

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Das Konzept Kirche Kunterbunt verbreitet sich in Deutschland seit 2019 und hat sich inzwischen in vielen Gemeinden etabliert. Im Unterschied zum Kindergottesdienst ist Kirche Kunterbunt ein Konzept der Familienkirche. Die Idee hinter dem Konzept ist eine neue Form von Kirche, in der Kinder und ihre Bezugspersonen intergenerativ miteinander Glauben entdecken, ausprobieren, feiern und erkunden können.

Es ist ein Ablauf in vier Phasen in einem Zeitfenster von insgesamt drei bis vier Stunden vorgesehen. In der ersten Phase, der „Willkommens-Zeit“, können alle zunächst in Ruhe ankommen und werden willkommen heißen, jede*r kann sich stärken und sich organisieren. Es folgt eine „Kreativzeit“, die zeitlich den größten Anteil an der Einheit ausmacht. Hier können die verschiedenen Stationen besucht werden, die alle etwas mit dem Tagesthema zu tun haben. Es wird gebastelt, gespielt, erforscht, erfahren, diskutiert, je nach Thema und Team sind es unterschiedlich viele Stationen. Der Kreativzeit folgt die dritte Phase, die „Feierzeit“, eine partizipative Mini-Andacht. Hier wird das Thema nochmal aufgegriffen, vertieft, es werden Lieder gesungen, eine Fragestellung bearbeitet, gebetet und mit dem Segen beschlossen. Im Anschluss an die „Feierzeit“ folgt die vierte Phase, das gemeinsame Essen. Gemeinschaft erleben steht hierbei im Vordergrund. Hierfür wird genügend Zeit eingeplant. Zum Schluss werden alle verabschiedet.

Jeder Kirche-Kunterbunt-Tag bildet eine Einheit und behandelt ein eigenes Thema, das sich in allen Angeboten und Phasen wiederfindet. Ein Team plant die Einheiten. Welche Angebote in der Kreativzeit angeboten werden, hängt vom Thema, von der erwarteten Gruppengröße, der erwarteten Altersgruppe und den Kapazitäten des Teams ab.

Buchempfehlung: Krebs, Reinhold / Sramek, Sabine (Hgg.) (2024): Kirche Kunterbunt: Neue Ideen für Gemeindeentwicklung und Familien.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Kirche Kunterbunt-Entwurf „So viel du brauchst“

Von Martina Fuchs, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Dieser Kirche Kunterbunt-Entwurf wurde zur Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit 2026 entwickelt.

Wer mehr über diese Aktion erfahren will, findet alle Informationen und viele Materialien zu den jeweiligen Wochenthemen auf der Homepage www.klimafasten.de.

Wer Kirche Kunterbunt noch nicht kennt, kann sich auf der Seite www.kirche-kunterbunt.de grundlegend informieren: Was ist Kirche Kunterbunt? Wie läuft sie ab? Welche Werte prägen sie?

Wir freuen uns, wenn wir mit dem Entwurf dazu beitragen können, dass das Klimafasten und Kirche Kunterbunt sich gegenseitig bereichern!

Beim Klimafasten steht jede Woche der Fastenzeit unter einem bestimmten Leitwort. Wir haben uns bei der Gestaltung der Aktivstationen daran orientiert. Das Leitwort für die letzte Fastenwoche wird in der Feierzeit aufgegriffen.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Willkommenszeit

Alle Teilnehmenden können sich ihr Namensschild beschriften. (s. Vorlage)

Folgende Ideen führen ein wenig ins Thema ein:

- Steinmännchen bauen.
- Wie viel ist genug? Kärtchen zuordnen lassen: Wie viel Wasser benötigt welches Lebewesen im Durchschnitt pro Tag? (s. Vorlage)

Aktivzeit

Die einzelnen Stationen greifen das Thema der einzelnen Fastenwochen beim Klimafasten auf. Gern könnt ihr euch für mögliche Varianten von den Familienideen (Link zu Familienimpulsen setzen) inspirieren lassen.

Genug. Beschenkt.

Zielgedanke: Die Familien nehmen wahr, womit sie im Alltag beschenkt sind und erhalten mit dem Dankbarkeitsglas eine Idee für ein Abendritual daheim.

Material: saubere Schraubgläser mit Deckel, bunte Klebesteinchen, Washi-Tape, Transparentpapier und Klebstoff, Glasmalstifte, Window Colors,... Kleine Zettel und Stifte.

