

DREIKÖNIGS SINGEN 2022

*Sternstunde 3:
„Heute geht es mir...“*



**Der Staffelstern reist durch das
Bistum Regensburg**



AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20***C**+**M**+**B**+22



bischöfliches
jugendamt
DIÖZESE REGENSBURG



BISTUM
REGENSBURG
ARBEITSSTELLE WELTKIRCHE



BDKJ
Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözesanverband
Regensburg

Sternstunde 3:

„Heute geht es mir...“

Eine Gruppenstunde über gute und schlechte Gefühle und wie man damit umgehen kann.

In dieser Gruppenstunde soll sich auf kindgerechte Weise mit psychischen Krankheiten und Psychohygiene beschäftigt. Dieses Thema wird mit Kindern nur selten thematisiert und eher totgeschwiegen. Dabei ist es auch wichtig Kinder dafür zu sensibilisieren.

Die Gruppenstunden können mit allen Altersklassen ab 9 Jahren durchgeführt werden. Die Dauer kann auf die jeweiligen Rahmenbedingungen und Kapazitäten angepasst werden.

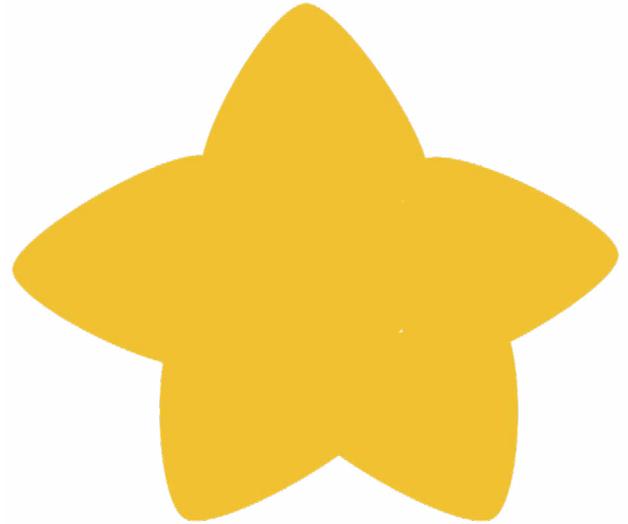
Material:

- Gefühls-Stern-Karten (s. Vorlagen im Anhang)
- Großes Papier
- Stifte
- Ausgedruckte Pflaster
- Power-Point mit Mensch und Pflaster (s. Anhang)
- Je nach Gruppenstunde Material zum Basteln bzw. Briefpapier
- Papier

1. Einstieg: Gefühls-Sterne

Mithilfe der Gefühls-Stern-Karten wird zu Beginn eine Befindlichkeitsrunde durchgeführt. Diese Methode ist online und analog möglich.

In der Mitte des Raumes werden auf dem Boden die Gefühlssterne verteilt. Jedes Kind wird nun dazu aufgefordert sich einen Stern auszusuchen. Dazu sollen sich die Teilnehmenden überlegen, welcher Stern ihre derzeitige Stimmung abbildet. Außerdem bekommt jedes Kind zusätzlich einen „Glücklich-Stern“. Natürlich können sich auch mehrere Kinder denselben Stern aussuchen. Dafür können die Karten entweder öfter zur Verfügung stehen oder einfach weitergegeben werden.



Wenn sich alle Kinder entschieden haben, dürfen sie nacheinander dazu erzählen, warum sie sich für ihren Stern entschieden haben. So können sie mithilfe des Sternes erzählen, wie es ihnen gerade geht und warum es ihnen gerade so geht. Außerdem sollen sie auch jeweils erzählen, was es denn braucht, dass sie glücklich sind bzw. dass es ihnen gut geht und sie den „Glücklich-Stern“ auswählen. Für die digitale Variante steht eine PPT-Folie zur Verfügung. Diese kann eingeblendet werden. Die Sterne sind hier nummeriert. Jedes Kind kann also zu Beginn einfach die Nummer des Sternes sagen.

2. Thematische Hinführung

Analog: Ein/e Teilnehmende darf sich auf ein sehr großes Papier legen und der Umriss der Person wird nachgemalt. Mit den Pflastern aus der Vorlage können nun Stellen gekennzeichnet werden, an denen die Kinder schon mal verletzt oder krank waren. Natürlich dürfen auch Krankheiten erwähnt werden, die sie aus dem Bekanntenkreis kennen. Die Pflaster können auch mit den Krankheiten beschriftet werden.

Digital: In den Vorlagen ist eine PPT-Folie zu finden mit einer Silhouette von einem Menschen. Daneben befindet sich ein Bild eines Pflasters. Dieses kann kopiert und an die entsprechenden Stellen gezogen werden, um die Krankheiten zu kennzeichnen. Die Kinder nennen einfach in der Gruppe, wo sie das

Pflaster gerne hätten und die Gruppenleitung befolgt diese Anweisung.

