



Gemeinschaftsgefühl

Endlich wieder Jungschar

Gruppenstunde zum Gestalten von herausfordernden Zeiten,
zum Stärken der Hoffnung, die in der Gemeinschaft liegt

Redaktion: Bernadette Fessler, Constanze Schilling



Es liegen aufregende Zeiten hinter uns: Lock-Down, Unterricht von zu Hause, eine Zeit, in der wir wenige Menschen sehen durften und Sommerferien, die vielleicht anders waren als gewohnt. Was in Zukunft auf uns zukommt, wissen wir nicht. Doch wir wissen, dass wir als Teil der Jungschar zu einer Gemeinschaft gehören, die uns auch in schwierigen Situationen ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit geben kann. Mit der vorliegenden Gruppenstunde sollen die Kinder ihre eigenen Gefühle und das Gemeinschaftsgefühl ihrer Gruppe kennen und erspüren können.

Ankommen

Endlich wieder gemeinsam Jungschar sein

Die Kinder kommen nach einer langen Zeit für eine gemeinsame Gruppenstunde wieder zusammen und wir tasten uns unter Einhaltung aller Abstands- und Hygienevorschriften wieder an das Gruppesein heran.

Hinweis: während den Übungen ist es wichtig, dass die Kinder immer den Mindestabstand von einem Meter wahren. Dafür können am Boden Markierungen gemacht werden, damit die Kinder wissen, wo sie sich in einem sicheren Abstand voneinander aufstellen können. Bei Schönwetter macht es auch Sinn sich draußen zu treffen.

Aufwärmübungen „kunterbunt“

Die Kinder stellen sich im Kreis auf die markierten Punkte. Gemeinsam werden nun folgende Übungen gemacht:

- Im Kreis drehen mit ausgestreckten Armen – Abstand einhalten
- Sich anschauen: Wer ist heute da und zulächeln
- Begrüßen mit gefalteten Händen
- Tief ein und ausatmen
- Körper von oben bis unten abklopfen
- Hampelmann/-frau
- Ganz groß machen
- Ganz klein machen
- Sich durchschütteln
- Mit dem Kopf nicken und rechts und links schauen
- Muskeln anspannen
- Hüften kreisen
- Gemeinsam Laut sein: klatschen, stampfen und am Stand hüpfen

Finde deinen Namen

Für jedes Kind wird ein Zettel mit dem eigenen Namen versteckt, den die Kinder suchen. Daran wird ein kleines Geschenk (z.B. ein Zuckerl) angebracht. Das kann natürlich gleich gegessen werden.

Anschließend finden sich die Kinder wieder im Kreis ein. Es wird ein Sesselkreis mit dem Mindestabstand von einem Meter gebildet.

Gefühle zeigen

Wir benennen unsere Gefühle

Je nach Tag, Uhrzeit und Situation haben wir unterschiedliche Gefühle. Manchmal fällt es uns leicht diese auszudrücken – besonders, wenn wir ganz fröhlich sind. Doch es gibt eine Vielzahl an Gefühlen, bei denen es nicht immer einfach ist, diese wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken. Gemeinsam wollen wir erforschen, wie groß unsere Gefühlswelt sein kann.

Material

Hinweis: Beim Vorbereiten immer die Hände vorher desinfizieren!!!

Je nach Alter der Kinder entscheidest du, welche Ausdrücke passender sind, natürlich können auch alle Kärtchen verwendet werden.

Unter 10 Jahren:

- Bildkarten Gefühle

Ab 10 Jahren:

- Wortkarten Gefühle
(Tipp: hier müssen nicht alle verwendet werden)
- Zettel mit Reflexionsfragen
- Stift

Material zu finden unter:

Bildkarten Gefühle: <https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/2016/11/gef%C3%BChlsfiguren.pdf>

Wortkarten Gefühle: <https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/2016/11/gef%C3%BChlsk%C3%A4rtchen.pdf>

Einstieg

Die Kinder sind zum ersten Mal wieder gemeinsam in der Gruppenstunde. Um in das Thema Gefühle einzusteigen, kannst du nun den Kindern folgende Fragen stellen:

- Wie geht es dir, wenn du die anderen jetzt wieder siehst?
- Welche Gefühle nimmst du wahr?

Nachdem die Kinder beschrieben haben, wie sie sich fühlen, werden am Boden die Kärtchen für die Wortkarten Gefühle ausgelegt UND/ODER die Bildkarten Gefühle im Raum aufgehängt.