Stationsbeschreibung: Gestaltet für euch als Familie ein Dankbarkeitsglas. Nehmt euch ein Glas und gestaltet es mit den Materialien, die da sind und euch gefallen.

Impuls: Der Psalm 104 ist ein Loblied auf Gottes Schöpfung. Gott sorgt für die Erde, die Tiere und die Menschen. Der Verfasser des Psalms erkennt: Das alles ist ein großes Geschenk! Und er beschließt: „Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.“ (Ps 104,33)

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Um achtsam wahrzunehmen, womit wir beschenkt sind, braucht es nicht viel: Unsere Sinne und ein offenes, aufmerksames Herz. Diese Achtsamkeit öffnet uns für die Dankbarkeit. Sie lässt uns erkennen: Ganz vieles in meinem Leben ist eigentlich wunderbar. Viele kleine Dinge des Alltags bereichern mein Leben. So gesehen habe ich mehr als genug.

Nehmt euch immer abends alle zusammen kurz Zeit und überlegt: Für was bin ich heute dankbar? Erzählt euch davon! Schreibt ein Stichwort auf einen kleinen Zettel. Faltet die Zettel zusammen und legt sie in euer Dankbarkeitsglas. Fangt gerne schon jetzt damit an!

Schaut euch entweder in regelmäßigen Abständen, z.B. beim gemütlichen Frühstück am Wochenende, oder wenn das Glas voll ist, noch einmal alle Zettel an und schwelgt in Erinnerungen. (Ggf. könnte der Impuls auch auf einer Karte ausgedruckt als Impuls für den Alltag mit nach Hause gegeben werden)

Gerecht. Lebenswert.

Zielgedanke: Die TN erleben, dass man mit einfachen Mitteln Spielzeug herstellen kann.

Material: leere Konservendosen, evtl. vorbereitete Bälle zum Abwerfen; Luftballons, Vogelsand, alte Plastikflaschen, Küchenwaagen, Watte.

Stationsbeschreibung:

Wir sind es gewohnt, dass wir Spielsachen haben, nicht selten ganz viele verschiedene. Kinder, die in Armut leben, haben das oft nicht. Aber sie basteln sich aus einfachsten Gegenständen das, was sie zum Spielen brauchen.

Bastelt euch kleine Jonglierbälle. Beim Dosenwerfen könnt ihr sie direkt ausprobieren.

Bastelanleitung: Befüllt eine Plastikflasche mit ca. 100-150 g Vogelsand. Pustet einen Luftballon auf und stülpt ihn über den Flaschenhals. Dreht die Flasche um, damit der Sand in den Ballon rieselt.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Zieht den Ballon vorsichtig ab, lasst die überschüssige Luft entweichen und knotet ihn zu. Schneidet das Mundstück vorsichtig ab. Schneidet vom nächsten Ballon den Hals vorsichtig ab und stülpt ihn über den Ball. Jetzt könnt ihr den Ball mit ein wenig Watte umhüllen und nochmals zwei Luftballons ohne Hals darüber stülpen. Und dann : Probiert beim Dosenwerfen aus, wie gut die Bälle funktionieren!

Impuls: Wenig kann genug sein. Ein paar Luftballons, wenige Hilfsmittel und ein bisschen Sand genügen, um einen Ball zu bauen, mit dem man gut spielen kann. Toll, oder?!

Oft haben wir das Gefühl, nicht genug zu haben, obwohl wir vieles im Überfluss haben und viel mehr als Milliarden Menschen, die nicht einmal das Nötigste zum Leben haben.

Wenn wir uns als große Menschheitsfamilie verstehen, können wir uns mit allen verbunden fühlen und füreinander eintreten. Das kann auch heißen: Ich achte darauf, wo ich mehr als genug habe, beschränke mich, teile, und mache so einen ersten Schritt in eine gerechtere Welt.

- Wovon habe ich mehr als ich brauche, um gut zu leben?
- Wer hat weniger?
- Mit wem könnte ich was teilen?

Je nach Situation vor Ort könnte hier auch ein Hinweis auf einen Tafelkorb in der Kirche, auf einen Fairteiler im Stadtteil oder auf ein Gebrauchtwarenkaufhaus in der Umgebung gegeben werden.

Gut. Versorgt.

