

WERKHEFT

ZUR AKTION DREIKÖNIGSSINGEN 2027

STERNSINGEN FÜR
GESUNDE
ERNÄHRUNG



GUTES ESSEN,
STARKE
KINDER



Werkheft 2027



Begrüßung	2
Biblischer Leittext und Geleitwort	4
Beispielland: Willkommen in Guatemala!	6
Thema: Gutes Essen, starke Kinder	10
Projekt: Einsatz für gesunde Ernährung	12
Reportage: „Wir essen, was die Erde uns schenkt.“	16
Methoden und Spiele	20
Sternsingen praktisch	30
Aktionsstart in Münster	42
Sternsingen im Bundeskanzleramt	43
Sammelergebnis 2026	44
Informationen & Angebote	46
Kontakt & Impressum	47



Das Titelbild zeigt Ana aus Guatemala. Sie wohnt in Alta Verapaz, einer der ärmsten Regionen des zentralamerikanischen Landes. Sternsingerpartner kümmern sich hier um die Ernährung von Müttern und Kindern. Sie unterstützen auch Anas Familie.

Liebe Verantwortliche fürs Sternsingen!

Kinder brauchen gutes Essen, um gesund aufzuwachsen, zu lernen und ihre Talente zu entfalten. Doch für Millionen Mädchen und Jungen weltweit ist das nicht selbstverständlich. Hunger und Mangelernährung beeinträchtigen ihr Leben und ihre Zukunftschancen.

Die Aktion Dreikönigssingen 2027 macht deshalb auf ein Thema aufmerksam, das Kinder auf der ganzen Welt verbindet: das Recht auf eine gesunde und ausreichende Ernährung. Unter dem Motto „**Gutes Essen, starke Kinder – Sternsingen für gesunde Ernährung**“ richten wir unseren Blick besonders nach Guatemala. Dort stehen viele Familien vor großen Herausforderun-



ONLINE

Alle Download-Vorlagen zum Werkheft finden Sie unter: www.sternsinger.de/werkheft



Rund 1.000 Sternsingerinnen und Sternsinger feierten am 30. Dezember 2025 mit dem Freiburger Erzbischof Stephan Burger, Pfarrer Dirk Bingener, Präsident des Kindermissionswerks „Die Sternsinger“ (links), und Daniela Hottenbacher, Bundesvorsitzende des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), in Freiburg die bundesweite Eröffnung der 68. Aktion Dreikönigssingen.

gen, wenn es darum geht, ihre Kinder ausgewogen zu ernähren. Gleichzeitig begegnen wir Menschen, die engagiert und mutig daran arbeiten, die Lebensbedingungen von Kindern nachhaltig zu verbessern.

Mit den Angeboten in diesem Werkheft möchten wir Sie dabei unterstützen, das Thema der kommenden Aktion gemeinsam mit Ihren Sternsingerinnen und Sternsängern zu entdecken. Die Berichte, Methoden und Bausteine laden dazu ein, sich mit der Lebenswirklichkeit von Kindern in Guatemala auseinanderzusetzen. Zugleich ermutigen sie uns, unsere Welt zu einem Ort zu machen, an dem die Liebe Gottes für alle Menschen spürbar wird.

Wenn die Sternsingerinnen und Sternsinger rund um den Dreikönigstag unterwegs sind, leben sie dieses Miteinander. Sie bringen den Segen für das neue Jahr und zeigen damit: Gemeinsam und mit Gottes Hilfe können wir viel bewegen. Beim Sternsingen stehen Kinder und Jugendliche ein für Gleichaltrige weltweit

und machen deutlich, dass jedes Kind das Recht auf ein gutes, erfülltes Leben hat – mit genügend Nahrung, mit Bildung, Schutz und Zuversicht.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihren Einsatz in den Gemeinden, Gruppen und Verbänden! Mit Ihrem Engagement ermöglichen Sie Kindern und Jugendlichen, den Segen Gottes weiterzutragen und sich für andere Kinder starkzumachen.

Für die Vorbereitung und Durchführung der Aktion Dreikönigssingen 2027 wünschen wir Ihnen und Ihren Sternsingerinnen und Sternsängern bereichernde Begegnungen, gute Erfahrungen und Gottes Segen.

Ihre

Dirk Bingener

Pfarrer Dirk Bingener
Präsident Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“

Daniela Hottenbacher

Daniela Hottenbacher
Bundesvorsitzende Bund der Deutschen
Katholischen Jugend (BDKJ)

Biblischer Leittext

zur Aktion Dreikönigssingen 2027

Ps 104 (Auszüge)

Fassung der Einheitsübersetzung

Preise den HERRN, meine Seele! / HERR, mein Gott, überaus groß bist du! Du lässt Quellen sprudeln in Bäche, sie eilen zwischen den Bergen dahin.

Sie tränken alle Tiere des Feldes, die Wildesel stillen ihren Durst. Darüber wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt.

Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen für den Ackerbau des Menschen, damit er Brot gewinnt von der Erde und Wein, der das Herz des Menschen erfreut, damit er das Angesicht erglänzen lässt mit Öl und Brot das Herz des Menschen stärkt.

Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, / sie alle hast du mit Weisheit gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

Auf dich warten sie alle, dass du ihnen ihre Speise gibst zur rechten Zeit. Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein, öffnest du deine Hand, werden sie gesättigt mit Gutem.

Du sendest deinen Geist aus: Sie werden erschaffen und du erneuerst das Angesicht der Erde.

Vereinfachte Fassung

Lobe den Herrn, meine Seele! Mein Gott, du bist so unfassbar groß!

Du hast Quellen gemacht, aus denen Bäche entspringen, sie fließen aus den Bergen in die Täler und werden zu großen Flüssen. Ihr Wasser stillt den Durst der Tiere.

Du hast die Vögel geschaffen. Ihr Gesang erklingt in den Bäumen. Du sorgst dafür, dass es regnet und die Erde grün wird, voller Bäume und Sträucher.

Du lässt Gras wachsen für Kühe, Ziegen und Schafe, du lässt Getreide wachsen für die Menschen, damit sie daraus Brot machen können. Du schenkst uns Weintrauben für Wein und Saft, du schenkst uns Oliven, aus denen wir Öl machen.

An alles hast du gedacht. Die Erde schenkt uns alles, was wir zum Leben brauchen. Zusammen mit allen Menschen danken wir dir, dass du uns satt machst, wenn wir hungrig sind.

Du bist es, der uns die Ernte schenkt. Du öffnest deine Hand und beschenkst uns mit Gutem. Du machst unsere Erde immer wieder neu, dein Geist ist in allem, was lebt.

Beten ist das Gespräch mit Gott. Für alles Mögliche beten wir: Im Vaterunser, im Stoßgebet, in Sorgen und im Dank. Viele kennen die gute Tradition des Tischgebetes – vor dem Essen und manchmal danach, allein oder in Gemeinschaft. Bei der Speisung der vielen Menschen am Ufer des Sees Genezareth sagt Jesus seinen Jüngern: „Gebt ihr ihnen zu essen.“ Und im Vaterunser erinnert uns Jesus: „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Das Gebet, die Bitte um Nahrung und der Dank für das Essen machen deutlich: Wir dürfen Gott dankbar sein für das, was er für uns tut.

An Psalm 145 angelehnt, ist das schöne Tischgebet entstanden, in dem es heißt:

*Aller Augen warten auf dich, o Herr,
und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit.
Du tust deine milde Hand auf
und erfüllst alles, was da lebt, mit deinem Segen.
Amen.*

Hier geht es um Dankbarkeit und Vertrauen: Gott beschenkt uns, er kümmert sich und gibt uns, was wir zum Leben brauchen.

Die Sternsingerinnen und Sternsinger erinnern uns daran, dass es Kinder gibt, die das nicht erfahren, die hungern, die im Elend leben, denen Gott vielleicht deshalb auch fern ist. So ist es eine wunderbare Chance, dass es die Sternsingerinnen und Sternsinger gibt – auch bei der neuen Aktion 2027: Ihr gebt Euren Altersgenossen Hoffnung, Ihr seid solidarisch mit Ihnen, Ihr macht wahr, worum wir Jesus im Vaterunser bitten: „Unser tägliches Brot gib uns heute“.

Von Herzen danke ich Euch – und allen, die Euch bei dieser Aktion begleiten – für Euren selbstlosen und engagierten Einsatz, für Eure Freizeit, für Eure Begeisterung, anderen helfen zu wollen. Ihr Sternsinger seid eine der größten Solidaritätsaktionen von Kindern für Kinder! Ihr schenkt anderen eine Perspektive und lasst sie mit Eurer Arbeit nicht allein.

Das Dreikönigssingen 2027 steht unter dem Leitwort „Gutes Essen, starke Kinder. Sternsingen für gute Ernährung.“ Und ich ergänze: für ausreichende Ernährung, für eine Verwirklichung des Wortes Jesu „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Beispielhaft lenkt das Sternsingen diesmal den Blick auf Guatemala. Dort haben viele Kinder keinen Zugang zu ausgewogener Ernährung: Armut, soziale Ungleichheit und die spürbaren Folgen des Klimawandels greifen ineinander. Umso wichtiger ist die Arbeit der Sternsinger-Projekt-



Dr. Heiner Wilmer
Bischof von Münster

partner vor Ort: Sie zeigen Eltern und Kindern, wie sie sich gut und ausgewogen ernähren können. Sie stärken den Zusammenhalt der Gemeinschaften. Und sie sorgen dafür, dass mangelernährte Kinder schnell und nachhaltig Hilfe bekommen.