Weiterarbeit:

Wenn nur physische Krankheiten genannt wurden: Was haben die Krankheiten gemeinsam? Kennt ihr auch Krankheiten ohne diese Gemeinsamkeit?

Wenn auch psychische Krankheiten genannt wurden: Welche zwei großen Gruppen erkennt ihr bei den Krankheiten?

3. Psychische Krankheiten

Um psychische Krankheiten kindgerecht zu erklären, wird sich zusammen ein Video angeschaut.

Je nach Zeit:

- Logo: <https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklart-was-psychische-krankheiten-sind-100.html> (ca. 1,5 min)



- Sendung mit der Maus: <https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-spezial---die-unsichtbare-krankheit-100.html> (Dauert ca. 30 min, kann aber auch nur bis ca. Minute 13 angesehen werden)



4. Überleitung Einsamkeit im Lockdown

Wir kennen das doch alle. Tage, an denen man nicht aufstehen will, traurig ist oder auch einfach nur schlechte Laune hat. Zurzeit können wir vielen Hobbys nicht nachgehen und auch mit Freundinnen und Freunden kann man sich nicht treffen.

Das man deswegen nicht gut drauf ist, ist ganz normal und erstmal auch kein Grund sich Sorgen zu machen. Aber natürlich kann es nicht schaden, schonmal vorsorglich etwas gegen die schlechte Stimmung zu unternehmen.

Wir haben hier einige Beispiel-Ideen für die Gruppenstunde gesammelt. Sie können sich hier ja nach Zeit eine oder mehr Varianten aussuchen, mit denen sie weiterarbeiten wollen.

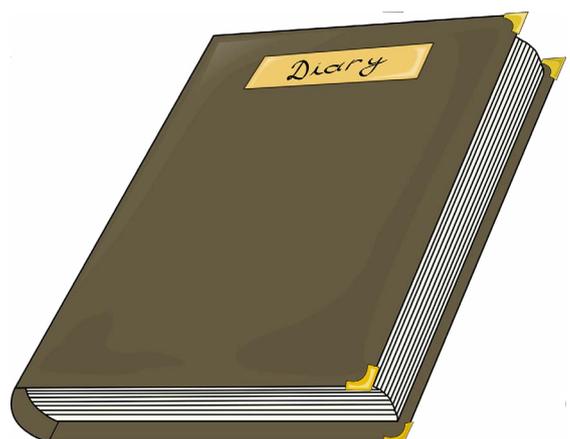
a) Dankbarkeitstagebuch

In einem Dankbarkeitstagebuch schreibt man jeden Tag Dinge auf, für die man an diesem Tag dankbar ist. So versucht man seine Gedanken auf die positiven Erlebnisse zu lenken.

Ein solches Dankbarkeitstagebuch kann zusammen mit den Teilnehmenden in der Gruppenstunde gebastelt werden. Eine Vorlage befindet sich im Anhang.

Anleitung:

1. Zuerst werden die ausgedruckten Seiten für das Tagebuch in der Mitte gefaltet.
2. Im zweiten Schritt wird aus buntem Papier ein Umschlag erstellt. Dazu legt man eine aufgefaltete Seite des Buches auf das bunte Papier und schneidet ein Rechteck aus, dass auf allen Seiten 1 cm größer ist, als die Innenseiten. Dieses Rechteck wird nun auch in der Mitte gefaltet.
3. Die Innenseiten werden in den Umschlag gelegt. An der Faltung wird nun mit großen Stichen das Buch zusammengenäht.
4. Nun kann das Buch noch schön gestaltet werden.



b) Marmeladenglasmomente

Ähnlich wie das Tagebuch kann man auch Momente in einem Marmeladenglas sammeln und diese durchlesen, wenn man mal positive Erinnerungen braucht. In der Gruppenstunde kann mit den Teilnehmenden jeweils ein Marmeladenglas schön gestaltet werden. Diese Methode ist angelehnt an ein Kinderbuch/Kinderfilm. In dem Film "Die wilden Hühner" von Cornelia Funke sagt eines der Mädchen: „Manchmal stell ich mir vor, dass man so eine schöne Zeit wie jetzt einfach in ein Marmeladenglas stopfen kann. Und wenn es einem später mal schlecht geht, dann öffnet man es und riecht daran.“. Diese Filmstelle kann als Aufhänger für die Aktion verwendet werden.

c) Liebesbrief an sich selbst

In der dritten Variante sollen sich die Teilnehmenden damit beschäftigen, was toll an ihnen ist. Dazu wird zuerst folgendes Video mit dem Liebesbrief von Gott angeschaut:

<https://www.youtube.com/watch?v=87CJNh8yFyU>



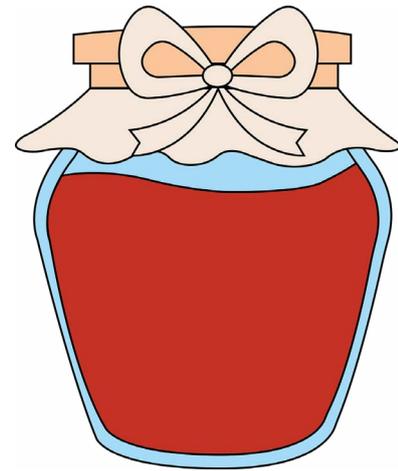
Dann werden die Teilnehmenden dazu aufgefordert sich selbst einen Liebesbrief zu schicken. Dieser wird ihnen zur Sternsingeraktion zugeschickt bzw. zurückgegeben.

d) weitere Ideen

Natürlich können hier auch noch andere Aktionen ausprobiert werden. Man kann zum Beispiel auch eine Traumreise machen, einen Schreikreis oder auch zusammen Sport machen. Den Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt.

5. Brückenschlag

Gerade haben wir uns vor allem damit beschäftigt,



wie wir dafür sorgen, dass es uns gut geht. Fällt euch auch etwas ein, was wir tun können, um den Menschen in den Aktionsländern der diesjährigen Dreikönigsaktion etwas Gutes zu tun?

Dazu kann entweder eine kurze mündliche Runde gemacht werden oder ein Schreibgespräch

6. Abschluss: Warmer Rücken

Manchmal braucht man auch starke Gedanken von anderen. Deswegen wird sich zum Ende der Gruppenstunde noch gegenseitig der Rücken gestärkt. Dazu bekommt jede Person einen Zettel. Auf diesen wird der Name geschrieben. Nun werden die Zettel im Kreis herumgegeben und jede Person schreibt warme Worte auf diesen Zettel an die jeweilige Person.