Zielgedanke: In einer ruhigen Umgebung spüren die TN nach, was ihnen selbst guttut und wodurch sie sich heil fühlen, und sie leisten einen kleinen Beitrag für das Heil der Schöpfung.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Material/Vorbereiten: Einen Raum der Stille / eine Stillestation gestalten. Duftöle, evtl. Anleitung für eine Pizzamassage (s. Vorlage), Losbox mit vorbereiteten Losen (mögliche Aufschrift: Wasser sparen, fairen Handel unterstützen, Heizung herunterdrehen, Stoßlüften, regional einkaufen, reparieren statt wegwerfen, zu Fuß gehen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen, Wildblumen für Bienen säen, Lebensmittelverschwendung vermeiden,...), evtl. ruhige Musik.

Kleine Kärtchen, die beschreiben, wie einzelne Düfte wirken:

Lavendel: beruhigend, angstlösend, fördert den Schlaf

Zitrusdüfte: erfrischend, belebend, stimmungsaufhellend

Minze: erfrischend, konzentrationsfördernd, hilft bei Kopfschmerzen

Zimt: Belebend, anregend, nervenstärkend

Vanille: beruhigend, wärmend, löst Spannungen

Eukalyptus: befreit die Atemwege, reinigend

Rose: fördert Wärme, Geborgenheit,

Weihrauch: reinigend, lindernd

Stationsbeschreibung:

Gott sorgt für alle seine Geschöpfe. Er schenkt uns alles, was wir zum Leben brauchen, dazu Sinn, Halt und Heilung. Darauf zu vertrauen, nährt die Hoffnung. Heil-Sein im umfassenden Sinn, Frieden und Gerechtigkeit auf Erden sind möglich.

•Gönnt euch eine Pizzamassage. Eine Anleitung dafür findet ihr auf der Karte.

•Nehmt euch eine kleine stille Auszeit und schnuppert an den Düften.

•Zieht ein Los und sorgt in der nächsten Zeit mit eurem „Gewinn“ dafür, dass auch die Erde ein kleines bisschen gesünder und heiler wird.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Impuls:

- Was heißt für dich Gesund-Sein?
- Was habt oder braucht ihr, damit ihr im umfassenden Sinn gesund sein könnt?
- Woran spürt ihr, dass ihr gut versorgt seid?
- Was könnt ihr tun oder was tut ihr bereits, damit die Erde gesund bleibt oder wieder wird?

Gemeinsam. Leben.

Zielgedanke: Im Mobile wird für alle sichtbar, dass alles mit allem zusammengehört und ein Gleichgewicht bilden kann.

Material/Vorbereiten: Ein großes Mobile-Grundgerüst, z.B. aus verschiedenen Ästen, Zweigen, Hölzern oder Draht. Schleichtiere, Playmobilfiguren, Holzfiguren, andere Symbolgegenstände, Wolle, Scheren, evtl. kleine gelochte Karten und Stifte zum Beschriften.

Stationsbeschreibung: Im Römerbrief (Röm 12,4-5) beschreibt der Apostel Paulus, dass in einer Gemeinschaft alle auf die Einzelnen angewiesen sind, so wie ein Körper eine Einheit aus vielen Körperteilen ist.

Gemeinschaft lebt vom Miteinander. Das gilt nicht nur für die Gemeinschaft von Menschen, sondern auch für die Gemeinschaft, die wir zusammen mit der ganzen Schöpfung sind, mit Tieren, Pflanzen und Natur. Nur im Gleichgewicht gelingt gutes Leben.

Überlegt, mit wem ihr alles eine Gemeinschaft bildet. Sucht euch dafür entsprechende Symbole oder beschriftet die Kärtchen und fügt alles so in das Mobile ein, dass ein Gleichgewicht entsteht oder wieder hergestellt wird.

Impuls: Wer gehört zu eurer Gemeinschaft? Wie fühlt es sich an, wenn alles im Gleichgewicht ist? Woran spürt ihr, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist? Was könnt ihr dann tun?

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Geschenkt. Zeit.

Zielgedanke: Die TN überlegen, wem sie wie und wann Zeit schenken können.

Material: Vorbereitete Karten, Stifte und Farben zum Beschriften.

Stationsbeschreibung: Die Zeit, die wir haben, ist uns von Gott geschenkt. Wir können sie ganz unterschiedlich nutzen. Sie mit jemand anderem zu verbringen und gemeinsam etwas zu unternehmen, empfinden wir oft als besonders schön.