Wenn Ihr, liebe Sternsingerinnen und Sternsinger, Euch bei der kommenden Aktion auf den Weg macht, den Segen zu den Menschen bringt und Spenden sammelt für Kinder weltweit, helft Ihr mit, dass Gottes Wunsch für unsere Welt Wirklichkeit wird: dass alle Kinder, alle Menschen, das haben, was sie für ein gutes Leben brauchen. Dann wird konkret, um was wir im Vaterunser bitten: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“

Herzlich sage ich Euch Sternsingerinnen und Sternsängern und auch Ihnen, den vielen engagierten Ehren- und Hauptamtlichen, die die Aktion möglich machen, von Herzen Dank für dieses Engagement im Sinne Jesu. Dank Ihnen und dank Euch wird der Segen Gottes in unserer Welt konkret.

Für die Aktion Dreikönigssingen 2027 wünsche ich allen gute Begegnungen und die Erfahrung, dass gemeinsames Handeln etwas verändern kann – in Guatemala genauso wie an all den Orten, an denen der Segen weitergetragen wird.

Ihr und Euer

Dr. Heiner Wilmer
Bischof von Münster



Ana, David und Sofia (v.l.) leben in der Region Alta Verapaz.
Ihre Muttersprache ist Kekchí.

Willkommen in Guatemala!

Mit den Worten „Ksahil tscholei“ wird man auf Kekchí (sprich: Kektschi) begrüßt. Das ist eine der 22 Maya-Sprachen in Guatemala. Das mittelamerikanische Land begeistert mit historischen Städten, farbenprächtiger Kultur und Natur. Gleichzeitig sind die Folgen von Kolonialherrschaft und Bürgerkrieg vor allem für die indigene Bevölkerung bis heute spürbar.

Guatemala liegt in Mittelamerika zwischen dem Pazifischen Ozean und der Karibik. Es grenzt an Mexiko, Belize, Honduras und El Salvador. Mit einer Fläche von 108.890 Quadratkilometern ist das Land etwa so groß wie Bayern und Baden-Württemberg zusammen. Die Hauptstadt Guatemala-Stadt liegt auf einer Höhe von 1.533 Metern über dem

Meeresspiegel im zentralen Hochland des Landes. Ihre Ursprünge reichen bis in die Zeit der Maya zurück. Heute ist Guatemala-Stadt mit rund 2,8 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern die größte Stadt des Landes. Mit rund 19 Millionen

Menschen ist Guatemala das bevölkerungsreichste Land Mittelamerikas. Zugleich gehört es – neben El Salvador – zu den am dichtesten besiedelten Staaten der Region.





Kulturelle und sprachliche Vielfalt

Guatemala ist das mittelamerikanische Land mit dem höchsten Anteil indigener Bevölkerung. Etwa 45 Prozent sind Nachfahren der Menschen, die das Land schon vor der gewaltsamen Eroberung durch die Europäer bewohnten. Die meisten gehören verschiedenen Maya-Volksgruppen an. Neben 22 Maya-Sprachen gibt es 31 weitere indigene Sprachen. Einige sind offiziell anerkannt, etwa Kekchí und Quiché. Die Amtssprache und Muttersprache von rund 65 Prozent der Bevölkerung ist Spanisch. Es wird vor allem von der europäischstämmigen Bevölkerung und Mestizen, den Nachfahren europäischer und indigener Familien, gesprochen. Viele Kinder indigener Abstammung lernen erst in der Schule Spanisch.

Maya-Spiritualität und christlicher Glaube

Rund 80 Prozent der Menschen in Guatemala sind Christen. Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist katholisch. Die katholische Kirche prägt das gesellschaftliche Leben vieler Gemeinden und engagiert sich für Bildung, soziale Gerechtigkeit und die Unterstützung benachteiligter Familien. Bis heute prägen Elemente der indigenen Maya-Kultur und -Spiritualität in manchen Regionen die Art und Weise, wie Menschen ihren christlichen Glauben leben und feiern. So finden sich bei christlichen Festen

und Wallfahrten häufig Bräuche und Symbole, die auf Maya-Traditionen zurückgehen. Die Muttergottes von Guadalupe (im Foto unten links) wird von vielen Menschen als Schutzpatronin und Fürsprecherin verehrt und ist eng mit dem Glauben, der Hoffnung und der christlichen Identität Lateinamerikas verbunden.



Marienstatue mit Maya-Kleidung: Viele Menschen in Guatemala verbinden den christlichen Glauben mit Elementen ihrer Tradition.



Auch bei David zuhause gibt es einen kleinen Hausaltar, an dem die Familie regelmäßig betet.



Die Maya-Stadt Tikal im Norden Guatemalas zählt zu den beeindruckendsten archäologischen Städten der Welt. Die frühesten Spuren menschlicher Besiedlung reichen bis etwa 1.000 v. Chr. zurück.

Wechselvolle Geschichte

Zahlreiche bedeutende Maya-Städte, allen voran Tikal, zeugen bis heute von der Blütezeit der Maya-Zivilisation im Gebiet des heutigen Guatemalas. Nach der Eroberung durch die Spanier im 16. Jahrhundert stand die Region fast 300 Jahre lang unter kolonialer Herrschaft. Guatemala erklärte 1821 seine Unabhängigkeit von Spanien; 1840 wurde der Staat offiziell gegründet. In den folgenden Jahrzehnten entwickelte sich die Wirtschaft – vor allem durch den Anbau von Kaffee und Bananen.

Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts war vom guatemalteckischen Bürgerkrieg geprägt. Zwischen 1960 und 1996 kämpften Guerillagruppen und die Militärregierungen des Landes gegeneinander. Mehr als 200.000 Menschen kamen ums Leben, viele weitere wurden vertrieben oder gelten bis heute als verschwunden. Besonders betroffen waren indigene Maya-Gemeinschaften.

Auch heute steht Guatemala vor großen Herausforderungen. Viele Menschen leben in Armut. Soziale Ungleichheit, Korruption sowie die Folgen des Klimawandels erschweren das Leben vieler Familien. Zugleich setzen sich zivilgesellschaftliche Organisationen und die Kirchen mutig für mehr Gerechtigkeit, Bildung und bessere Zukunftsperspektiven ein.

Rund 45 Prozent
der Menschen in Guatemala
haben indigene Wurzeln.



Vulkane und Erdbeben

Guatemala liegt am Pazifischen Feuerring, einer der tektonisch aktivsten Zonen weltweit. Wie an einer Schnur aufgereiht, liegen die meisten der insgesamt 37 Vulkane des Landes im Gebirgszug Sierra Madre. Die Vulkane Fuego, Pacaya und Santiaguito sind bis heute fast durchgängig aktiv. Der Tajumulco ist mit 4.220 m Höhe der höchste Punkt Mittelamerikas. Der Atitlán-See im Süden Guatemalas entstand vor rund 85.000 Jahren in einem riesigen Krater nach einem gewaltigen Vulkanausbruch.



Die blauen Streifen der Flagge Guatemalas stehen für die Lage zwischen Pazifik und Karibik. Das Wappen zeigt den Nationalvogel Quetzal und Symbole für Unabhängigkeit und Frieden.

Durch das Zusammentreffen mehrerer Erdplatten besteht in Guatemala auch ein dauerhaftes Erdbebenrisiko. Guatemala-Stadt wurde immer wieder von Erdbeben zerstört, zuletzt besonders stark im Jahr 1976.

Tajumulco (4.220 m)
Atitlán-See



Der Fuego (Feuerberg) ist einer von 37 Vulkanen in Guatemala.



Es brüllt, faucht und flattert

Tropische Regenwälder, Nebelwald oder mangrovenbewachsene Küsten – seiner landschaftlichen Vielfalt verdankt Guatemala auch eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt. Einige Arten kommen nur hier vor. Neben Nasenbären, Gürteltier oder Brüllaffen sind auch Puma, Ozelot und weitere Raubtiere in Guatemala heimisch. In der Vogelwelt ist vor allem der Quetzal (sprich: Ketzal) zu nennen. Der Nationalvogel Guatemalas lebt in den Nebelwäldern. Er ist auf der Flagge abgebildet und hat auch der Währung ihren Namen gegeben. Außerdem sieht man in Guatemala bunte Tukane, farbenprächtige Aras und winzige Kolibris.

Damit ein Kind sich gut entwickeln kann, braucht es eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Thema der Sternsingeraktion 2027

Gutes Essen, starke Kinder

Das Kinderrecht auf gesunde Ernährung steht im Fokus der Sternsingeraktion 2027. Doch was ist eine gesunde Kinderernährung? Und was bedeuten Fehlernährung und Hunger?

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind für seine gute körperliche, geistige und psychische Entwicklung braucht: Kohlenhydrate, Proteine, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe versorgen es mit Energie, stärken sein sich entwickelndes Immunsystem und beugen Krankheiten vor. Der Energie- und Nährstoffbedarf ist bei Heranwachsenden besonders

hoch. Daher hat die Ernährung von Geburt an großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden eines Menschen.

Mangelernährung

Bei Mangelernährung fehlen entweder Kalorien, Mikronährstoffe oder beides. Mangelernährung kann auch bei Menschen mit normalem oder erhöhtem Gewicht auftreten.

Unterernährung

Unterernährung entsteht, wenn Menschen nicht genug zu essen haben und es ihnen daher an Energie- und/oder Proteinzufuhr mangelt. Kinder sind unterernährt, wenn ihr Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen nicht gedeckt wird.