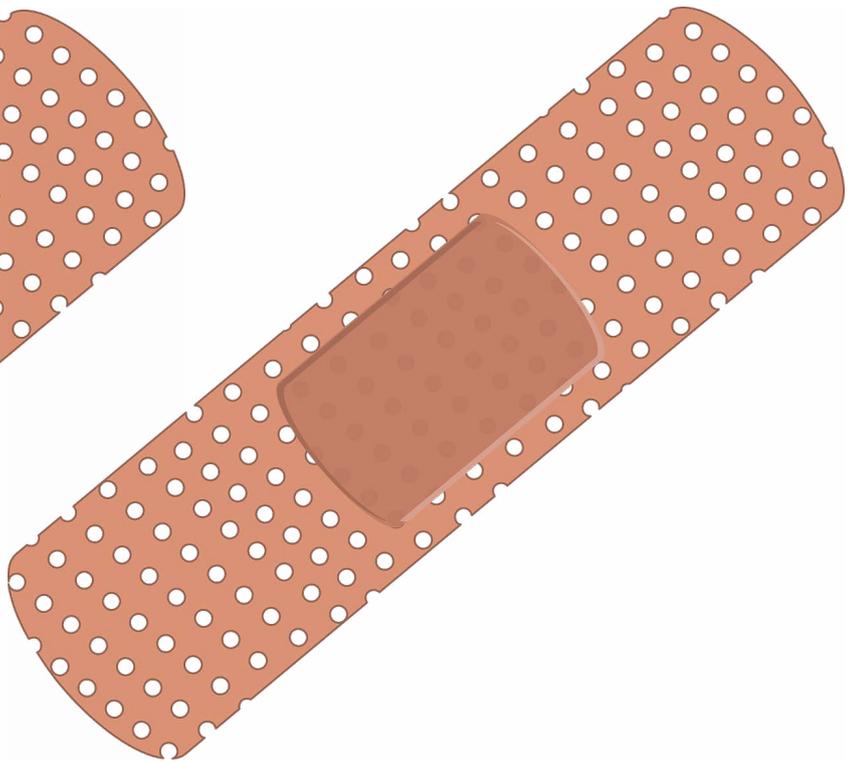
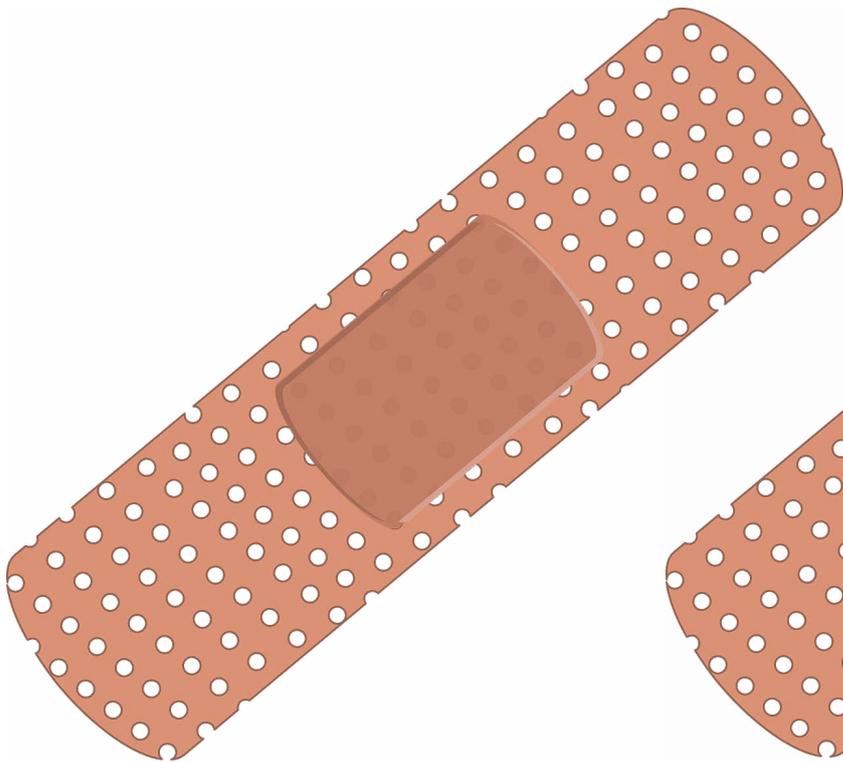
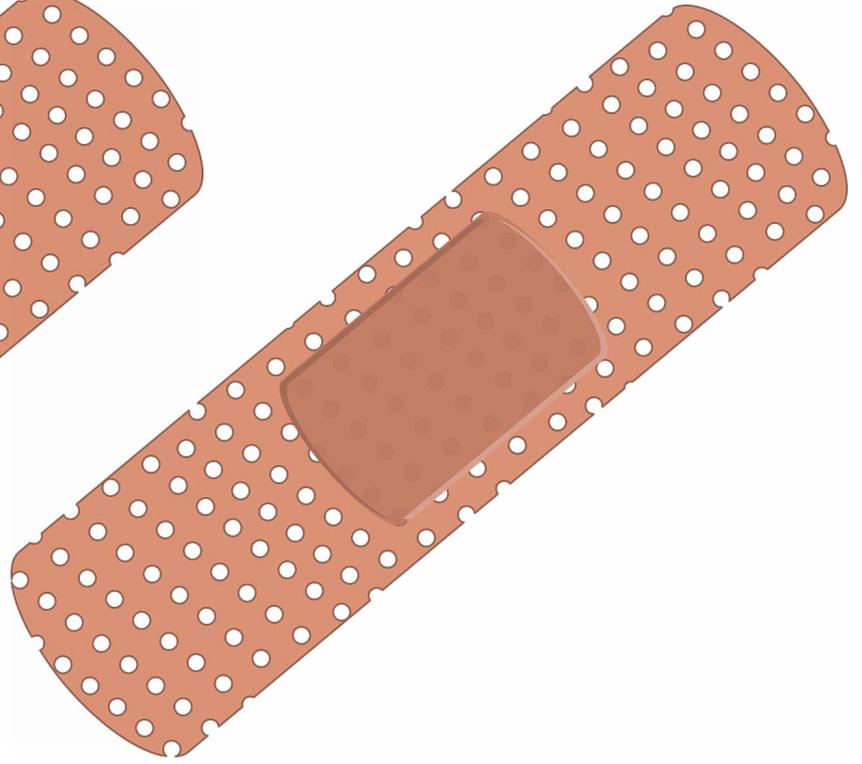
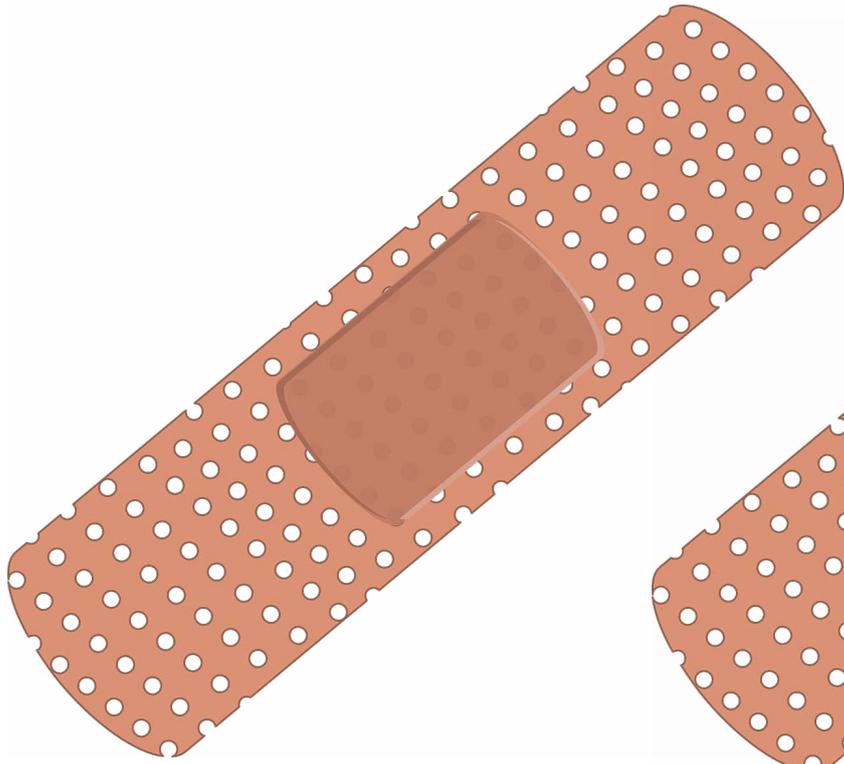
Für die digitale Variante wird ein Padlet erstellt. Für jede Person wird eine Spalte zur Verfügung gestellt. Auch hier soll jede Person unter jedem Namen warme Worte schreiben. Die Leitung schreibt diese im Nachhinein für jede Person auf einen Zettel und lässt diese Zettel den Teilnehmenden zukommen.

