kannst du die Rouladen dann in Scheiben schneiden – fertig sind die Tramezzino-Schnecken.

Fruchtbowl

Du brauchst:

- 50 dg Früchte nach Jahreszeit
- 1 l Apfelsaft
- Saft einer Zitrone oder 1 Pampelmuse
- ½ l Mineralwasser
- evtl. Vanillezucker

So geht's:

Die Früchte klein würfelig schneiden, den Zitronensaft beimengen und mit Apfelsaft aufgießen. Zugedeckt im Kühlschrank zwei Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren Mineralwasser zugießen und evtl. mit Vanillezucker abschmecken.

Schwarze Johanna

Du brauchst:

- ½ l Milch
- 1 Heidelbeerjoghurt
- ¼ l Heidelbeeryoga oder -sirup
- Vanillezucker
- Etwas geriebene Zitronenschale
- Etwas Schlagsahne

So geht's:

Alle Zutaten mixen, in Gläser füllen, mit Schlagsahne, einigen Beeren oder mit etwas Zitronenschale garnieren und servieren. Es können auch andere Früchte verwendet werden.

Quellen: Die Stille entdecken - Entspannungstraining mit Kindern, Dieter Breithecker www.familienhandbuch.de/cmain/f_Programme/a_Aktivitaeten_mit_Kindern Entspannung für Kinder, Friebe, Volker & Sabine Friedrich, mit Audio-CD. Rowohlt Taschenbuch, September 2002 Waldspiele, die jeden begeistern, Bärbel Merthan www.familienhandbuch.de/cmain/f_Programme/a_Aktivitaeten_mit_Kindern



Wohlfühlbasteleien

Hier findest du verschiedene Bastelideen zum Wohlfühlen, die du mit den Kindern in den Gruppenstunden basteln kannst. Viel Spaß beim Basteln und beim anschließenden Genießen!

Esther

Dinkelkissen

Sie sind besonders angenehm bei Verspannungen am Nacken oder bei Schmerzen am Kopf, Ohr, Zähnen.

Du brauchst:

Ein Polsterbezug aus Baumwolle
Dinkelkerne oder Kirschkern zum Füllen (die Menge hängt von der Größe der Polsterüberzüge und von der Anzahl der Kinder ab. Nehmt einfach einen Polsterüberzug beim Kauf des Dinkels (in Bioläden) mit und probiert aus, wie viel Platz hat.)

Für den Kartoffeldruck:

Kartoffel
Stofffarben
Pinsel und Messer

So geht's:

Zeichnet die gewünschten Motive (Dreieck, Viereck, Kreis, Stern,...) auf jeweils eine geteilte Kartoffel. Mit dem Messer schneidet ihr dann die überflüssigen Ränder um die Motive herum weg.
Legt in die Polsterbezüge einige Schichten von Zeitungspapier, da

mit die Stofffarbe beim Drucken nicht durchschlägt. Nun bemalt ihr die Motive mit Stofffarbe und stempelt sie nach Belieben auf die Bezüge. Vor jeden Abdruck die Kartoffel neu bestreichen.

Jetzt wartet ihr bis die Farbe getrocknet ist und füllt dann das Kissen mit Dinkel- oder Kirschkern.

Wenn ihr nun das Kissen für ca. 20 Minuten bei ca. 100 Grad in ein vorgeheiztes Backrohr gebt, habt ihr ein angenehmes Wärme-kissen, mit dem ihr die kalten Winterstunden sicher gut übersteht.

Variante: Ihr könnt das Kissen auch mit verschiedenen Kräutern aus dem Garten füllen. Beispielsweise mit Pfefferminze, Melisse, Salbei, Lavendel... Sie riechen nicht nur gut, sie wirken auch entspannend und beruhigend.