Hunger

Biologisch definiert, ist Hunger das körperliche Verlangen nach Nahrung. Den Vereinten Nationen zufolge hungert ein Mensch, wenn er weniger zu essen hat, als er braucht, um sein Körpergewicht zu erhalten und zugleich leichte Arbeit zu verrichten. Chronischer Hunger ist ein Zustand dauerhafter Unterernährung und am weitesten verbreitet. Akuter Hunger besteht bei Unterernährung in einem bestimmten Zeitraum, etwa infolge von Katastrophen und Kriegen. Diese extremste Form von Hunger trifft meist Menschen, die bereits chronisch hungern.

Fehlernährung

Fehlernährung ist der Überbegriff für jede Form von Nährstoffungleichgewicht: Unterernährung, Mangelernährung und Überernährung (zu viel Zucker und Fett). Rund 200 Millionen Kinder unter fünf Jahren weltweit sind fehlernährt.

Unter- und Mangelernährung: Fakten, Folgen, Ursachen

- Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2024 weltweit 150,2 Millionen Kinder unter fünf Jahren – knapp ein Viertel aller Kinder dieser Altersgruppe – chronisch unterernährt und aufgrund unzureichender, einseitiger Ernährung in ihrem Wachstum verzögert. 42,8 Millionen Kinder waren akut unterernährt, das heißt stark abgemagert und entkräftet.
- Fehlende Nahrung wirkt sich direkt auf Gesundheit und Entwicklung eines Menschen aus – schon vor der Geburt. Ist eine schwangere Frau unterernährt, kann sich ihr Kind im Mutterleib nicht gut entwickeln. Häufig kommt es zu früh oder untergewichtig auf die Welt. Das kann sein Immunsystem schwächen und es anfälliger für Krankheiten machen.
- In der Schule können sich unzureichend ernährte Kinder oft schlechter konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. So sinken ihre Chancen auf eine gute Arbeit und ein stabiles Einkommen.
- Unter- und Mangelernährung sind nicht nur eine Folge von Armut – sie verursachen Armut. Min-

Die Hilfe der Sternsinger

Sternsinger-Partner weltweit tragen dazu bei, dass Kinder in besonders armen und von Mangelernährung geprägten Regionen genügend und gesund essen können. Sie sorgen auch dafür, dass schwangere und stillende Frauen genügend Nährstoffe erhalten, damit es ihnen und ihrem Kind gut geht. Mobile Kliniken sind in ländlichen, von Regierungen oft vernachlässigten Regionen, unterwegs: Sie untersuchen Kinder, beraten Eltern und klären über Ernährung und Lebensmittelhygiene auf. Gemeinsam mit den Familien entwickeln die Partner Ansätze, wie sie möglichst das ganze Jahr über nährstoffreiche Lebensmittel sichern können. Zudem setzen sich Partnerorganisationen auf politischer Ebene für mehr Ernährungssicherung ein.

destens 64 Länder werden die von der internationalen Gemeinschaft verabschiedeten Entwicklungsziele nicht erreichen: bis zum Jahr 2030 den Hunger beenden, genügend und gesunde Lebensmittel für alle Menschen sichern sowie eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

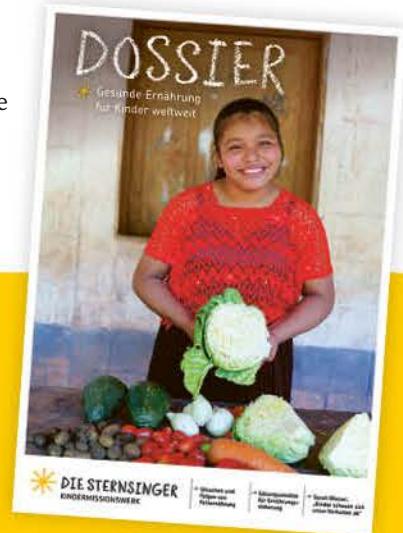
- Zu den Gründen von Unter- und Mangelernährung gehören Kriege, Krisen und Katastrophen, ungerechte Landverteilung, die Folgen des Klimawandels und gesellschaftliche Ausgrenzung. Auch ungerechte internationale Handelsbeziehungen, Handelsabkommen und Subventionen schwächen die lokalen Märkte. Einseitige Exportstrukturen nehmen Kleinbauern die Existenzgrundlage und gefährden die Ernährungssouveränität.

Dossier zum Thema Ernährung

Fakten, Daten und Hintergründe zum Thema Ernährung bietet das Dossier. Fachleute, Projektpartnerinnen und -partner erläutern, was eine gesunde Ernährung ausmacht, beleuchten die tieferen Ursachen für Fehlernährung und beschreiben Lösungswege. Auch Kinder und Jugendliche aus Sternsinger-Projekten kommen zu Wort und berichten über ihre Erfahrungen.

Das Dossier kann ab Anfang November online bestellt werden:

shop.sternsinger.de · Best.-Nr. 208027 · kostenlos





Auch David, Ana und Sofia profitieren von dem Projekt der Caritas-Sozialpastoral.



Einsatz für bessere Lebensbedingungen und gesunde Ernährung

„Creciendo“ – „Wachstum“ heißt das Projekt der Caritas-Sozialpastoral zur Ernährungssicherung für Kinder und ihre Familien in zehn Dörfern der Diözese Verapaz. Seit 2016 unterstützen die Sternsingerinnen und Sternsinger die wichtige Arbeit der Organisation.

Im Bezirk Alta Verapaz, etwa 200 Kilometer nördlich der Hauptstadt Guatemala-Stadt, leben rund 1,5 Millionen Menschen. Der Großteil von ihnen ist indigener Herkunft, das heißt, sie sind die Nachfahren der ursprünglichen Bevölkerung der Region. Fast 90 Prozent leben in Armut. Sozial, politisch und wirtschaftlich werden sie oft benachteiligt, der Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung bleibt ihnen häufig verwehrt.

Gründe dafür sind vor allem sprachliche und kulturelle, finanzielle und geographische Barrieren. Klimatische Veränderungen, Naturkatastrophen und die Abhängigkeit von der Landwirtschaft verschlechtern ihre Situation zusätzlich. Hinzu kommen zahlreiche Zuckerrohr- und Palmöl-Monokulturen sowie Minen in der Region, die riesige Flächen einnehmen, viel Wasser benötigen und dieses häufig verunreinigen. Die Menschen in Alta Verapaz leben



Kakao, Zitrusfrüchte oder Kräuter
– viele gesunde Lebensmittel
wachsen in nächster Umgebung.

in ständiger Ernährungsunsicherheit. Rund die Hälfte der Bevölkerung ist unterernährt.

Die Caritas-Sozialpastoral der Diözese Verapaz arbeitet seit 1987 in der Region. Zunächst widmete sie sich den Themen Menschenrechte, Landfragen, und Bürgerbeteiligung sowie der Aufarbeitung des Bürgerkriegs. Um der hohen Zahl unterernährter Kinder und der schlechten Gesundheits- und Ernährungssituation entgegenzuwirken, rief sie dann das Projekt „Creciendo“ ins Leben. Von der Arbeit, die seit rund zehn Jahren von den Sternsin-

„FRÜHER GAB ES EINE
GRÖßERE VIELFALT AN OBST,
GEMÜSE UND HEILPFLANZEN.
DIESE WOLLEN WIR
GEMEINSAM MIT
DEN FAMILIEN
WIEDERBELEBEN.“

Maria Fernanda Mendoza (30)

Caritas-Projektkoordinatorin
und Umwelt-Ingenieurin



gerinnen und Sternsingern unterstützt wird, profitieren derzeit 530 Familien mit etwa 1.700 Kindern. Neben der Verbesserung der Hygiene und Ernährung von Kindern sollen an den Klimawandel angepasste landwirtschaftliche Praktiken den Zugang zu hochwertigen Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung ermöglichen. Außerdem lernen die Familien, finanzielle Ressourcen aufzubauen und so ihre Lebensbedingungen zu verbessern.

Die Gesundheit der Kinder fördern

Zwanzig Frauen hat Caritas-Ernährungsexpertin Ana Luvia Molina zu sogenannten Gesundheitsförderinnen ausgebildet. Regelmäßig machen die ehrenamtlichen Helferinnen Familienbesuche, um den Ernährungszustand von Schwangeren und kleinen Kindern zu kontrollieren. Sie zeigen den Müttern, wie sie mit einfachen Mitteln ihre Kinder ausgewogen ernähren und gesunde Lebensmittel zubereiten können. Mütter-Seminare behandeln neben Ernährungsfragen auch Erziehungsthemen.

- **Ernährungszustand erkennen:** Beim Messen des Oberarm-Umfangs können die Gesundheitsförderinnen schnell erkennen, ob ein Kind oder eine



Bei diesem Mädchen liegt die Messung im grünen Bereich.

Schwangere mangelernährt ist. Die Skala des Maßbands reicht von grün (alles in Ordnung) über gelb (moderate Mangelernährung) bis rot (schwere Mangelernährung). Ist die Messung im roten Bereich, ist sofort medizinische Ernährungshilfe nötig und das Kind muss ins Krankenhaus. Liegt sie im gelben Bereich, bekommt das Kind im nächsten Gesundheitsposten therapeutische Nahrung.

- **Gesunde Zwischenmahlzeiten:** Ein Stück Papaya und Ananaswürfel, dazu ein Omelett –



Das Caritas-Team verteilt Saatgut und legt gemeinsam mit den Familien Gärten an.



Mütter lernen ihre Familien gesund zu ernähren und auf Hygiene zu achten.