Rückblick auf den Sommer und auf die Lockdown-Zeit

Unter 10 Jahren: – ich stelle mich (zu) meinen Gefühlen

Die Kinder haben nun die Zeit in Ruhe und mit Abstand im Raum herum zu gehen und sich die Figuren anzusehen. Anschließend kommen die Kinder zurück in den Sesselkreis. Gemeinsam wird nun besprochen, welche Gefühle die Kinder bei den Figuren gesehen haben und welche der Gefühle als gut und welche als schwierig empfunden werden. Unterstützend können auch die Kärtchen mit den Wortkarten Gefühle aufgelegt werden.

Nun werden den Kindern verschiedene Situationen beschrieben und sie dürfen sich zu der Figur stellen, die für sie am ehesten das Gefühl ausdrückt, dass sie in der Situation verspüren/ gespürt haben.

Ab 10 Jahren – ich spüre in mich hinein

Die Kinder haben nun die Zeit sich in Ruhe die Kärtchen am Boden durchzulesen. Gemeinsam sollen die Gefühle in positive und herausfordernde Gefühle geordnet werden. (Die Kärtchen werden dabei nur von dem/der Gruppenleiter/in berührt).

Anschließend bekommen die Jungschar Kinder den Zettel mit den Reflexionsfragen und einen Stift ausgeteilt. Gemeinsam werden die Situationen reflektiert. Dabei sollen die Kinder auch Zeit haben, für sich in Ruhe zu überlegen, wie sie sich einerseits in den Situationen gefühlt haben und andererseits die Wörter von den Gefühlskärtchen auf denzetteln zu notieren. Wer möchte kann die eigenen Überlegungen mit der Gruppe teilen:

- Wie war dein Sommer? Welche Gefühle kommen bei dir hoch, wenn du daran denkst?
- Wie war für dich der Beginn der Lock-Down-Zeit? Welche Gefühle kommen dir dabei hoch, wenn du daran denkst?
- Wie war für dich Ostern während der Lock-Down-Zeit? Welche Gefühle kommen dir dabei hoch, wenn du daran denkst?
- Wie war für dich die Zeit, als du das erste Mal wieder in die Schule gehen durftest? Welche Gefühle kommen dir dabei hoch, wenn du daran denkst?

Gemeinsame Reflexion

Um die Übung abzurunden und auf die nächste Methode einzugehen, spannst du den Bogen:

Während der Lock-Down-Zeit haben wir alle möglichen Gefühle kennengelernt, manche davon waren neu, manche haben wir schon gekannt. Manche davon waren schön, aber es gab auch einige Gefühle mit denen wir überfordert waren und wir nicht wussten, wie wir damit umgehen sollen. Alle Menschen kommen in ihrem Leben immer wieder in Situationen, in denen sie sich überfordert fühlen. Oft hilft es dann in sich hinein zu spüren und herauszufinden, wie wir uns eigentlich gerade fühlen. Manchmal ist es auch gut, diese Gefühle dann mit anderen zu teilen. Was besonders wichtig ist, ist aber die Sicherheit, dass wir auch in schwierigen Situationen nicht alleine sind – besonders als Teil der Jungschargruppe können wir diese Sicherheit spüren.

Erzählung: Zusammen

Gemeinsam überwinden wir die Angst

Angst ist ein starkes Gefühl, dass wir alle schon einmal erlebt haben. Mit der folgenden Geschichte soll den Kindern Mut gemacht werden über ihre Ängste zu sprechen und gemeinsam mit anderen nach Wegen zu suchen, mit diesen umzugehen.

Ivanka hat große Angst im Dunkeln.

Abends traut sie sich gar nicht alleine in den Keller.

Doch heute hat sie es dann doch einmal geschafft. Hör´ mal, wie ihr das gelungen ist.

Heute in dieser Nacht ist auch Ivankas Omama zu Besuch. Sie schläft im Wohnzimmer. Vor dem Schlafengehen bittet Omama sie, ihr ein Taschentuch zu bringen. Da in der Küche keine mehr griffbereit liegen, müsste Ivanka in den Keller in den Vorratsraum gehen. Aber Ivanka traut sich nicht.

Und darum sagt sie: „Da geh ich nicht hinunter! Geh doch selber!“

„Mhh, ich will schon“, sagt die Omama zögernd. „Aber ich traue mich nicht. Ich habe große Angst im Dunkeln und sowieso im Keller.“

Wie eigenartig und komisch: Eine Omama, die Angst hat?!

Nun überlegen sie zu zweit, wie sie die Situation meistern können. Ob sie das gemeinsam machen wollen? Sie probieren es!

