

# Ich fühl's!

## Tag der Kinderrechte

*Fühlst du dich manchmal traurig, einsam oder überfordert? Genau darum geht es bei der diesjährigen Kinderrechteaktion, die rund um den Tag der Kinderrechte am 20. November stattfindet.*

Der Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention beschreibt das Recht auf Gesundheit. Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit, medizinische Behandlung, ausreichende Ernährung, sauberes Trinkwasser, Schutz vor den Gefahren der Umweltverschmutzung und vor schädlichen Bräuchen und das Recht zu lernen, wie man gesund lebt. (...). (Art. 24). Wusstest du, dass laut der UN-Kinderrechtskonvention nicht nur körperliche Gesundheit wichtig ist, sondern auch unsere Seele? Gesund leben heißt: uns wohlfühlen, Unterstützung bekommen, wenn's mal nicht so läuft, und unsere Ideen umsetzen können.

Die Jungschar setzt sich dafür ein, dass junge Menschen stark und widerstandsfähig sind und psychischen Erkrankungen vorbeugen können. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass jedes Kind in Österreich gesund aufwachsen kann!



### Spiele fördern das Selbstbewusstsein

Spiele fördern das Selbstbewusstsein und unterstützen Kinder in ihrer emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Aus diesem Grund hat Marie Mayrhofer von der Katholischen Jungschar der Diözese Linz eine Gruppenstunde für eure Mini- oder Jungschargruppe gestaltet, in der die Kinder spielerisch ihre eigenen Stärken entdecken und erfahren, wie wertvoll unsere Unterschiede sind.

#### Ein Leben in Gesundheit bedeutet in unserem Verständnis:

- ..., dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen.
- ..., dass wir Unterstützung bekommen, wenn es uns nicht gut geht.
- ..., dass wir Zugang zu sauberem Wasser und gesunder Nahrung haben.
- ..., dass wir Möglichkeiten haben, unsere Ideen und Wünsche umzusetzen.

>>>

# Stark wie Pippi!

## Gruppenstunde

von Marie Mayrhofer (Nach einer Idee von Elisabeth Rosegger-Klampfl in der voll.bunt-Ausgabe „Prävention“ 2014)

### Zielgruppe:

Minis, Jungschargruppen ab 5 Personen

**Alter:** 7-9 Jahre

**Dauer:** ca. 60 Minuten

### Benötigtes Material:

- 2 Plakate und Stifte
- Post-its (Klebezettel)
- ausgedruckte Bilder von Kinderheld\*innen
- evtl. Saft, Tee, Kekse

*In dieser lustigen Gruppenstunde geht es darum, mit Pippi Langstrumpf gemeinsam die eigenen Stärken spielerisch kennenzulernen und zu erfahren, dass es gut ist, dass wir alle unterschiedlich sind.*

## Treffen der „stärksten Kinder“

Pippi Langstrumpf lädt die Kinder in die Villa Kunterbunt zum Spielenachmittag ein. Kaum in der Villa Kunterbunt angekommen, trifft ein Brief aus dem fernen „Muskelhausen“ ein. Dort findet das Treffen der „stärksten Kinder 2020“ statt und Pippi (und die anderen Rollen) ist/sind eingeladen. (Wenn mehrere Gruppenleiter\*innen einen starken Charakter spielen, beginnen sie zu diskutieren, wer von ihnen die/der Stärkste ist und dort hinfahren darf.) Pippi bittet ein Kind die Anmeldebedingungen vorzulesen: „Jedes Kind kann an diesem Treffen teilnehmen, denn bei diesem Treffen kommt es nicht auf die Körperkraft, sondern auf viele verschiedene Stärken an“. Pippi ist ratlos und bittet die Kinder, ihr zu helfen, um herauszufinden, was das wohl bedeuten könnte. Welche Stärken gibt es denn noch außer Körperkraft?