Die Spargruppen bieten den Familien finanzielle Absicherung.

in Workshops lernen die Mütter, wie sie ihren Kindern gesunde Zwischenmahlzeiten zubereiten können. Verpackt in Snackboxen bleiben sie zudem frisch. Gleichzeitig lernen die Mütter, dass gute Ernährung oft gar nicht viel kostet: Vieles wächst in nächster Umgebung, manchmal sogar im eigenen Garten. Bei ihren Hausbesuchen haben die Helferinnen außerdem immer ein Rezeptbuch mit ausgewogenen, nahrhaften Gerichten dabei, die sie bei Bedarf auch mit den Müttern zubereiten.

- **Sichere Wasserversorgung:** Auch die Trinkwasser-Aufbereitung und Hygienepraktiken sind wichtig in der Arbeit mit den Frauen. Die meisten Haushalte verwenden Flusswasser zum Kochen, Trinken und Waschen. Die Helferinnen zeigen ihnen, wie sie mithilfe von Kanistern und Chlor sicheres Wasser aufbereiten können. Außerdem schulen sie die Mütter im richtigen Händewaschen und in Körperhygiene.

Ernährungsvielfalt aufbauen und sichern

Landwirtschafts-Schulungen, Anlegen von Gärten oder Fisch- und Geflügelzucht – verschiedene landwirtschaftliche Ansätze tragen dazu bei, den Familien Ernährungssicherheit zu ermöglichen und Einkommen zu schaffen.

- **Gesundes aus dem eigenen Garten:** Hibiskus, Chipilín oder Mangold – zu Beginn des Projekts hat das Caritas-Team Saatgut an die Familien verteilt und gemeinsam mit ihnen Gärten angelegt. Die Ernte sorgt für ausge-

wogene, gesunde Mahlzeiten. Künftig tauschen die Familien das Saatgut auch untereinander und geben ihr Wissen weiter. So entsteht nach und nach eine Vielfalt auf den Feldern und auf den Tellern.

„MIT KINDERN IST ES
WIE MIT EINEM TELEFON:
WENN IHR AKKU VOLL IST,
KÖNNEN SIE SPIELEN UND
SICH ENTWICKELN. DAFÜR
BRAUCHEN SIE EINE
GUTE UND
AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG.“



Ana Luvia Molina (64)

Caritas-Ernährungsexpertin
und Krankenschwester



„ERNÄHRUNGSSICHERHEIT BEGINNT
IN UNSEREN HÄNDEN, INDEM WIR DAS,
WAS UNS DIE ERDE SCHENKT, ANBAUEN,
TEILEN UND PFLEGEN.
GEMEINSAM SORGEN WIR FÜR SICHERE
UND NAHRHAFTE LEBENSMITTEL
FÜR UNSERE FAMILIEN.“

Spruch der Caritas

zum 16. Oktober, dem Tag der
Ernährungssicherheit

- **Angepasste Landwirtschaft:** Wie kann ich in Landwirtschaft und Viehhaltung auf Klima- veränderungen reagieren? Wie bekämpfe ich Schädlinge und dünge mein Feld mit natür- lichen Mitteln? Das und viel mehr lernen die Familien in den Landwirtschafts-Schulun- gen der Caritas, die sich gleichermaßen an Männer und Frauen richten. Sie steigern nicht nur die Produktion, sondern fördern auch die Geschlechtergerechtigkeit.
- **Hühner- und Fischzucht:** Je nach örtlichen Gegebenheiten hat das Caritas-Team mit den Familien in den Projektdörfern ent- weder eine Hühner- oder Fischzucht be- gonnen. In begleitenden Seminaren haben die Familien außerdem gelernt, selbst Futter herzustellen, die Tiere zu pflegen und Eier, Fleisch und Fisch zu vermarkten. Die Tierzucht sorgt für Ernährungssicherheit und -vielfalt und schafft ein zusätzliches kleines Einkommen für die Familien.

Finanzielle Sicherheit schaffen

Um den Familien eine finanzielle Absicherung zu ermöglichen, hat die Caritas 21 Kredit- und Spar- gruppen gegründet, die fast ausschließlich aus Frauen bestehen. Zu Beginn lernen die Gruppen, sich selbst zu organisieren, sie legen die Regeln und Rollen fest. Jede Gruppe hat einen Vorstand, eine Sekretärin und eine Buchhaltung.

- **Gemeinsames Sparen:** Bei jedem wöchent- lichen Gruppentreffen spart jede Frau einen



Gesunde Zwischenmahlzeiten
machen satt und sind nicht teuer.



Betrag zwischen umgerechnet drei bis elf Euro. Das Geld wird in einem Tresor verwahrt, außerdem werden die gesparten Summen in einem Sparbuch notiert. Auch jede Frau notiert für sich, wie viel sie gespart hat.

- **Einen Kredit aufnehmen:** Benötigt ein Mitglied eine größere Geldsumme, etwa für eine private Investition oder einen familiären Notfall, entscheidet die Gruppe gemeinsam über die Bewilligung des Kredits. Anschlie- ßend hat die Kreditnehmerin drei Monate Zeit, das Geld mit einem kleinen Zins zurückzuzahlen. Die Zinserträge werden gleichmäßig unter den Mitgliedern der Spargrup- pe aufgeteilt, so dass am Ende alle profitieren.

Ana (11) lebt in einem kleinen Dorf in Guatemala. Vieles, was die Menschen hier essen, wächst in ihren Gärten, so auch die Brotfrucht, die Ana hält.



„WIR ESSEN, WAS DIE ERDE UNS SCHENKT.“

In der Region Alta Verapaz im Norden Guatemalas kümmert sich die Caritas-Sozialpastoral der Diözese Verapaz um die Ernährung von Müttern und Kindern. Sie unterstützt auch die elfjährige Ana und ihre Familie.

Je weiter man von Guatemala-Stadt Richtung Nordosten fährt, desto grüner wird es: Nach und nach weicht der graue Beton der Hauptstadt sattgrünen Feldern, Wäldern und Plantagen. Angekommen in den Nebelwäldern der Region Alta Verapaz, hört man mit etwas Glück den Ruf des Quetzals, des Nationalvogels Guatemalas, oder entdeckt durch das Fernglas einen Kolibri oder Papageien. Das besonders artenreiche Ökosystem im Zentrum Guatemalas ist geprägt von einer großen Tier- und Pflanzenvielfalt.

Hier, in einer der regenreichsten Regionen des Landes, liegt ein kleines Dorf. Zwischen Maisfeldern, Palmen und Annattosträuchern mit ihren leuchtend roten Früchten erkennt man schon aus der Ferne die Dorfkirche. Ganz in der Nähe wohnt die elfjährige Ana mit ihrer Familie. Über einen steilen Pfad gelangt man zu ihrem kleinen Holzhaus auf einer Anhöhe. Es ist umgeben vom dichten Blätterdach zahlreicher Bäume und Sträucher. Gackernd laufen drei Hühner mit ihren Küken über den Hof, picken ein paar Körner, mit denen Ana sie füttert. Zwei Truthähne schauen zu, wie ein paar Kinder unterhalb des Hauses mit einem Ball kicken.

Gesunde Zutaten aus dem Garten

Anas Mutter hat auf der offenen Kochstelle ein Feuer entfacht, um darauf das Mittagessen für die Familie zuzubereiten. Heute gibt es *huevo pakai*, ein Gericht, das Ana sehr gerne isst. Während ihre drei jüngeren Geschwister draußen kichern und toben, hilft Ana ihrer Mutter beim Kochen. Im Garten pflückt sie die Blütenstände einer Pacaya-Palme und schält sie. Zum Vorschein kommt



Im Garten der Familie stehen mehrere Pacaya-Palmen. Aus ihren Blütenständen bereitet Anas Mutter ein leckeres Gericht zu.

ein weißes, fadenartiges Gemüse, das die Mutter in Ei schwenkt und mit Zwiebeln anbrät. Dazu gibt es Tortillas. Die Maisfladen dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen. Vor dem Essen waschen sich alle die Hände. Worauf man dabei achten muss, erläutert ein Plakat an der Wand, das die Mutter aus einem Gesundheitskurs der Caritas mitgebracht hat.

„Wir essen das, was die Erde uns schenkt“, erklärt Ana, „Pakai, Bananen oder Kokosnüsse – und die Eier unserer Hühner.“ In der Nähe des Hauses hat die Familie ein kleines Feld, auf dem sie Mais anbaut. Wie alle Dorfbewohner gehört auch Anas Familie zur Volksgruppe der Kekchí. Sie sind Nachfahren der Maya, die das Land schon vor der gewaltsamen





Ana füttert die Hühner.
Sie liefern der Familie Eier
und Fleisch.

Eroberung durch die Europäer bewohnen. Der Mais-Anbau und Verzehr gehören zu ihrer kulturellen Identität. Zudem ist Mais für sie eine heilige Pflanze. Als Hauptnahrungsmittel kommt er täglich auf den Tisch, oft zusammen mit Bohnen.

Jedes zweite Kind ist unterernährt

Mais und Bohnen füllen den Magen, auf den fruchtbaren Böden wachsen Obst und Gemüse und es regnet ausreichend – auf den ersten Blick scheint die Ernährungssituation in Guatemala bestens. Doch dem ist nicht so: Jedes zweite Kind ist chronisch unterernährt, mehr als in jedem anderen Land Lateinamerikas. Zwar liefern Mais und Bohnen Kalorien, jedoch wenig Mikronährstoffe wie Eisen, Zink oder Vitamin A. Dürren, Ernteausfälle und Nahrungsunsicherheit verschärfen die Situation zusätzlich. Bergbau und riesige Kautschuk-, Palmöl- oder Zuckerrohr-Monokulturen breiten sich immer weiter aus und nehmen enorme Flächen ein. Zudem verursachen sie schlimme, unumkehrbare Umweltschäden sowie Wasserknappheit.