Mit wem möchtest du mal wieder Zeit verbringen? Was möchtest du mit dieser Person gemeinsam tun? Wann könntet ihr das machen?

Schreibe all das auf die vorbereitete Karte und schicke sie der Person als Einladung zu.

Impuls:

- Wie kann ich die Zeit, die mir geschenkt ist, gut nutzen?
- Womit verplempere ich im Alltag Zeit? Was könnte ich stattdessen tun, was mir oder jemand anderem Freude macht?

Glücklich. Liebevoll.

Zielgedanke: Die TN nehmen ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr.

Material/Vorbereitung: Papier und Stifte, Schokolade, Obststückchen, Gummibärchen, Gewürze, Tee, Duftöle, Duschgel, Spülmittel, Augenbinden, Fühlkästen (Schuhkartons, gefüllt z.B. mit trockenem Laub, Sand, Sägespänen oder Holzpellets, Teddyplüsch, Wolle, Streusplitt...)

Wenn wir die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen, werden wir fast automatisch offen und achtsam und entwickeln einen liebevollen Blick auf das, was uns umgibt.

Wir Menschen brauchen sinnliche Erfahrungen wie Essen und Trinken. Sie sind lebensnotwendig und öffnen uns für unser Gegenüber und für die Umwelt. Liebevoll angeschaut zu werden und ein liebevoller Blick auf alles, was uns umgibt, verändert unsere Sicht auf die Welt nachhaltig.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



An dieser Station könnt ihr die Umgebung mit euren Sinnen wahrnehmen.

Hören: Nehmt euch einen Zettel und einen Stift und sucht euch draußen einen Platz, wo ihr euch hinsetzen könnt. Nehmt wahr, was ihr um euch herum hören könnt und tragt es wie auf einer Landkarte auf eurem Blatt ein. Stellt euch vor, ihr sitzt auf der Mitte des Blattes. Alles, was ihr vor euch hört, malt oder schreibt ihr nach oben. Das, was hinter euch ist, nach unten usw.

Sehen: Geht nach draußen und schaut, welche Frühlingsboten ihr findet. Ihr könnt daraus ein kleines Wettspiel machen: Wer findet in welcher Zeit wie viele (bitte nur schauen und merken oder auf-schreiben/malen). In den nächsten Tagen und Wochen könnt ihr beobachten, wie sich die Pflanzen verändern.

Schmecken: Esst ein Stück Schokolade oder ein Stück Obst oder ein Gummibärchen, als würdet ihr es zum ersten Mal essen. Lasst euch dabei Zeit und genießt ganz bewusst!

Riechen: Jede:r darf mit verbundenen Augen an einer bestimmten Anzahl von Düften schnuppern. Wer rät die meisten richtig?

Fühlen: Jede:r darf mit verbundenen Augen in die Fühlkästen greifen. Wenn alle alles ertastet haben, könnt ihr euch darüber austauschen, was in welchem Fühlkasten war.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



FEIERZEIT

Gesegnet. Bereichert.

Material: Für jede Familie eine kleine Kerze, Verzierwachs in verschiedenen Farben (in kleine Schnipsel gerissen und in Schälchen/Becher verteilt).

Evtl. Ergebnisse und/oder Utensilien aus den Aktivstationen, um das Gesagte zu veranschaulichen.

Evtl. Lied zu Beginn der Feierzeit

Die Kerzen und die Verzierwachs-Schnipsel werden verteilt. Jede:r sucht sich einen Schnipsel in der Lieblingsfarbe aus.

Schön, dass wir jetzt alle zur Feierzeit beisammen sind. Nehmt gerne euren Verzierwachs-Schnipsel in die Hand und knetet ihn im Lauf der Zeit zu einer kleinen Kugel. Das Wachs wird warm und dann leichter formbar. Macht das ruhig in aller Ruhe, während ich erzähle.

An den Aktivstationen habt ihr heute ganz viele verschiedene Sachen ausprobieren und erleben können. Ganz oft ging es ums Wahrnehmen, ums genaue Hinschauen, Hinhören, Hinspüren.

·Es sind wunderschöne Dankbarkeitsgläser entstanden. Sie können uns zeigen: Ich bin beschenkt. Und ich darf immer wieder meinen Blick auf das lenken, was scheinbar alltäglich und selbstverständlich ist.