Massagebälle

Du brauchst:

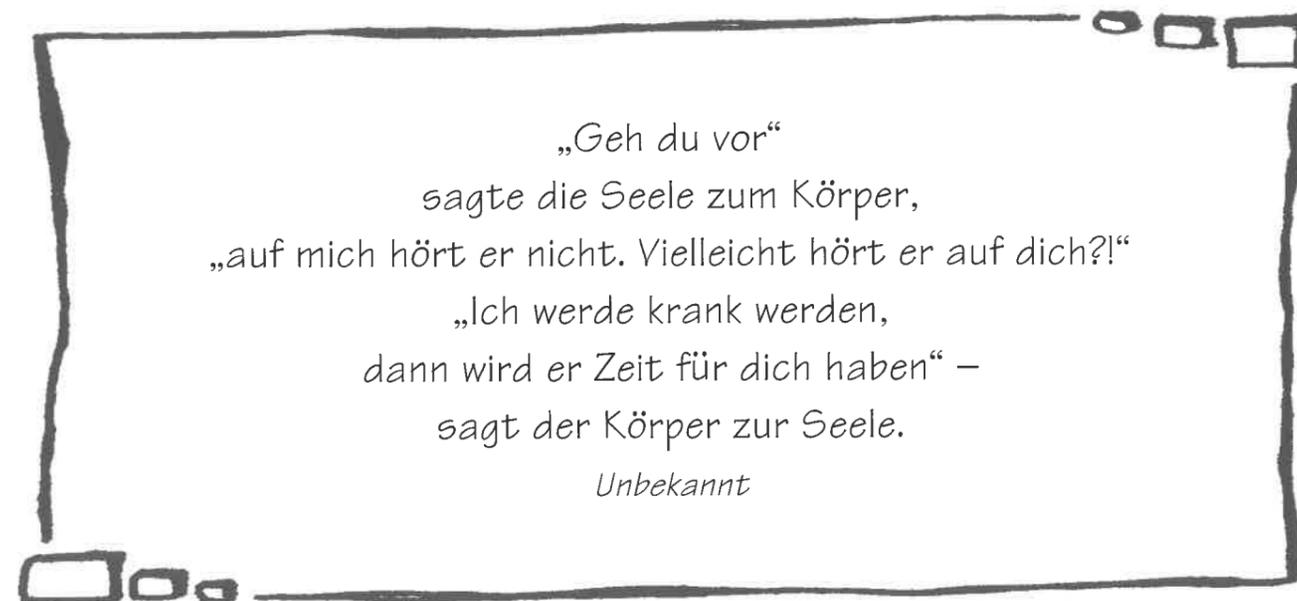
Große Luftballone mit einer dicken Gummischicht
Reis

So geht's:

Füllt einen Luftballon mit Reis, schließt ihn und stülpt einen anderen darüber. Mit diesen Reiskugeln könnt ihr euch wunderbar gegenseitig massieren.

Variante: Antistressbälle

Anstatt Reis gebt ihr Mehl in die Luftballone. Diese Mehlbälle könnt ihr immer dann kneten, wenn ihr aufgereggt oder nervös seid.



Ideen für Papis und Josefs

Die Hintergründe und Bedeutungen des Vatertags sind sehr verschieden.

Idee eines Vatertages

Der offizielle Feiertag hat sein Wurzeln in den USA. Dort wird der Vatertag ähnlich wie der Muttertag gefeiert. Zurückzuführen ist der Feiertag auf Lousia Dodd, deren Vater im Sezessionskrieg 1861-1865 gekämpft hatte. 1910 rief sie eine Bewegung zur Ehrung von Vätern ins Leben. Präsident Richard Nixon erhob den Vatertag 1974 in den Rang eines offiziellen Feiertages für den jeweiligen dritten Sonntag im Juni.

Vatertag zu Christi Himmelfahrt

In Deutschland wird der Vatertag an „Christi Himmelfahrt“ gefeiert, da im Johannesevangelium Jesus in den Abschiedsreden sagt „Ich gehe zum Vater“ (Joh 14,12). Christi Himmelfahrt ist in Deutschland am zweiten Donnerstag vor Pfingsten und ein gesetzlicher Feiertag. Bei uns wurde das Fest Christi Himmelfahrt auf den Sonntag verschoben. Der „deutsche Vatertag“ wird auch Männertag und Herrentag bezeichnet und hat mit unserem Vatertag wenig gemein: Die Väter machen eine Wanderung, während der oftmals sehr viel Alkohol konsumiert wird. In Österreich versteht man unter dem Vatertag den zweiten Sonntag im Juni. Er ist wie der Muttertag Anlass Blumen und kleine Geschenke zu überbringen.