In Alta Verapaz und anderen Regionen mit großer indigener Bevölkerung ist die Ernährungssituation am schlimmsten.

Dort bekommen 80 Prozent der Kinder entweder zu wenig oder nicht das richtige Essen. Im Jahr 2024 mussten auch in Anas Dorf 23 Kleinkinder mit drohender Mangelernährung im Gesundheitsposten behandelt werden. In der Umgebung waren sogar 96 Kinder leicht und drei schwer mangelernährt. Dass sich der Ernährungszustand der Kinder seither wesentlich verbessert hat, ist vor allem der Arbeit der Caritas zu verdanken. Bereits ein Jahr später stellte das Team nur noch in fünf Fällen leichte Mangelernährung fest. Auch Anas Familie ist Teil des Caritas-Projekts „Creciendo“ (Wachstum), in dem der langjährige Sternsinger-Partner derzeit 530 Familien mit 1.691 Kindern zu Ernährungsthemen berät und betreut.

Vielseitige Ernährung ist wichtig

Anas Mutter erwartet in wenigen Wochen ein Kind. Regelmäßig besucht Gesundheitsförderin Marta sie. Marta ist eine von 20 ehrenamtlichen Helferinnen und derzeit für 15 Schwangere und Frauen mit Kleinkindern zuständig. Um den Ernährungszustand festzustellen, misst sie den Oberarmumfang. Alles im grünen Bereich. Dann ist der jüngste Sohn Cesar dran. „Es ist wichtig, dass Kinder vielseitig ernährt werden, dass sie Proteine, Kohlenhydrate und Vitamine zu sich nehmen. Nutzpflanzen und Kräuter helfen dabei“, erklärt Marta. Das, was eine Schwangere isst, wirkt sich direkt auf ihr ungeborenes Kind aus. Ist sie unterernährt, kann sich auch das Kind im Mutterleib nicht gut entwickeln. Häufig kommt es zu früh oder untergewichtig zur Welt. Das kann sein Immunsystem schwächen und macht es anfälliger für Krankheiten. In der Schule können sich unzureichend ernährte Kinder oft schlechter konzentrieren.

Martas wichtigstes Hilfsmittel neben dem Maßband ist ein kleines Kochbuch. Gemeinsam mit Anas Mutter hat sie schon einige der Rezepte gekocht – einfache, nahrhafte Gerichte. Und das Beste: viele Zutaten produzieren die



Ana: das Gesicht des Sternsinger-Plakats

Auf dem Aktionsplakat ist Ana zu sehen. Sie können das Plakat in den Formaten A1-A4 kostenlos bestellen: shop.sternsinger.de



Gesundheitsförderin Marta überprüft regelmäßig den Gesundheitszustand von Cesar.

Familien inzwischen selbst. So hat das Caritas-Team in mehreren Dörfern eine Gemeinschafts-Geflügelzucht gegründet. Eier und Fleisch der Tiere verbessern nicht nur die eigene Ernährung, mit ihrem Verkauf verdienen die Familien auch etwas Geld. Einige halten mittlerweile selbst Hühner. In zwei Dörfern gibt es nach demselben Prinzip auch eine Fischzucht. In Kursen lernen die Familien die Grundlagen der Tierzucht – Pflege, Desinfektion, Gabe von Vitaminen bis hin zur Futterherstellung.

Nachhaltige Landwirtschaft

Wie kann ich Schädlinge auf meinem Feld mit natürlichen Mitteln bekämpfen? Wie passe ich meinen Anbau an die Klimaveränderungen an und stelle natürlichen Dünger her? Antworten auf alle Fragen rund um den Ackerbau bekommen die Familien in einer Landwirtschafts-Schulung. Außerdem verteilt das Caritas-Team Saatgut und legt mit den Familien Gärten an – so auch mit Anas Nachbarn und Freund David. „Das Caritas-Team hat uns viel beigebracht“, erzählt der Vierzehnjährige. In seinem Garten wachsen neuerdings neben Chilis auch Rettich, Hibiskus und Chipilín, ein Strauch, dessen Blätter geschmacklich an Spinat erinnern. Davids Mutter nutzt sie für Suppen, Maistaschen und andere

Speisen. Das Besondere am Chipilín: Er enthält nicht nur Eisen, Kalzium, Magnesium und Vitamine, die Pflanze verbessert auch die Bodenfruchtbarkeit.

Fisch und Eier, Obst und Gemüse – die gute und ausgewogene Ernährung versorgt die Kinder in den Projektdörfern mit wichtiger Energie, die sie brauchen, um gut und gesund aufzuwachsen. Kaum haben sie ihre Teller leer gegessen, stürmen Anas Geschwister schnell wieder nach draußen. Ihre jüngere Schwester klettert auf ihren Lieblingsplatz, einen Baum vor dem Haus. Cesar schiebt sein Spielzeugauto über den Boden und Ana, die steigt in die Fußballpartie mit den Nachbarskindern ein, denn Fußball spielt sie in ihrer Freizeit am liebsten.



Auch dieses Jahr haben wir wieder zahlreiche Ideen und Methoden zur Vorbereitung der Sternsingeraktion für Sie gesammelt – zum Beispiel für eine Gruppenstunde, einen Sternsingertag oder ein Vorbereitungstreffen. Einige Anregungen haben wir aus dem Beispielland Guatemala und der Arbeit unserer Partner mitgebracht.

Viel Freude bei der Vorbereitung und Umsetzung und ein herzliches Dankeschön, dass Sie die Kinder in Ihrer Gemeinde auf die Sternsingeraktion vorbereiten!



www.sternsinger.de/werkheft

Wie war die Stimmung in unserer Gruppe? Was war mein lustigstes Erlebnis beim Sternsingen? Und worauf war ich besonders stolz? Das Bullet-Journal bietet jedem Kind Platz für seine persönlichen Erlebnisse und Gedanken während der Sternsingeraktion. Eine Druckvorlage finden Sie in der Material-Datenbank auf unserer Website unter:

www.sternsinger.de/werkheft

Was ist dein Lieblings-Sternsingerlied?



Male jeden Kreis in der passenden Farbe aus – je nachdem, wie du dich gefühlt hast. Die Farben zeigen dir die Emojis rechts. ➡

	Vormittag	Mittag	Nachmittag
Tag 1	☐	☐	☐
Tag 2	☐	☐	☐
Tag 3	☐	☐	☐



KENNENLERNEN

Lustige Lena



Neugieriger Nils

Beim Sternsingen kommen oft fremde Kinder zusammen. Bei diesem Spiel lernen sie sich schnell kennen und erfahren etwas übereinander.

Gruppengröße beliebig

Dauer 10–15 Minuten



Bitten Sie die Kinder, sich ein Adjektiv mit dem Anfangsbuchstaben ihres Vornamens zu überlegen, das sie beschreibt – zum Beispiel „neugieriger Nils“, „lustige Lena“ oder „sportlicher Simon“. Zusätzlich kann sich jedes Kind eine passende Geste oder ein Geräusch ausdenken. Der sportliche Simon kann z.B. pantomimisch einen Ball kicken, Lena kichert laut usw. Sind alle bereit, stellt sich das erste Kind vor: „Ich bin der neugierige Nils.“ Das zweite Kind wiederholt das bisher Gesagte und ggf. Geste oder Geräusch



und ergänzt: „Das ist der neugierige Nils und ich bin die lustige Lena.“ So geht es reihum, bis alle dran waren. Bei größeren Gruppen kann die Regel vereinfacht werden, z.B. indem nur die letzten fünf Kinder vorgestellt werden. Wenn die Zeit es zulässt, können die Kinder zum Abschluss ihre Namen auf ein Blatt schreiben und ein Bild von sich malen, das anschließend aufgehängt wird.

VERSTÄNDIGUNG FÖRDERN

Schlechter Empfang

Dieses Kommunikationsspiel stammt aus der Arbeit der Sternsinger-Partner in Guatemala.

Gruppengröße beliebig, möglichst gerade Teilnehmerzahl

Dauer 15–20 Minuten

Material je zwei Zettel mit den aufgeführten Sternsinger-Begriffen

Teilen Sie die Kinder in zwei gleichgroße Gruppen auf. Jede Gruppe bildet einen Kreis, bei wenigen Kindern zwei Reihen. Das jeweils erste Kind der Reihe bzw. ein Kind je Kreis bekommt einen Zettel, den es allein anschaut, ohne dass die anderen ihn sehen können.

Beim Spielstart wird der Begriff dem Kind nebenan ins Ohr geflüstert, dieses

gibt ihn an das nächste Kind weiter usw., bis die Flüsterbotschaft beim letzten Kind angekommen ist. Dieses spricht sie laut aus und das erste Kind löst auf, ob es noch der Ursprungsbegriff ist. Dann geht es in die nächste Runde. Zum Schluss können sich die Kinder anhand der Begriffe zum Sternsingen austauschen und von ihren Erlebnissen erzählen.

- **einfache Sternsinger-Begriffe für jüngere Kinder:**
Stern, Caspar, Krone, Melchior, Umhang, Balthasar, Segen, Kreide, Haustür, Spende...
- **schwierigere Begriffe für ältere Sternsingerinnen und Sternsinger:**
Spendendose, Stern von Bethlehem, Christus Mansionem Benedicat, Dreikönigstag, Sternsingerumhang, Segensaufkleber, Aussendungsfeier, Vorbereitungstreffen, Segensbringerinnen, Dankgottesdienst...