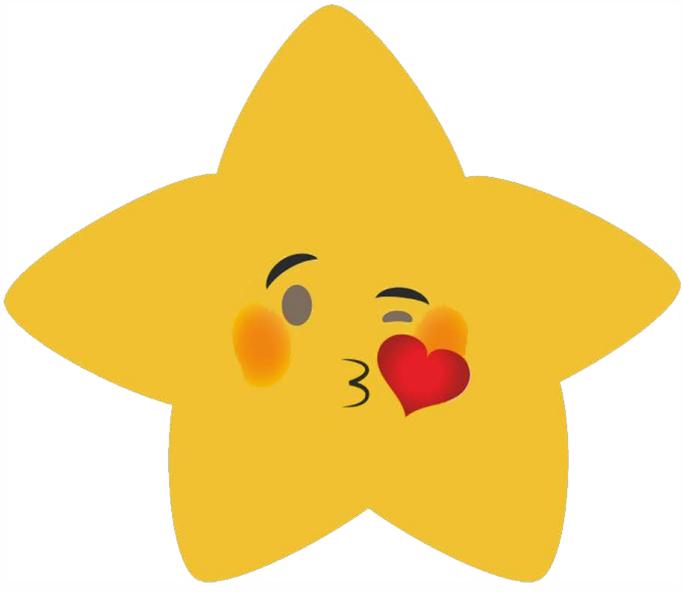
Anhang zur Sternstunde 1:

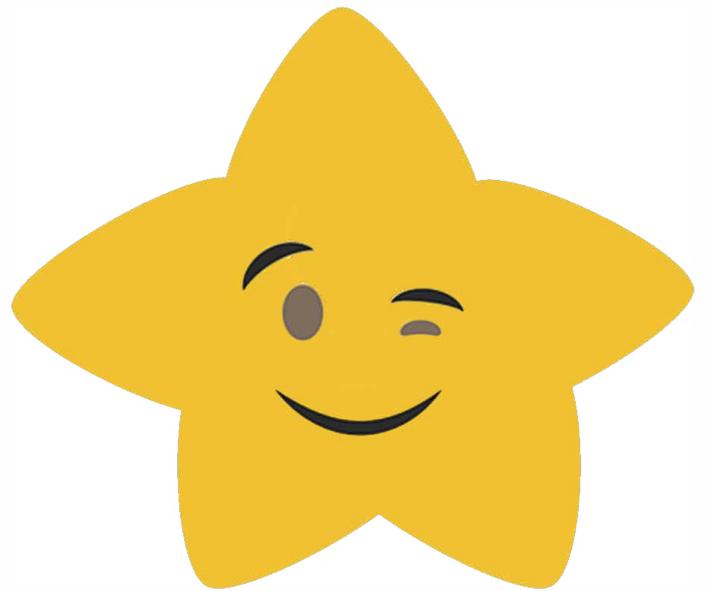
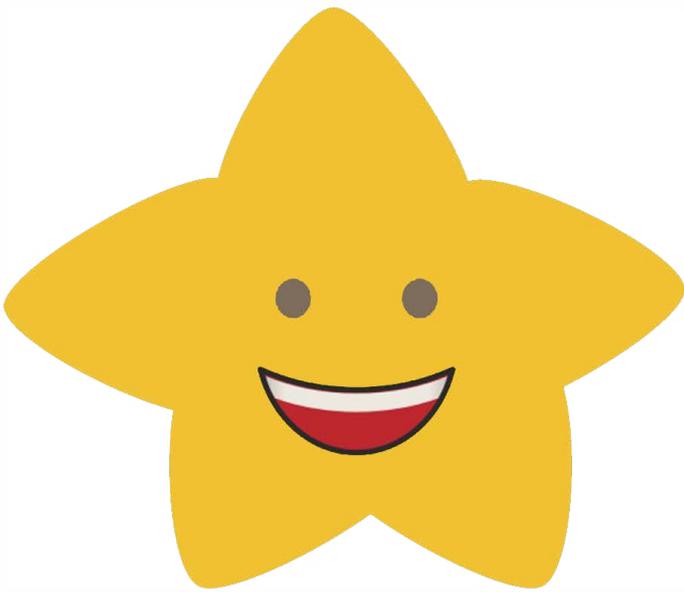
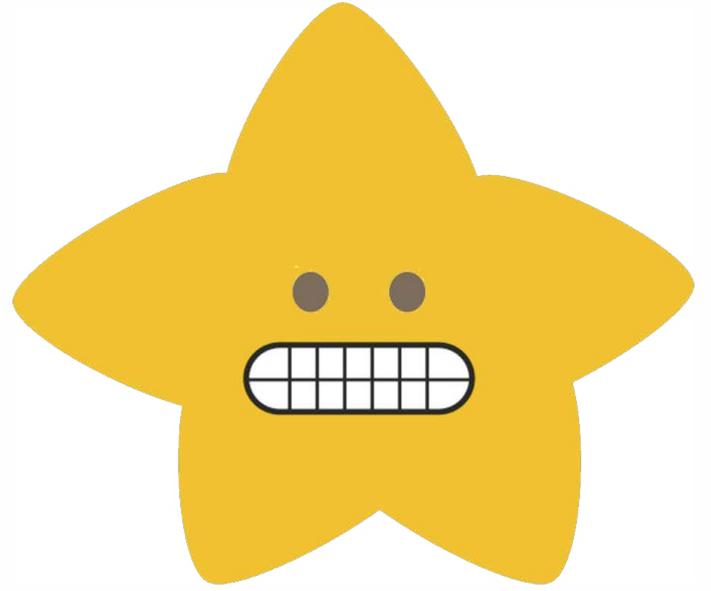
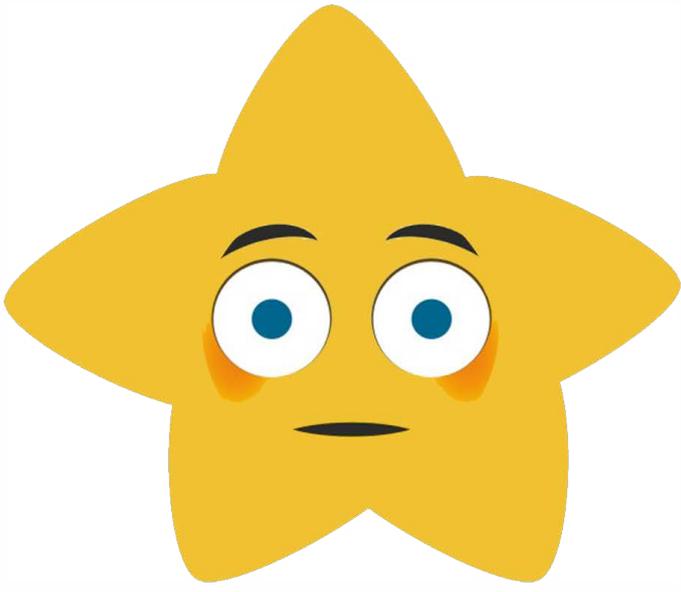
Auf den nachfolgenden Seiten findet ihr Kopiervorlagen für die Sternstunde 3.