·Ihr habt mit ganz einfachen Mitteln Bälle gebaut und sie beim Dosenwerfen ausprobiert – und so gespielt, wie es ganz viele Kinder auf der Welt tun, die vermutlich gar keine Idee davon haben, was ein Spielwarenladen ist und was es dort alles gibt.

·Ihr konntet zur Ruhe kommen und nachspüren, was euch heil sein lässt. Und mit eurem Gewinn beim Loseziehen seid ihr ein Gewinn für die Schöpfung!

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



- Es ist ein tolles Riesen-Mobile entstanden. Es zeigt: alles gehört mit allem zusammen, und es ist gut, wenn alles mit allem im Gleichgewicht ist. Das hinzukriegen, ist eine bleibende Aufgabe!
- Zeit ist ein kostbares Gut. Wie schön ist es, sie mit jemand anderem zu teilen! Wem schenkt ihr eure Zeit? Und worauf freut ihr euch schon jetzt?
- Die sinnlichen Erfahrungen haben uns wieder neu und vielleicht auch überraschend geöffnet für das, was uns umgibt.

Die Stationen haben gezeigt: Es lohnt sich, immer wieder achtsam zu schauen, zu hören und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Weil wir dann ganz schnell merken: Ich habe so viel, wie ich brauche. Ich habe oft sogar viel mehr als das. Und ich habe viel mehr als viele andere Menschen auf der Welt. Ich verbrauche oft viel mehr als der Schöpfung gut tut. Und: Ich bin angewiesen auf die Liebe von Menschen und ich habe diese Menschen.

All das zeigt: aufs Ganze gesehen sind wir richtig reich! Wir sind von Gott gesegnet!

Im ersten Buch der Bibel wird uns die Geschichte von Abraham erzählt. Gott beruft ihn, und er sagt zu ihm: „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“ Dass Gott ihn segnet, das macht Abraham reich. Mit seinem Segen überträgt Gott ihm auch Verantwortung. Als Gesegneter sollst du ein Segen sein!

Auch wir sind reich gesegnet von Gott, so wie Abraham. Und auch wir sollen ein Segen sein. Und wir können es: Weil Gott bei uns ist und weil wir unsere Umgebung und die Welt liebevoll in den Blick nehmen können – so wie heute in den Aktivstationen. Diesen bewussten, liebevollen Blick, den braucht es immer wieder und ich muss ihn bewusst einüben.

Bald feiern wir Ostern. Das Fest des Lebens. Das Fest, an dem wir feiern, dass das Licht alles Dunkle besiegt.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Ein Symbol dafür ist die Osterkerze.

Bestimmt sind eure Wachskügelchen inzwischen warm und rund geknetet. Nehmt eure Kerze und dann dürft ihr eure Kügelchen aufdrücken und mit dem Daumen flachdrücken.

Pause lassen, bis alle aufgeklebt sind.

Wenn ihr genau hinschaut, sind ein wenig die Linien eurer Fingerabdrücke zu sehen. Ihr seid mit eurem Fingerabdruck auf der Kerze verewigt.

Die Kerze kann eure Familienosterkerze werden, und euch daran erinnern: Ich kann in meiner Umgebung und auf der Welt meinen Fingerabdruck hinterlassen. Meinen Fingerabdruck, der zeigt: Ich bin gesegnet. Und weil ich gesegnet bin, soll und kann ich ein Segen sein.

Evtl. Lied

Vaterunser

„So viel du brauchst“. Wenn wir jetzt gemeinsam das Vaterunser beten, dann bitten wir genau um das: um das Brot für den Tag und darum, dass Gottes Reich der Liebe, der Gerechtigkeit und des Friedens kommt und immer mehr Wirklichkeit wird. Beten wir also gemeinsam: Vater unser im Himmel....

Segen

Gott, der Vater, der uns das Leben geschenkt und uns seine Schöpfung anvertraut hat, segne uns.

Jesus, sein Sohn, ist als Licht in diese Welt gekommen. Er mache unser Leben hell und helfe uns, sein Licht weiterzutragen.

Gott, der Heilige Geist, schenke uns offene Augen und Herzen, damit wir erkennen, wo und wie wir ein Segen sein können.