SUDOKU

Guten Appetit!

Diese gesunden Lebensmittel kommen bei Ana, David und den anderen Kindern in Guatemala auf den Teller. Doch wo im Sudoku sind sie richtig platziert?

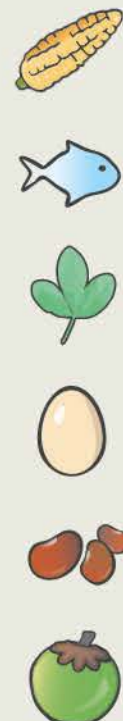
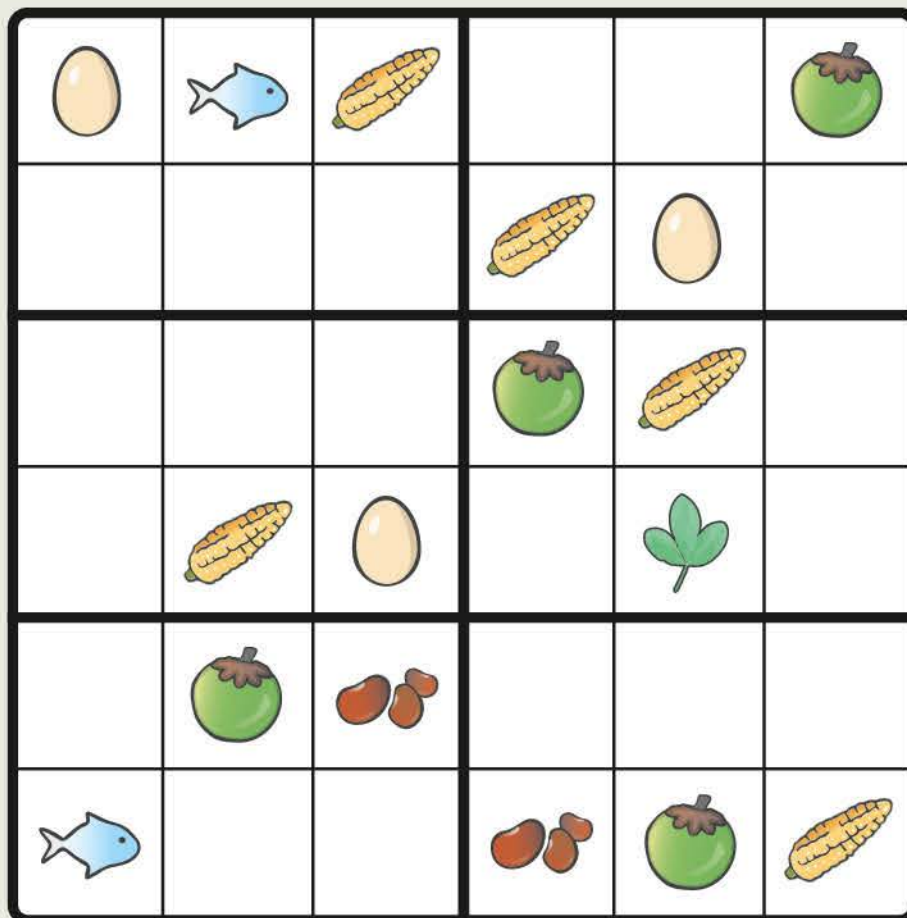
Gruppengröße beliebig

Dauer je nach Erfahrung 5-20 Minuten

Material Material Stifte, Sudoku-Rätsel
(Download unter www.sternsinger.de/werkheft, dort finden Sie auch die Lösung)

Jedes Kind bekommt einen Ausdruck des Sudoku-Rätsels und versucht, die richtigen Lebensmittel in die einzelnen Kästchen zu malen. Dabei gilt: Jedes der sechs Lebensmittel darf in jeder senk-

rechten und waagerechten Reihe genau einmal vorkommen. Jüngere Kinder können das Sudoku auch in der Gruppe oder mit Hilfe älterer Kinder bzw. Erwachsener lösen.



Markt in Panzós

In der Kleinstadt Panzós in Guatemala preisen Händlerinnen und Händler täglich ihre frischen Waren an. Was es dort zu kaufen gibt, finden die Kinder bei dieser Methode spielerisch heraus.

Gruppengröße beliebig
Dauer 15–25 Minuten
Material Spielkarten (Downloadvorlage: www.sternsinger.de/werkheft), ggf. einzelne Lebensmittel zum Probieren, z.B. Avocado, schwarze Bohnen, Maiskörner, Kakao-Nibs...



Beginnen Sie das Spiel: „Willkommen auf dem Markt in Panzós, Guatemala. Hier kaufen auch Ana, Sofia und ihre Mütter regelmäßig ein. Ihr dürft euch heute auf dem Markt umschauen. Ich stelle euch verschiedene Lebensmittel vor, die hier verkauft werden. Gemeinsam wollen wir erraten, welche das sind.“

Beginnen Sie mit der ersten Spielkarte und lesen Sie die Hinweise zum Lebensmittel vor. Durch Nachfragen (z.B. „Ist das gesuchte Lebensmittel rot?“, „Wächst es auf dem Feld?“, „Schmeckt es süß?“) versuchen die Kinder herauszufinden, worum es sich handelt. Sobald der richtige Name genannt wurde, wird die Karte umgedreht.

Sprechen Sie mit den Kindern über das Lebensmittel. Haben sie es schon einmal gegessen? Können sie sich vorstellen, wie es wächst? Sobald alle Lebensmittel erraten wurden, können die Kinder die Dinge probieren, die Sie mitgebracht haben, zum Beispiel Avocado, gekochte schwarze Bohnen, Kakao-Nibs oder Erdnüsse. Alternativ bzw. ergänzend können Sie auch eine Avocado, eine getrocknete Hibiskusblüte oder eine Kakaofrucht herumreichen.



GRÜN, GELB ODER ROT

Ampel-Frühstück

Ein gesundes Frühstück liefert wichtige Nährstoffe und Energie – auch für lange Sternsingertage bei winterlichen Temperaturen. Diese Methode hilft, Lebensmittel bewusst wahrzunehmen und einzuordnen.

Gruppengröße beliebig

Dauer Methode ohne Essen: 20-25 Minuten;
mit Zubereitung und Essen: 45-60 Minuten

Material 3 Tücher oder Papiere in den Farben Grün, Gelb und Rot, Lebensmittelkarten als Ausdruck (Download unter www.sternsinger.de/werkheft); optional: Zutaten für einen gesunden Sternsinger-Snack, z.B. Obst, Gemüsesticks...

Farbe zuzuordnen. Sie regen zur Diskussion an. Am Ende schaut die Gruppe gemeinsam auf die Ergebnisse: „Was überrascht uns? Bei welchen Lebensmitteln waren wir uns nicht einig?“

Legen Sie die Lebensmittelkarten verdeckt als Stapel hin. Daneben kommen nebeneinander die drei Tücher bzw. Papiere. Erklären Sie den Kindern die Bedeutung der Farben:

- **Grün:** Das kann man jeden Tag essen.
- **Gelb:** Wenn das manchmal auf den Tisch kommt, ist's ok.
- **Rot:** Möglichst nur am Wochenende.

Anschließend zieht jedes Kind reihum eine Karte, legt sie auf die Farbe seiner Wahl und begründet kurz: „Ich lege das Schoko-Müsli auf Rot, weil da Zucker drin ist.“ Ist jemand anderer Meinung, diskutiert die Gruppe kurz. Manche Lebensmittel sind nicht eindeutig einer

Im Anschluss kann die Gruppe gemeinsam einen gesunden Sternsinger-Snack aus den Zutaten zubereiten, welche die Gruppenleitung mitgebracht hat. Um Zeit zu sparen, können Sie Obstspieße, Gemüsesticks oder gesunde Brote auch schon vorbereiten.

TIPP In unserem Online-Shop finden Sie die neue Sternsinger-Brot-dose. Sie ist die perfekte Verpackung für den gesunden Sternsinger-Snack und auch ein schönes Dankeschön für fleißige Sternsingerinnen und Sternsinger:
shop.sternsinger.de



BOHNEN-SPIEL

Patolli

Schon bei den Azteken, Maya und anderen Völkern Mittelamerikas war Patolli sehr beliebt. Seinen Namen verdankt das Brettspiel dem aztekischen Wort patoles (Bohnen). Sie dienen als Würfel. In wenigen Schritten können Sie selbst ein Patolli-Spiel herstellen und gemeinsam mit den Kindern spielen.

Gruppengröße max. 4 Kinder pro Spielbrett, (kann auch zu zweit oder dritt gespielt werden)

Dauer 15–20 Minuten je Spiel

Material zur Herstellung eines Spielbretts:

Spielfeld (Vorlage unter www.sternsinger.de/werkheft), Tonpapier oder Pizzakarton (ca. 30 x 30 cm oder größer), 5 weiße Riesenbohnen, je sechs Spielsteine (aus Holz, Glas oder Knöpfe) in Gelb, Rot, Grün und Blau, Kleber, Stifte

Vorbereitung

- Schneiden Sie das Spielfeld aus und kleben Sie es auf den gewählten Untergrund.
- Versetzen Sie die fünf Bohnen auf einer Seite mit einem schwarzen Punkt. Diese dienen als Würfel.

