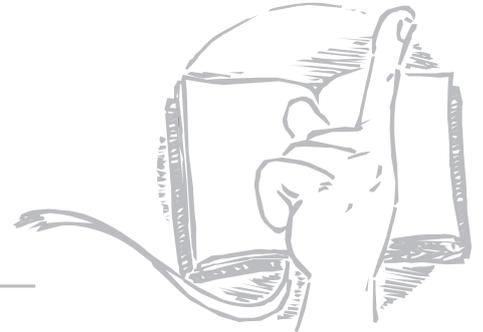




## Andacht



### Vitamine sind gesund!?

*Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der HERR, dein Gott, wo immer du gehst. Josua 1,9*

#### 1. Einleitung

Auf einer Jungscharfreizeit war ein Mädchen mit entsetzlichem Heimweh. Am Tag vergaß sie es größtenteils, aber abends war sie untröstlich. Die Mitarbeiterinnen versuchten mit viel Liebe und Geduld sie zum Bleiben zu bewegen. Als Letztes schlugen wir ihr vor, mit ihrer Mutter zu telefonieren. Nach zehn Minuten Zuhören der Mutter und interessiertem Nachfragen nach den Aktivitäten auf der Freizeit war aus dem heimwehkranken Mädchen ein fröhliches Kind geworden, das Trost bei der Mutter bekommen hatte.

#### 2. Der Gegenstand

Vitamine, Stoffe, die vom menschlichen Körper nicht oder nicht ausreichend erzeugt werden. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie liefern keine Energie wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, trotzdem zählen sie zu den lebensnotwendigen Nährstoffen. Sie sind für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und nicht durch andere Stoffe zu ersetzen. Unsere Lebensmittel liefern ausreichend Vitamine und Mineralstoffe, sofern der tägliche Kostplan vielseitig ist und die Portionsgrößen stimmen. Einige Vitamine, die sogenannten Provitamine, liegen jedoch nicht fertig, sondern als Vorstufen vor (Beispiel: b-Carotin = Provitamin A). Sie werden erst im Körper in ihre wirksame Form umgewandelt.

Der Begriff Vitamin leitet sich von *vita* = *das Leben*, und *amin* = *Stickstoffverbindung*, ab. Es handelt sich hierbei um organische Verbindungen mit äußerst vielfältigen Aufgaben. Vitamine sind z. B. für Augen, Haut, Gewebe, Zellen und Blut notwendig. Man kennt über 20 Vitamine. Sie werden in der Regel mit den Buchstaben des Alphabets bezeichnet und in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine unterschieden. Die meisten Vitamine sind in Obst und Gemüse sowie in Milch und Fleisch enthalten (aus: Kinder und Jugendlexikon: Das will ich wissen, CLV/CVD; Vitamine & Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst informiert).

Mehr Informationen zum Thema Vitamine erhält man in Apotheken, Diätberatern, Krankenkassen, Verbraucherzentralen, Bücherreihen).

#### 3. Zielgedanke

Genauso wie Vitamine extra durch die Nahrung zugeführt werden, erhalten wir Trost von außen durch einen schönen Bibelvers, einen Liedvers, einen Menschen, der zuhört ... Aber nur von Vitaminen könnte man nicht leben. Die eigentliche Energie nehmen wir mit den anderen Dingen in der Nahrung auf (Kohlenhydrate, Fette). Nur wer sich damit beschäftigt, wie Gott ist, wer Gott ist und was Gott will, dem kann ein "Fürchte dich nicht" wirklich weiterhelfen in einer schwierigen Situation.

#### 4. Einstieg

##### 4.1. Quizspiel

Wer kennt die meisten Wortkombinationen mit Vitamin? Zum Beispiel: Vitamintabletten, Vitaminsaft, Vitaminbonbons ...

##### 4.2. Obstsalat machen

(auf evtl. Allergien der Kinder Rücksicht nehmen!)