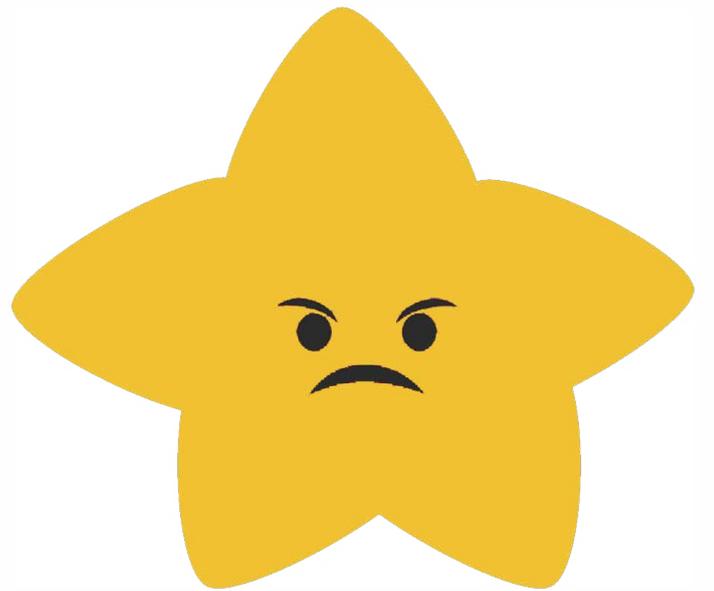
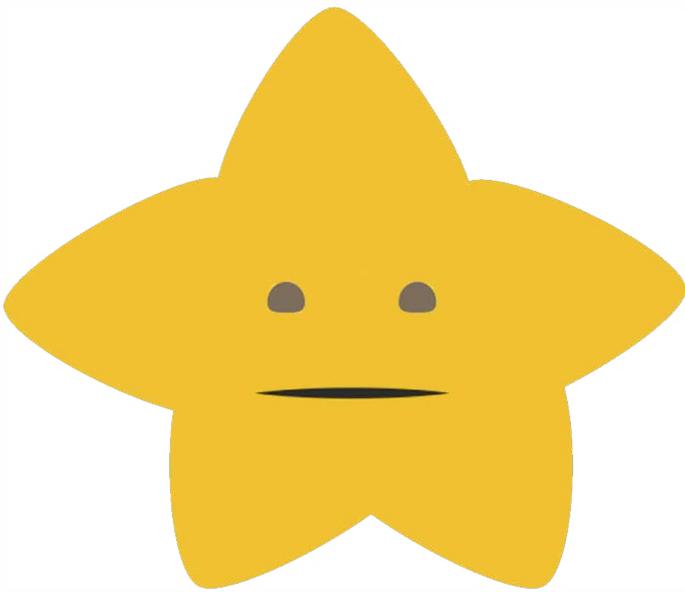
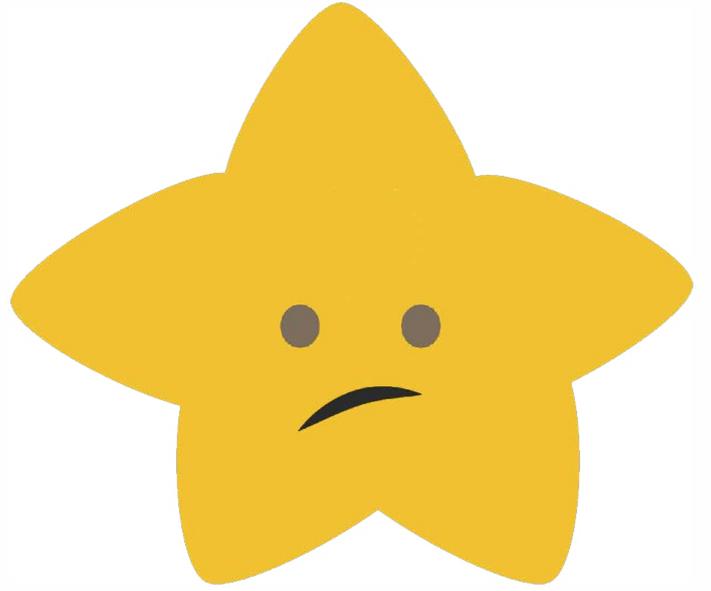
Druckt die Blätter aus und es kann losgehen.