So wird gespielt

- Das Spielfeld ist kreuzförmig und besteht aus 64 Feldern. Die Spielsteine müssen vom Startfeld über drei Arme des Spielfelds geführt werden. Wer das zuerst schafft, hat gewonnen.
- Alle bekommen zu Beginn sechs Steine einer Farbe. Je ein Spielstein darf auf das Startfeld gesetzt werden.
- Nun wird reihum mit den fünf Bohnen gewürfelt. Wer die höchste Zahl hat, beginnt. Gezählt werden die Punkte auf der Oberseite: 0 = 20 Punkte, 1 = 1 Punkt, 2 = 2 Punkte, 3 = 3 Punkte, 4 = 4 Punkte, 5 = 10 Punkte.
- Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, würfelt noch einmal und bewegt den eigenen Spielstein entsprechend viele

Exemplarisch zeigt die gelbe Linie den Laufweg der gelben Spielfiguren.

Felder vor, wie Punkte gewürfelt wurden. Danach ist das nächste Kind an der Reihe...

- Erreicht ein Kind die erste dreieckige Markierung, darf es einen weiteren Spielstein aufs Startfeld setzen und bei der nächsten Runde zweimal würfeln – einmal je Spielstein.
- Sobald die nächste dreieckige Markierung erreicht wird, kommt ein weiterer Stein aufs Startfeld. Beim nächsten Mal darf noch einmal mehr gewürfelt werden. Nach jedem Würfeln muss ein anderer Spielstein bewegt werden. Über die Reihenfolge entscheidet das Kind selbst. Einzige Ausnahme: Das Zielfeld muss mit der exakten Punktzahl erreicht werden. Ist die gewürfelte Zahl höher, bleibt der Stein stehen.
- Steine derselben Farbe können sich ein Feld teilen. Landet ein Spielstein auf einem Feld mit einem gegnerischen Stein, fliegt dieser raus. Er muss wieder vom Startfeld anfangen, sobald der vorderste Stein der eigenen Farbe eine dreieckige Markierung erreicht hat.
- Auf den vier Spielfeldern in der Mitte und dem jeweils eigenen Spielfeld-Arm mit Start- und Zielfeld ist man sicher: Hier dürfen Spielsteine nicht rausgeworfen werden.
- Jeder Stein, der mit der exakten Würfelzahl ins Ziel kommt, wird vom Feld genommen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Steine ins Ziel bringt.

DANKE SAGEN

Tischgebete

Menschen auf der ganzen Welt danken vor dem Essen, bitten um Gottes Segen oder erinnern sich an andere Menschen.

Dauer 20–25 Minuten

Material Kleber, Stifte, buntes Papier, festes Tonpapier

Sammeln Sie mit den Kindern Ideen:

- Wofür sind wir dankbar?
- Wer hat das Essen möglich gemacht?
- Welche Menschen brauchen heute Unterstützung?
- Was wünschen wir uns für unsere Gemeinschaft?

Folgendes Gebet haben wir von Katechet Oscar und seiner Familie aus Guatemala mitgebracht:



Katechet Oscar spricht mit seiner Familie ein Gebet am Hausaltar.

Guter Vater,

wir wissen, dass du der Herr über unser
ganzes Leben bist, auch über alles, was wir
ernten und essen.

Wir möchten dir danken, für alles, was du
uns gibst, besonders in diesem Moment, in
dem wir uns zum Essen versammeln.

Du, guter Vater, führe uns und lass uns
nicht allein.

Amen

Lesen Sie gemeinsam Oscars Gebet und sprechen Sie mit den Kindern darüber:

- Wofür wird gedankt oder gebetet?
- Was gefällt euch daran?
- Kennt ihr auch ein Tischgebet?
- Was ist in Oscars Gebet ähnlich wie bei unseren Gebeten?

Dann formuliert die Gruppe selbst kleine Gebete und schreibt sie auf. So entstehen Gebetskarten, die zum Beispiel beim gemeinsamen Sternsinger-Essen gesprochen werden können. Die Kinder können diese später mit nach Hause nehmen, um sie auch in der Familie zu beten.

Atole

Dieses viele tausend Jahre alte Getränk haben bereits die Maya getrunken. Sein Name stammt vom Wort „Atolli“ ab, was „Maiswasser“ oder „gewässerter Mais“ bedeutet. Heute wird Atole vor allem in der Weihnachtszeit zubereitet.

Zutaten für 6-8 Portionen

- 1 l Wasser oder Milch (alternativ vegane Pflanzenmilch)
- 100 g Maismehl (gibt's im Bioladen)
- 5 EL Vollrohrzucker oder Honig
- 1/2 TL gemahlener Zimt oder eine Zimtstange
- 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark einer Vanillestange

Hinweis:

Viele Zutaten gibt's im Weltladen oder Supermarkt fair gehandelt.



Zubereitung

- Die Flüssigkeit in einem Topf langsam erwärmen. Vollrohrzucker oder Honig hinzufügen und so lange rühren, bis dieser sich aufgelöst hat.
- Maismehl langsam mit einem Schneebesen einrühren und alles kurz aufkochen. Dabei gleichmäßig rühren, damit keine Klumpen entstehen.
- Hitze reduzieren, Vanille und Zimt hinzugeben. Masse 2-3 Minute lang bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren weiterköcheln.
- Achten Sie darauf, dass das Atole noch etwas abkühlen muss, bevor die Kinder es trinken.

Varianten

- In manchen Regionen Guatemalas wird ein Teil der Flüssigkeit durch Saft ersetzt (z.B. Ananassaft), wodurch das Getränk einen fruchtigen Geschmack bekommt.
- Sehr beliebt ist auch die Zugabe von Schokolade bzw. Kakao. Dieses Getränk heißt Atole Champurrado.

Gesunde Lieblingsrezepte gesucht

Passend zum Motto „Gutes Essen, starke Kinder“ suchen wir gesunde Sternsinger-Liebblingsgerichte. Machen Sie mit:

Sammeln Sie Rezeptideen von und für Kinder und kochen Sie gemeinsam!

Unter allen Einsendungen, die uns bis zum 15. Februar 2027 erreichen, verlosen wir tolle Preise. Die schönsten Rezepte veröffentlichen wir rund um die Aktion.

Alle Infos, den Rezept-Steckbrief und weitere Rezeptideen entdecken unter:
www.sternsinger.de/rezepte

**SCHICKT
UNS EURE
REZEPTE!**



DER FILM ZUR AKTION

Eine Reise nach Guatemala

Die Freunde David, Ana und Sofía heißen uns im neuen Sternsingerfilm in Guatemala willkommen.

„Kommt, wir zeigen euch, wie wir leben“, sagt die 13-jährige Sofía. Gemeinsam mit ihren Freunden David und Ana sitzt sie auf der Rückbank eines kleinen Tuk-Tuks, das durch die grüne Landschaft knattert. Die drei sind auf dem Weg vom Markt zurück in ihr Dorf. Der neue Film zur Sternsingeraktion begleitet sie durch ihren Alltag. Er zeigt, was ihre Familien kochen und warum Mais allein für eine gesunde Ernährung nicht ausreicht. Moderatorin Lotte Glatt erklärt kindgerecht und anschaulich, was zu einer gesunden Ernährung dazugehört und warum Abwechslung wichtig ist. Die Sternsingerinnen und Sternsinger erfahren im Film, wie ihre Spenden vor Ort wirken. Diese helfen der Caritas in Guatemala dabei, die Familien zu



David, Ana und Sofía aus Guatemala vor einem der landestypischen Tuk-Tuks.

unterstützen, sich gesünder zu ernähren: mit Beratung, Gemüseärten,

Fischteichen, Hühnern und einfachen Rezepten. So verändert sich Stück für Stück, was auf die Teller kommt – und damit verbessern sich auch die Chancen der Kinder dort.

Viel Freude beim Anschauen!

Sternsinger-Magazin

Mit dem Sternsinger-Spezial zur Aktion 2027 können junge Leserinnen und Leser eintauchen in die Welt Guatemalas. Sie lernen die drei Kinder aus dem Film näher kennen und sehen, was die Spenden aus der Sternsingeraktion bereits bewirkt haben. Außerdem im



Heft: Ein Interview mit Lotte Glatt, eine Mitmachaktion für Lieblingsrezepte und spannende Rätsel: go.sternsinger.de/FS4g0



Unterrichtsmaterial zum Film

Auf unserer Homepage finden Sie **ab dem 27. Oktober 2026** Unterrichtsbauusteine für die Klassen 3–7 zum Thema der Sternsingeraktion und zum Einsatz des Films in der Schule. Ein digitales Seminar am **18. November von 16.30–18 Uhr** stellt das Material vor und bietet Raum zum Austausch. Weitere Informationen finden Sie unter: www.sternsinger.de/schule

Film schauen und quizen



Den neuen Film finden Sie als mp4-Datei zum Download auf unserer Website:

www.sternsinger.de/film

Dort finden Sie auch unser Quiz zum Film sowie eine gebärdenunterstützte Version des Films zum Download.

Die DVD gibt's im Shop unter: shop.sternsinger.de

„Toll, dass ihr so engagiert seid!“

Im Film zur Aktion 2027 begrüßen wir ein neues Gesicht: Lotte Glatt. Viele kennen sie als Moderatorin der Kindernachrichtensendung „logo“.

Wie ist es für dich, für die Sternsingerinnen und Sternsinger zu berichten?