Der Heilige Josef, ein Vater

Bei uns und in ganz Italien wird der Vatertag, „la festa del papà“, am 19. März gefeiert. Als katholisches Land wird am Josefstag traditionell die Vaterfigur verehrt, die Josef für Jesus war. Der Vatertag ist ein tief verwurzelter Familienfeiertag, ein Pendant zum Muttertag. Es ist nicht viel, was wir von der Lebensgeschichte des heiligen Josef wissen. Er war Zimmermann, stammte aus dem Geschlecht Davids und war mit Maria, der späteren Mutter Jesu verlobt. Die Bibel nennt ihn gerecht und treu. Seit dem 10. Jahrhundert wird der Gedenktag auf den 19. März festgelegt, vielleicht mit der Absicht, das Fest der Minerva, der Göttin der Handwerker zu überdecken oder zu ersetzen. Seit 1870 ist Josef der Schutzheilige der ganzen Kirche, der Arbeiter und besonders der Zimmerleute. Die Volksfrömmigkeit hat den heiligen Josef relativ spät entdeckt. Dann aber, im frühen Mittelalter, bereitete sich seine Verehrung schnell aus. Das Zeichen der Lilie, das auf alten Bildern des heili-

gen Josef zu sehen ist, geht zurück auf eine Legende:

Josef sei durch ein Wunder der Ehemann Marias geworden. Man habe Stäbe für alle unverheirateten Männer aus dem Geschlecht Davids in den Tempel gebracht. Auf diese Weise sollte der von Gott vorbestimmte Mann für Maria gefunden werden. Nur der Stab Josefs sei zur Lilie erblüht.

Brauchtum

Einen einzigartigen Brauch gibt es in der Region Molise. Die Frauen bereiten ein Festessen vor, das am Josefstag und während der Fastentage bis Ostern an die Ärmsten der Armen verteilt wird. Die Speisen sind unter einem Josefsaltar im Haus angerichtet und während alle den Rosenkranz beten, wartet man auf Mitternacht. Mit dem Glockenschlag um Mitternacht ruft die Frau des Hauses: „San Giuseppe noi siam pronti“ und die Szenen wandelt sich zu einem Freudenfest mit Musik und Tanz. Am Josefstag selber sind in allen Gemeindegemeinden dieser Region Tafeln aufgebaut, an denen aber jeweils nur dreizehn Personen sitzen: Am Kopfende Josef, eine Frau als Maria, das Jesukind und weitere zehn Personen, die Engel darstellen. Dies sind Arme, Behinderte oder Kinder aus ärmlichen Verhältnissen. Aufgetragen werden dreizehn verschiedene Speisen – und dies bis Ostern.

Sprüche zum Vatertag

Du lieber Papa!

Was soll ich dir sagen?

Hörst du nicht mein Herzchen

Vor Freude schlagen?

Was soll ich dir wünschen

Zum freudigen Feste?

Ich wünsch dir vom Besten

das Allerbeste!

Mein Papa ist der Größte,

den es auf Erden gibt,

drum hab ich meinen Papa

von ganzem Herzen lieb.

Er weiß stets Rat in allen Lagen,

immer kann ich Papa fragen.

Braucht er dazu oft Nerven

stark wie ein Elefant.

Soll ihm mein Kuss jetzt sagen:

„Für alles vielen Dank!“

Lieber Papa! Wär ich recht groß

und reich und stark,

und hätte viel, viel Geld,

denn kauft' ich dir zum Vatertag

gewiss die ganze Welt.

So aber bin ich noch ein Kind,

bin auch noch viel zu klein,

drum stell' ich mich zum Vatertag

nur mit dieser Karte ein.

Ich lieb Dich so fest,

wie der Baum seine Äst',

wie der Himmel seine Stern,

grad'so hab ich Dich gern.