## Ich bin die starke Stefanie!

Jedes Kind überlegt sich eine starke Eigenschaft, die zu ihr/ihm passt. Bei älteren Kindern kann die Aufgabe erschwert werden, indem die Eigenschaft mit dem Anfangsbuchstaben des Vornamens beginnt. Pippi beginnt und die Runde geht weiter. Ich bin die positiv denkende Pippi, ich bin das kluge Karate Kid usw. Jedes Kind sagt nicht nur den eigenen Namen, sondern wiederholt auch die Eigenschaft und den Namen der Kinder davor. Bei einer ganz kleinen Runde, kann auch eine zweite und dritte Runde mit neuen Eigenschaftswörtern angehängt werden. Anschließend schreiben alle die gesammelten Eigenschaftswörter auf ein Post-it (Klebezettel) und kleben diese in die Mitte des Raumes auf den Boden und die Kinder setzen sich im Kreis rundherum.

>>>



>>>

## Pippis Freund\*innen

Pippi möchte nun den Kindern ihre Freundinnen und Freunde vorstellen. Dazu hat sie Fotos von ihnen mitgebracht. Die Namen sind mit einer kurzen Personenbeschreibung auf kleinen Kärtchen extra geschrieben.

**Tipp: Die Jungschar Wien hat hier schon viele Bilder von Kinderheld\*innen gesammelt.**



Die Freund\*innen können zum Beispiel sein: Wickie, Elsa, Michel aus Lönneberga, Bibi Blocksberg, Moana, Momo, Ronja Räubertochter, Karate Kid, usw. Es sollen ein paar mehr Charaktere sein, als du Kinder in der Gruppe hast. Dabei macht es nichts, wenn nicht alle Kinder jede Freundin/jeden Freund kennen, denn die Kinder sollen nun versuchen, die Namen den Bildern zuzuordnen. Nach der Auflösung überlegt ihr euch gemeinsam, welche Stärken jeder der Charaktere hat und schreibt sie auf einzelne Post-its, die ihr zu euren schon gesammelten Stärken dazuklebt.

## Wer bin ich?

Pippis Freund\*innen wollen auch beim Spielenachmittag mit dabei sein. Dazu werden die Post-its mit den Namen der Charaktere eingesammelt. Jedes Kind zieht einen verdeckten Charakter und klebt sich das Post-it auf den Rücken oder die Stirn. Das erste Kind stellt eine Ja/Nein-Frage über ihren/seinen Charakter: „Bin ich ein Mädchen? Sind meine Haare braun? Trage ich ein buntes Shirt?“ Die Gruppe antwortet. Wird die Frage mit Ja beantwortet, darf das Kind eine neue Frage stellen. Wird sie mit Nein beantwortet, kommt das nächste Kind an die Reihe. Wurde der Charakter erraten, kann entweder ein neuer Charakter gezogen werden, oder das Kind hilft den anderen Kindern die Fragen zu beantworten.

## Sich stark fühlen ist wie...

Pippi ist sich noch immer nicht ganz sicher, was es heißt, stark zu sein. Die Kinder sollen ihr bitte helfen, das besser zu verstehen. Auf einem Plakat wird gesammelt, in welchen Situationen sich die Kinder stark fühlen und wie sich das anfühlt.

**Dazu werden die folgenden Fragen in die Mitte des Plakats geschrieben:**

- Wann hast du dich das letzte Mal stark gefühlt?
- Wie würdest du das beschreiben?

Antworten könnten sein: „als ich das erste Mal ohne meine Eltern einkaufen war“, „als ich die letzte Englischschularbeit zurückbekommen habe“, „als ich geholfen habe“, „fühlte sich das an wie Freude“, „wie wenn ich ein leckeres Eis bekomme“, „so, als könnte ich ein Auto hochheben“.