So segne uns Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Liedvorschläge:

Du hast uns deine Welt geschenkt

Gott, dein guter Segen

Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten

Vergiss es nie (Du bist du)





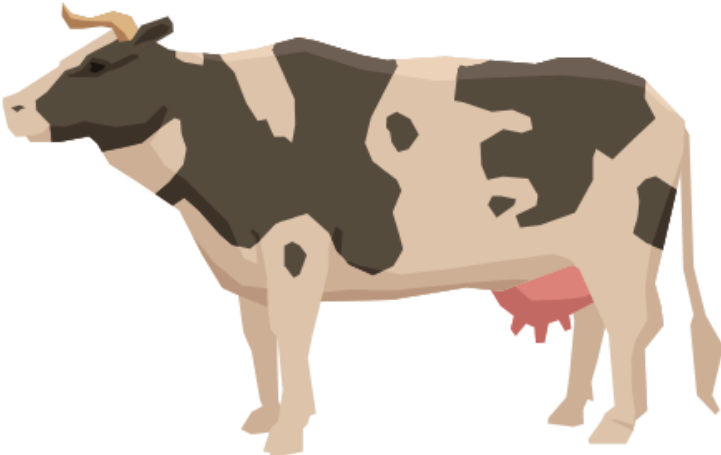
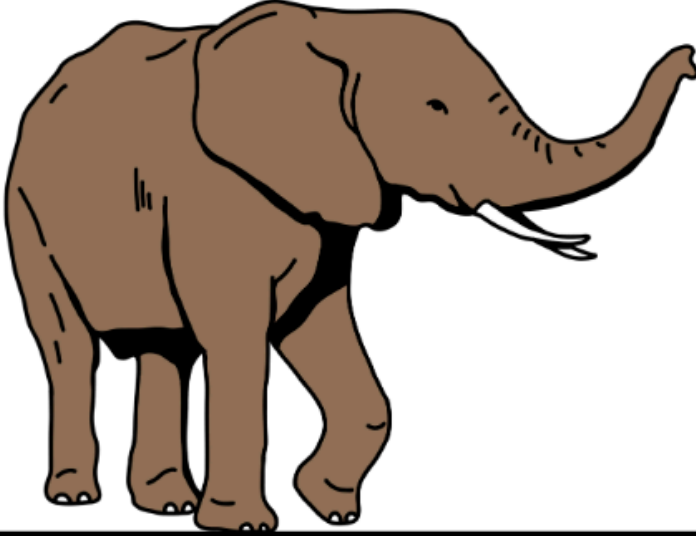