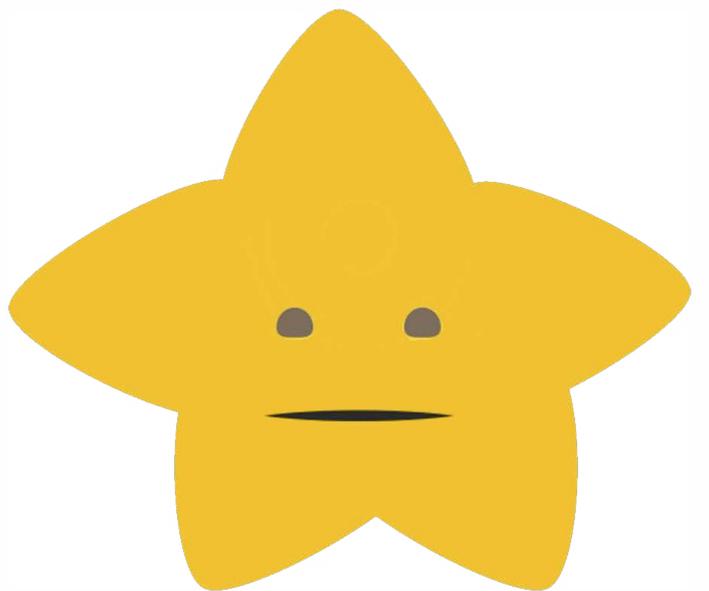
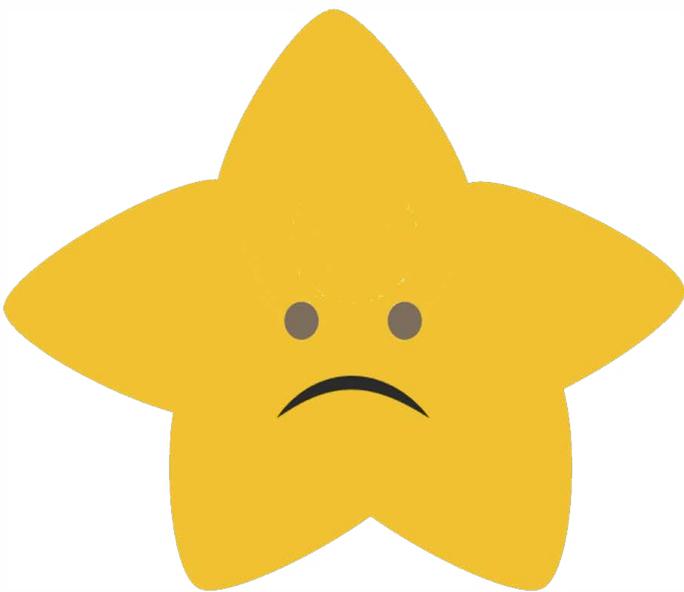
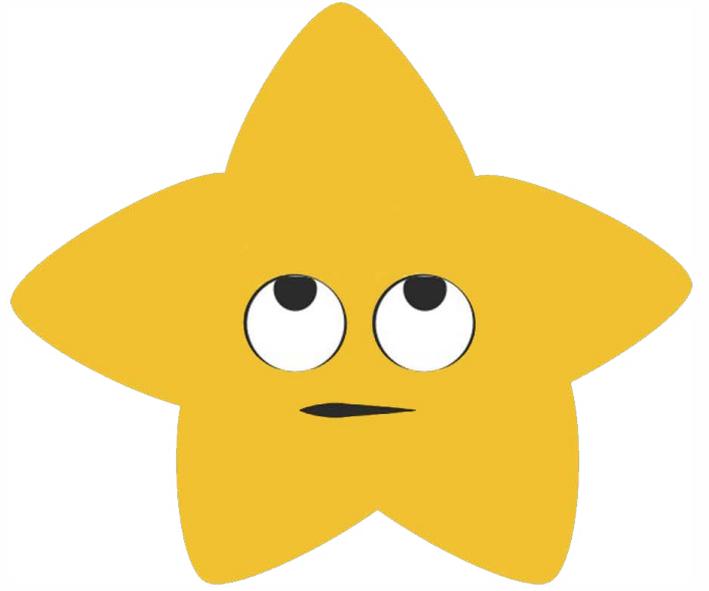
Außerdem ist unter folgendem Link eine PowerPoint für die digitale Variante zu finden.

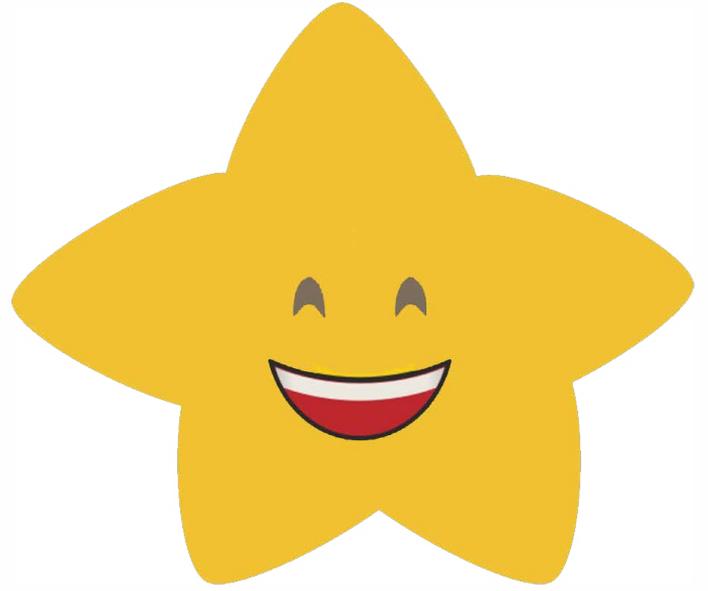












Heute bin ich dankbar für....

Montag

Freitag

Heute bin ich dankbar für....

Dienstag

Samstag

Mittwoch

Sonntag

Donnerstag

Mein Highlight der Woche

Viel Spaß!



Kontakte

BDKJ Diözesanverband Regensburg
Tel: 0941-597-2296, bdkj@bdkj-regensburg.de

Fachstelle Ministrantenpastoral
Tel: 0941-597-2441, info@bj-a-regensburg.de

Arbeitsstelle Weltkirche
Tel: 0941-597-2606,
weltkirche@bistum-regensburg.de

Mehr Infos findet ihr auf:
www.bj-a-regensburg.de/sternsinger



AKTION
DREIKÖNIGSSINGEN
20***C**+**M**+**B**+22



bischöfliches
jugendamt
DIÖZESE REGENSBURG



BISTUM
REGENSBURG
ARBEITSSTELLE WELTKIRCHE



BDKJ
Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözesanverband
Regensburg