##### 4.3. Obstspiele

- Früchte (Fruchtsäfte) mit verbundenen Augen schmecken
- Wer isst am schnellsten 3 Bananen
- Birnen schälen
- Apfel aus einer Schüssel mit Wasser essen
- ...



## 5. Durchführung

Je nach dem wie viel Zeit zur Verfügung steht, kann man alle Einstiege miteinander verbinden und eine ganze Jungcharstunde unter das Thema Vitamine stellen. Den Obstsalat am besten am Anfang der Stunde zubereiten, dann kann er während der Stunde noch etwas durchziehen. Mit Schlagsahne gegessen, bildet er dann einen schönen Abschluss der Stunde.

Die Obstspiele mit dem Quiz als Abschluss sind der Einstieg in das Thema. Das Thema Vitamine sollte wirklich nur ein Einstieg sein, da es sonst zu abstrakt wird. Bei der Vorbereitung ist es sinnvoll zu überlegen, in welcher Situation die einzelnen Kinder sind (Schwierigkeiten in der Schule oder zu Hause, sind Krankheiten da, die verarbeitet werden müssen), um auf den Einzelnen zugeschnitten deutlich machen zu können, was Trost ist.

Trost ist nicht nur ein Beschwichtigen oder Beruhigen, sondern echte Hilfe, die es versteht, die Blickrichtung des Trostsuchenden zu verändern. Etwas anderes wird wichtiger als das momentan Bedrückende.

Kinder sind besonders feinfühlig. Bei ihnen wechselt Fröhlichkeit und Traurigkeit viel schneller als bei uns Erwachsenen. Sie können durch viel kleinere Dinge völlig durcheinander geraten.

Viele Kinder in unserer Umgebung werden an diesem Punkt nicht verstanden oder ernst genommen. Sie werden lieber mit einem "Trösterchen" vor den Fernseher gesetzt, als dass man ihnen zuhört und ihnen echte Hilfe für ihre Fragen und Ängste gibt. Das Wichtigste, um wirklich getröstet werden zu können, ist, dass man den gut kennt, der wirklich trösten kann, nämlich Gott. Hier sollte man Kinder nicht nur schöne Bibelverse lernen lassen (Frage: Lernen eure Jungcharkinder eigentlich noch Bibelverse?), sondern ihnen auch versuchen zu vermitteln, wer Gott eigentlich ist. Frage: Sind wir selbst eigentlich von unserem Gott beeindruckt?

In der Bibel werden viele Bilder und Geschichten verwendet, die deutlich machen, wie Gott ist. Diese Bilder sind oft so einfach zu verstehen, dass Kinder sie gut begreifen können:

- eine Mutter, die ihr Kind tröstet
- ein Vater, der Verantwortung trägt
- Eine Henne, die ihren Küken unter ihren Flügeln Schutz bietet
- Ein Hirte, der für seine Schafe sorgt und sie pflegt

- ...

Anhand der OHP -Vorlagen (vielleicht nicht alle auf einmal, sondern auswählen) kann man den Kindern das Wesen Gottes näher bringen (Was ist Gott nicht! Wie ist Gott, welche Aufgaben und Funktionen und Eigenschaften hat ein König, Hirte, Vater, Licht ...).