## Starke Kreisgespräche

Es werden ein Außen- und ein Innenkreis gebildet, jedes Kind im Außenkreis hat ein Kind im Innenkreis gegenüber. Der/Die Gruppenleiter\*in stellt Fragen, die Kinder tauschen sich zu zweit zu dieser Frage aus. Anschließend geht der Innenkreis um eine Person nach rechts weiter, sodass jedes Kind ein neues Gegenüber bekommt.

**Die Fragen können sein:**

- Tauscht euch darüber aus, was ihr besonders gut könnt.
- Was möchtest du noch besser können?
- Erzähle von einer Situation, in der du besonders viel Mut hattest.
- Wenn du dir eine Superkraft wünschen könntest, welche wäre das und wieso?

>>>

>>>

## Verzauberte Steine

Jetzt, wo Pippi so viel von den Kindern gelernt hat, möchte sie auch ihnen ihren Geheimtipp für starke Bauchmuskeln zeigen. Einige Kinder sind Kobolde. Die anderen Kinder werden von Pippi zu Steinen verzaubert. Die verzauberten Kinder bleiben stillstehen. Nun kommen die Kobolde und versuchen, die versteinerten Kinder zum Lachen zu bringen, ohne diese dabei zu berühren. Wer lacht, wird selber zum Kobold. Das Spiel endet, wenn alle Kinder zu Kobolden geworden sind oder wenn Pippi „Abrakadabra“ ruft. Dann wechseln die Rollen.

## Starke Mädchen – starke Buben

Pippi hat noch ein paar Fragen über das Stark-Sein. Hier macht es Sinn, die Mädchen und Buben zu trennen.

### Getrennt voneinander diskutieren die Kinder folgende Fragen:

- Was heißt stark sein?
- Muss man dabei automatisch stärker als jemand anderer sein?
- Kannst du auch für dich alleine stark sein?

Danach treffen sich Mädchen und Buben wieder im gemeinsamen Gruppenraum. Gibt es Unterschiede?



## Gemeinsam sind wir stark

Unter dem Motto „So stark ist unsere Gruppe“ gestaltet die Gruppe auf einem Plakat eine „Superkräftefigur“, die alle Stärken der Kinder in sich vereint hat. Dazu wird ein Körperumriss auf ein Plakat gezeichnet und die Eigenschaften von den Post-its auf den richtigen Ort in den Körper geschrieben oder gezeichnet. So könnte zum Beispiel das Wort „schlau“ im Kopf stehen, das Wort „lieb“ im Herzen oder das Wort „kreativ“ in den Händen. Wenn die Heldenfigur fertig ist, wird das Plakat im Gruppenraum aufgehängt.

## Abschluss

Pippi dankt den Kindern. Sie ist sich nun sicher, dass sie bei so vielen starken Kindern gar nicht mehr zum Treffen fahren muss. Es wäre ja auch eine lange Reise. Stattdessen lässt sie den Spielesachmittag viel lieber mit dem Lieblingsspiel der Kinder oder Tee und Keksen ausklingen.

### Quellen:

[vollbunt.jungschar.at/beitrag/stark-wie-pippi](https://vollbunt.jungschar.at/beitrag/stark-wie-pippi)

### Rosemarie Portmann:

Spiele, die stark machen  
Don Bosco. 2. Aufl. München 2001

### Sylvia Schneider:

Das Starkmach Buch.  
Wie Kinder selbstbewusst und selbstsicher werden.

Christophorus, 3. Aufl.  
Freiburg/Breisgau 2002

Möchtest du mit deiner Gruppe ein Zeichen für Kinderrechte, insbesondere das Recht auf psychische Gesundheit, setzen? Dann kannst du bei Tanja ([tanja.kopp@junge-kirche-vorarlberg.at](mailto:tanja.kopp@junge-kirche-vorarlberg.at)) Plakate, Postkarten und Kinderrechte-Schokolade bestellen und sie gemeinsam mit deiner Gruppe rund um den 20. November verteilen.