Sie gehen Hand in Hand ganz vorsichtig zur Kellertüre, öffnen diese und gehen ganz langsam die Treppe hinunter. Ivanka muss dabei auch der Omama helfen.

Denn Omama kann nicht mehr so gut sehen im Dunkeln. Endlich haben sie es geschafft!

Omama dreht das Licht auf.

„Das tut gut, wenn ich wieder Licht sehe“, sagt sie froh und erleichtert.

„Im Dunkeln habe ich Angst, dass ich hinfalle oder ausrutsche. Was macht dir Angst, mein Enkelkind?“

Ivanka antwortet nicht gleich. Denn eigentlich kennt sie den Grund nicht.

Sie hat auf jeden Fall keine Angst, dass sie im Dunkeln hinfällt.

Oder irgendwo dagegen läuft. Sie hat eher Angst vor widerlichen Sachen, Spinnen und so.

„Gemeinsam haben wir es geschafft! Und vielleicht“, sagt die Omama, „traust du dich morgen sogar allein. Oder in einer Woche.“ Ivanka zu ihrer Omama: „Das ist bei dir sicher ganz genauso!“

Quelle unbekannt. Diese Geschichte wurde aus einer persönlichen Erinnerung in eigenen Worten niedergeschrieben. Sollte der/die Urheber/in seine/ihre Geschichte hier wiedererkennen, bitte wir um Rückmeldung.

Überleitung

Wie die Zukunft aussieht wissen wir nicht, und wir wissen auch nicht, wie wir uns in Zukunft in neuen Situationen fühlen werden. Als Teil der Jungschargruppe können wir uns aber sicher sein, dass wir geschätzt, geliebt und verstanden werden, auch wenn wir uns unwohl fühlen – das kann uns helfen Zuversicht und Hoffnung zu schöpfen.

Gefühlsdusche

Wir schenken uns Wertschätzung und Zuversicht

Damit die Kinder diese Zuversicht mit nach Hause nehmen können, bekommt jedes Kind eine Gefühlsdusche.

Material:

- Zettel mit Namen
- Stift

Ein Kind setzt sich in die Mitte des Kreises. Die anderen Kinder sagen nun dem Kind, was sie an ihm schätzen. Jedes Kind im Kreis soll versuchen, etwas Nettes zum Kind in der Mitte zu sagen. Wenn niemand mehr etwas sagt, darf sich ein anderes Kind in die Mitte setzen.

Damit die Kinder die netten Worte mit nach Hause nehmen können, wird das Gesagte von dir auf den Zettel mit dem Namen geschrieben, den die Kinder zu Beginn der Stunde gesucht haben.

Gemeinschaftsgefühl spüren

Wir sind uns unserer Beziehung zueinander bewusst

Zum Abschluss sollen die Kinder noch einmal spüren, wie wir in der Jungschargruppe miteinander verbunden sind und diese Gefühl der Verbundenheit jeden Tag mit sich mittragen.

Material:

- Schere
- Wollschnur

Die Kinder stellen sich noch einmal im Kreis auf. Anschließend gehst du mit einem Wollknäuel einmal von außen rings um die Gruppe herum. Nun schneidest du die Schnur hinter jeden Kind einmal auseinander. Die Kinder nehmen nun jeweils die Schnurenden rechts und links von ihnen in die Hand. Der Kreis kann nun vergrößert werden, bis die Schnüre zwischen den Kindern spannen. Nun können die Kinder jeweils ein wenig anziehen, um so die anderen Jungschar Kinder zu spüren. Du kannst die Kinder ausprobieren lassen, alle gleichzeitig mit der rechten Hand an der Schnur zu ziehen oder mit der linken.

Nachdem die Kinder die Verbindung mit den anderen Jungscharkindern gespürt haben. Gehst du noch einmal um den Kreis herum und schneidest die Schnüre zwischen den Jungscharkindern durch. Jedes Kind hat nun zwei Schnüre in der Hand. Diese kann es sich nun um die Handgelenke binden und die Verbindung mit den Jungscharkindern mit sich nach Hause tragen.

Optional

Jungscharlied

Gemeinsam singen

Wenn du dir sicher bist, dass du auch beim Singen die Hygienebestimmungen einhalten kannst (empfohlener Mindestabstand 1,5m), könnt ihr gemeinsam das Jungscharlied singen.

https://www.dioezese-linz.at/dl/nnunJKJkkNKNJqx4LJK/07_03_jungscharlied.pdf