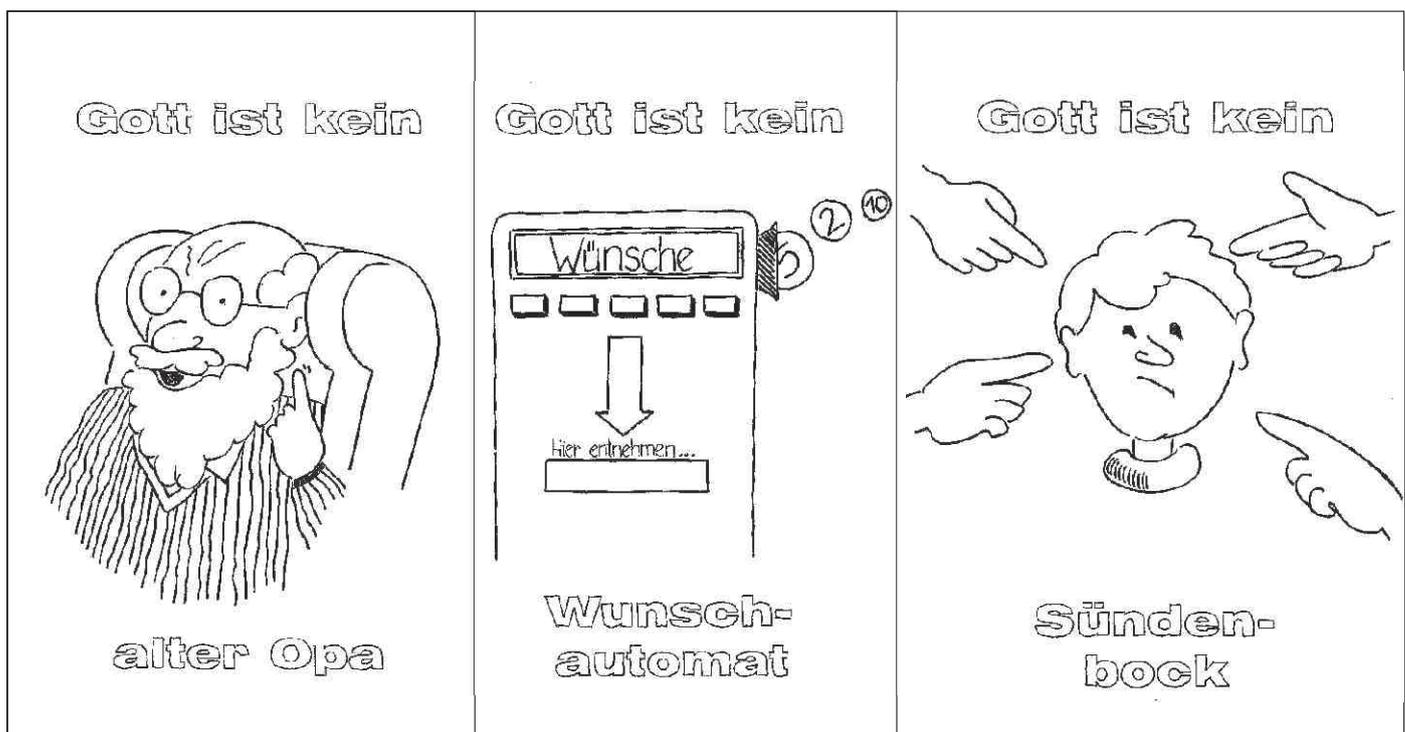
Als Abschluss dann noch mal darauf eingehen, dass dieser Gott ein Gott des Trostes ist. Josua 1,9 vorlesen und kurz die Situation schildern. Josua kannte diesen Gott, der ihm zusicherte, ganz nah bei ihm zu sein bei der neuen großen Aufgabe.

Zum Schluss kann man gut das Lied singen:

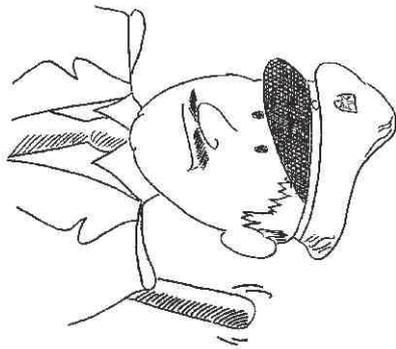
An der Hand eines Starken zu gehn, das ist schön, das macht stark. An der Hand eines Starken zu gehn, das gibt Mut und Sicherheit!