Gott gab uns Atem, damit wir leben

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt

Klimafasten

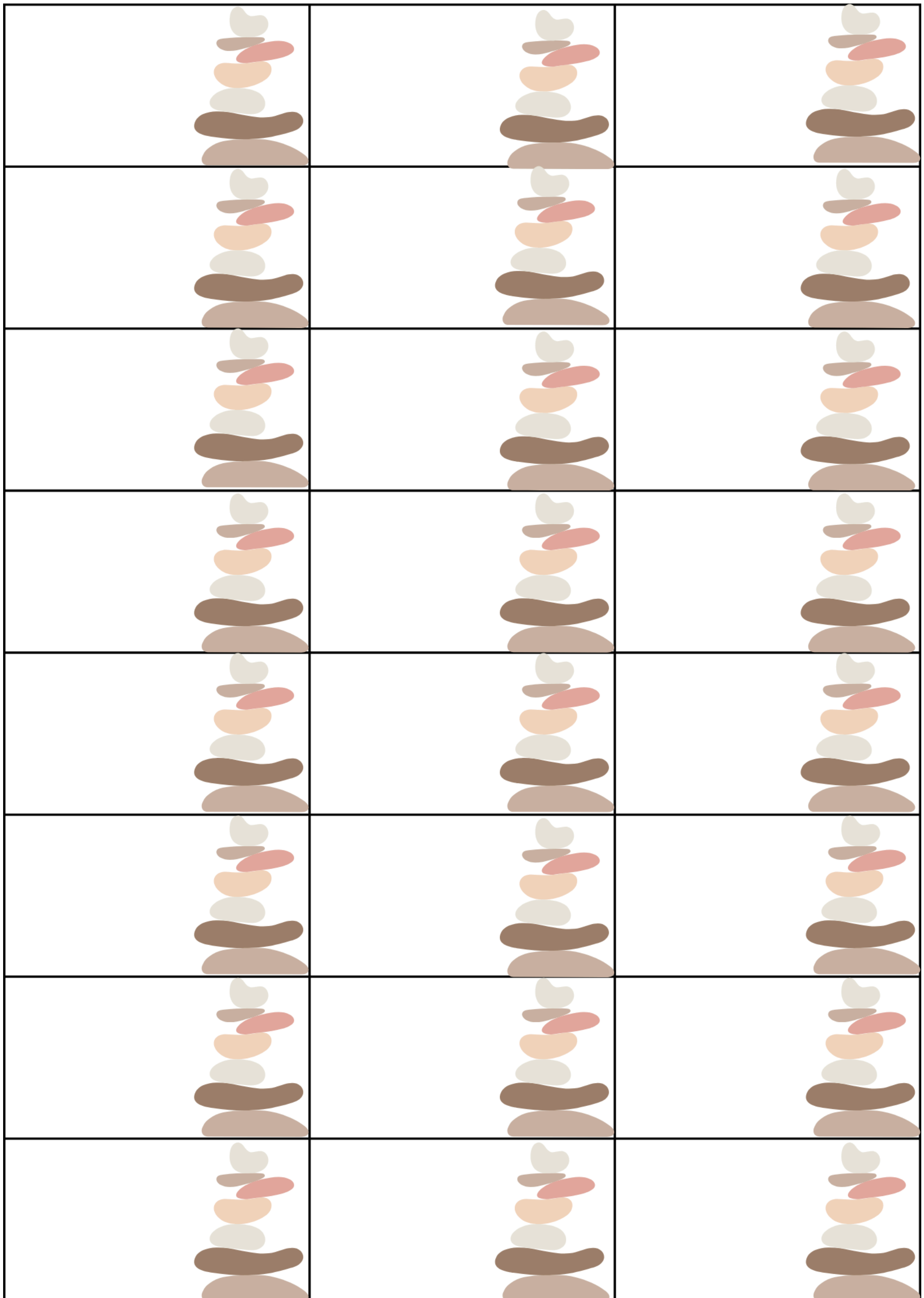


		
5 ml	300 ml	3 - 5 l
		
30-40 l	100 l	150 l
		
2-3 l	200 l	8-15 l

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt

Klimafasten



So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Massageanleitung „Pizza backen“

Du brauchst dazu eine weitere Person, die du massieren kannst, zum Beispiel deine Mama, deinen Papa, deine Schwester oder deinen Bruder. Ihr könnt natürlich nach deiner Massage wechseln, sodass auch auf deinem Rücken eine Pizza gebacken wird. Die andere Person kann sich auf den Bauch legen oder sich vor dich setzen, sodass du gut ihren Rücken berühren kannst.

Wichtig: Massiere bitte nicht auf der Wirbelsäule (in der Mitte des Rückens), sondern nur links und rechts daneben.

Dick geschrieben ist das, was du laut vorliest.

Kursiv geschrieben ist das, was du dazu auf dem Rücken der anderen Person machst.

Viel Freude beim „Pizza backen“!

Zuerst muss ich die Arbeitsplatte sauber machen.

Mit den Händen vorsichtig „Staub“ und „Dreck“ vom Rücken kehren

Dann bestreue ich die Arbeitsplatte mit ein wenig Mehl, damit der Teig nicht festklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken streicheln.

Der Teig ist schon fertig, aber ich muss ihn kräftig kneten, damit er schön fluffig wird.

Mit den Händen über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten rolle ich den Teig aus.

Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen, von der Rückenmitte nach außen.

Danach verteile ich die Tomatensoße auf dem Pizzateig.

Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen.

Nun kann ich die Pizza mit meinen Lieblingszutaten belegen. (z.B. Paprika, Pilze, Schinken, Ananas – was du möchtest!).

Mit der flachen Hand oder dem Daumen an verschiedenen Stellen des Rückens drücken.

So viel du
brauchst...

KircheKunterbunt Klimafasten



Der Käse darf natürlich nicht fehlen!

Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.

Jetzt muss die Pizza nur noch in den Ofen.

Mit den flachen Händen von unten nach oben über den Rücken „schieben“.

Im Ofen wird die Pizza knusprig durchgebacken.

Die Hände mehrmals aneinander reiben und dann flach auf den Rücken legen.

Nun ist die Pizza fertig und kann aus dem Ofen geholt werden.

Mit den flachen Händen von oben nach unten über den Rücken „schieben“.

Jetzt kann ich die Pizza schneiden.

Mit der Handkante von oben nach unten und von links nach rechts auf dem Rücken „schneiden“.

Nun kann ich die Pizza essen.

Leicht über den Rücken streichen und ein Stück Pizza „nehmen“.