s. Vorlage 5-2/99

Micha Platte, Wuppertal

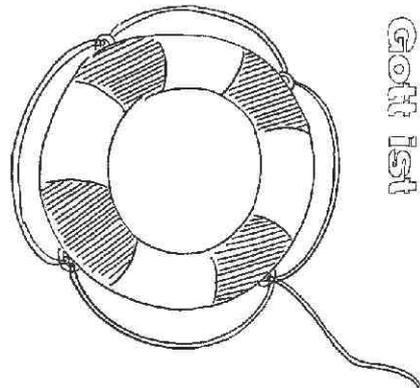


Gott ist kein



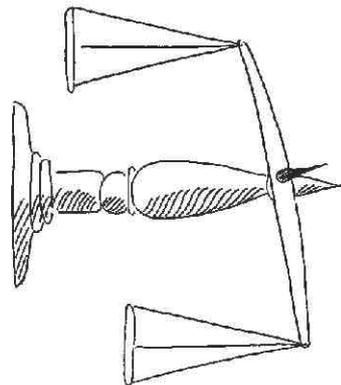
Polizist

Gott ist



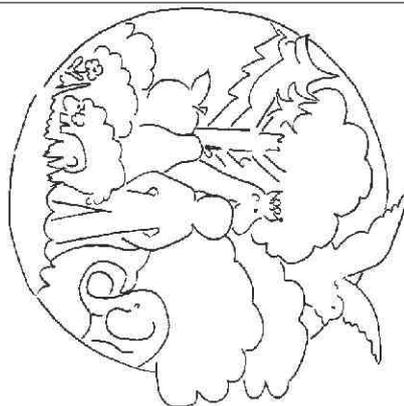
Retter

Gott ist



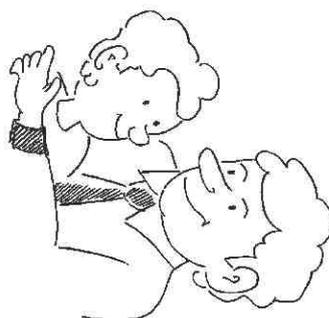
Richter

Gott ist



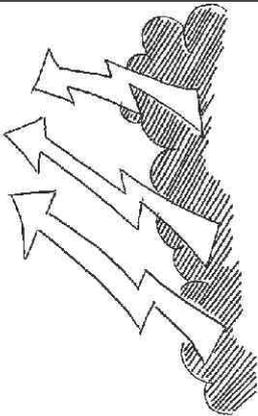
Schöpfer

Gott ist



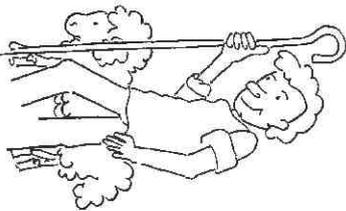
Vater

Gott ist keine



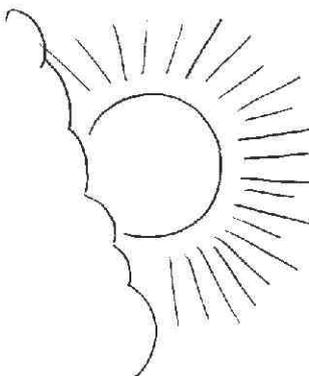
höhere  
Macht

Gott ist



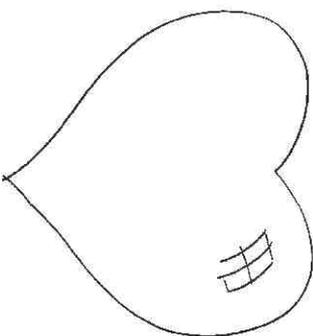
Hirt

Gott ist



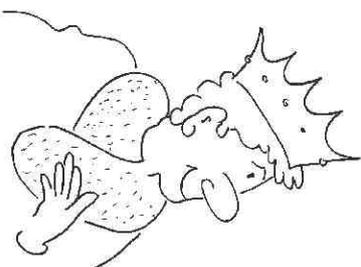
Licht

Gott ist



Liebe

Gott ist



König