Für mich ist es total spannend, zu sehen, wie Kinder in anderen Ländern leben und aufwachsen. Deshalb freue ich mich sehr, im neuen Sternsingerfilm ein Ernährungsprojekt in Guatemala zeigen zu dürfen. Wir können durch Filme so viel darüber lernen, wie es Kindern in anderen Ländern geht. Wir erfahren, was wir tun können, damit unsere Welt ein bisschen gerechter wird und dass es viele Projekte gibt, in denen Kindern geholfen wird.



Für den Sternsingerfilm mit Lotte Glatt wurde auch auf einem Kölner Wochenmarkt gedreht.

Was wünschst du dir für unsere Erde?

Ich wünsche mir für uns und auch für die ganze Welt, dass es irgendwie möglich ist, dass es Frieden auf der Erde gibt. Von den vielen Kriegen, die es gerade leider gibt, sind immer auch Kinder betroffen. Ich wünsche uns, dass es Wege gibt, dass die Menschen sich zusammen-

setzen, miteinander reden und wieder Frieden miteinander finden können.

Was möchtest du den Sternsingerinnen und Sternsingern sagen?

Ich finde es total beeindruckend, dass ihr

jedes Jahr wieder loszieht – zur kältesten Jahreszeit, die es gibt – um euch für andere Kinder einzusetzen. Ich hoffe, dass die Freude, die ihr an den Häusern teilt, wieder zu euch zurückkommt. Dass ihr so engagiert seid, finde ich ganz toll!

„ICH WÜNSCHE DEN STERNSINGERN
UND STERNSINGERINNEN ALLES
GUTE UND LEGE IHNEN
MIT LOTTE EINE WUNDERBARE
MODERATORIN ANS HERZ,
DIE HERAUSFORDERNDE THEMEN
WIE ARMUT, KINDERARBEIT UND
KINDERRECHTE BESTENS
VERMITTELN KANN!“

Willi

Mit dem neuen Film zur Sternsingeraktion übernimmt Lotte Glatt die Moderation. Willi Weitzel, der über viele Jahre hinweg die Filme zur Sternsingeraktion als Reporter und Produzent geprägt hat, blickt dankbar zurück. Er bleibt den Sternsingerinnen und Sternsingern weiter aktiv verbunden. In seinem langjährigen Einsatz war er weltweit unterwegs. Dabei sind viele eindrucksvolle Filme entstanden. Mit seiner offenen und neugierigen Art hat Willi Weitzel unzähligen Kindern die Botschaft und Projekte der Sternsinger nahegebracht und hat so die weltweite Solidarität von Kindern für Kinder maßgeblich unterstützt.

DANKE,
WILLI!



Wegweiser und Hilfen

Gut organisiert beim Sternsingen

Mit unseren Arbeitshilfen und Angeboten kommen Sie gut vorbereitet durch die Sternsingeraktion.



Checkliste

Für das Gelingen der Sternsingeraktion braucht es eine gute Organisation. In unserer Checkliste haben wir für Sie auf wenigen Seiten die wichtigsten Tipps und Hilfen zur Planung und Umsetzung der Aktion Dreikönigssingen zusammengestellt:
www.sternsinger.de/werkheft

Fragen zum Sternsingen

Welche Kinder dürfen beim Sternsingen mitmachen? Wie alt sollten Sternsinger und Begleitpersonen sein? Können wir auch als evangelische Gemeinde Sternsingen gehen? Die wichtigsten Fragen beantworten wir auf unserer Internetseite:
www.sternsinger.de/faq
 Bei weiteren Fragen oder Vorschlägen helfen wir gern!
 Telefon: 0241. 44 61-14
 E-Mail: info@sternsinger.de



Erfahrungsaustausch im „Treffpunkt Sternsingen“

Sie sind neu in der Sternsingerarbeit und suchen Tipps und Hilfen? Beim „Treffpunkt Sternsingen“ können Sie sich am **Dienstag, 10. November 2026**, mit anderen Engagierten austauschen und vernetzen. Das Team des Kindermissionswerks hilft bei allen Fragen weiter. Schnell anmelden!
www.sternsinger.de/digitale-seminare



Passend zum Thema finden Sie in unserem Online-Shop auch das Sternsinger-Magazin „So geht Sternsingen“ für Kinder.

Sternsingen für Kinder erklärt

Woher kommt das Sternsingen? Wie bringen die Sternsinger den Segen und was passiert eigentlich mit dem gesammelten Geld? Diese Fragen und noch viele mehr stellen sich nicht nur Kinder, die zum ersten Mal bei der Aktion mitmachen. Die Video-Reihe „Sternsingen: so geht's!“ erklärt in neun kurzen Clips die Hintergründe und Grundlagen der Sternsingeraktion.

Schauen Sie die Videos in der Gruppenstunde gemeinsam an oder zeigen sie die Clips in Ihrer Schule, beim Pfarrfest oder auf den Online-Kanälen Ihrer Gemeinde. So können Sie auch Jungen und Mädchen, die noch keine Sternsinger sind, für die Aktion begeistern.

Video-Clips downloaden unter:

www.sternsinger.de/so-gehts



Kinderschutz bei der Aktion Dreikönigssingen

Alle, die beim Sternsingen mitmachen, sollten sich wohl und sicher fühlen. Es ist wichtig, dass die individuellen Gefühle und Grenzen der Kinder und Jugendlichen gehört, ernst genommen und berücksichtigt werden. Anregungen und Ideen zum Kinderschutz sowie einen Muster-Verhaltenskodex beim Sternsingen finden Sie in unserer „Handreichung Kinderschutz“. Vor Ort gilt das jeweilige Schutzkonzept der Pfarrei. Erkundigen Sie sich frühzeitig über die geltenden Regeln. Wenden Sie sich bei Fragen an die Präventionsbeauftragten Ihrer Gemeinde bzw. des Bistums.

www.sternsinger.de/sternsingen/kinderschutz



Werkbuch zur Sternsingeraktion

Unser Werkbuch begleitet Sie bei der Vorbereitung und Umsetzung der Sternsingeraktion mit Katechesen, Planungshilfen und zahlreichen kreativen Ideen.

„Segen bringen, Segen sein“

Werkbuch zur Sternsingeraktion

Gebunden,

160 Seiten, 22,00 Euro

Bestellen unter:

shop.sternsinger.de





Die Durchführungsordnung zur Aktion Dreikönigssingen

Klare Regeln fürs Sternsingen

Damit die Sternsinger-Spenden verlässlich gesammelt, verwaltet und weitergeleitet werden, gibt es die „Durchführungsordnung zur Aktion Dreikönigssingen“. Sie regelt den Umgang mit den gesammelten Spenden.

Bargeldspenden sammeln, zählen und sicher verwahren

Wenn Sternsingerinnen und Sternsinger Bargeldspenden sammeln, sollten sie dafür Spendendosen nutzen. So geht keine Spende verloren. Während der Aktion ist es wichtig, gut auf die Dosen zu achten und sie nicht unbeaufsichtigt abzustellen. Jede Spendendose wird mit einem Siegelaufkleber, einer Plombe oder einem Schloss gesichert. So bleibt sie bis zur offiziellen Zählung verschlossen. Siegelaufkleber gibt es kostenlos im Online-Shop. Dort können auch Spendendosen, Plomben und Plombendrähte bestellt werden: shop.sternsinger.de

Das Öffnen der Sammelgefäße sowie das Zählen und Dokumentieren der Bargeldspenden erfolgen immer nach dem Vier-Augen-Prinzip. Bis zur Einzahlung bei der Bank werden die Spenden sicher verwahrt.

Mit der Sammlung dürfen keine weiteren Zwecke verbunden sein: Die Bargeldspenden der Sternsingeraktion sind vollständig für die Aktion Dreikönigssingen bestimmt. Deshalb darf



nicht für andere Zwecke gesammelt werden. Fragen und Antworten zu diesem Thema haben wir für Sie übersichtlich zusammengestellt: www.sternsinger.de/faq

Bargeldlose Spenden an der Haustür ermöglichen

Auch bargeldlose Spenden an der Haustür sind möglich. Dafür gibt es verschiedene Wege: ein SumUp-Gerät, einen QR-Code auf der Spendendose oder eine eigene Online-Spendenaktion der Gemeinde. Eine Übersicht aller Möglichkeiten finden Sie unter:

www.sternsinger.de/bargeldlos

Für die einfache Spende per Handy scannt die Spenderin oder der Spender den QR-Code auf dem Aufkleber der Spendendose. Anschließend kann zum Beispiel per PayPal, Apple Pay oder Google Pay gespendet werden. Den Aufkleber können Sie kostenlos im Online-Shop bestellen:

shop.sternsinger.de

Gemeinden können auch eine eigene Online-Spendenaktion anlegen: **www.sternsinger.de/spenden/spendenaktionen**. Nach der Freischaltung erhalten sie einen Link zur Aktion und können daraus einen QR-Code erstellen. Damit lassen sich eigene Flyer oder Aufkleber für die Spendendosen gestalten. Alle Spenden gehen auf dem Konto des Kindermissionswerks ein und werden dort der jeweiligen Spendenaktion und damit der Gemeinde zugeordnet.

Spenden weiterleiten

Nach der Aktion werden die gesammelten Spenden ohne Abzüge an das Kindermissionswerk, Die Sternsinger, weitergeleitet, damit sie den Hilfsprojekten zugutekommen. Die Spenden sollten innerhalb von drei Monaten nach Ende der Sternsingeraktion überwiesen werden. Eine Ausnahme gilt nur, wenn der Kollektenplan des jeweiligen (Erz-)Bistums eine andere Regelung vorsieht.

Mögliche Kosten für die Durchführung der Aktion – etwa für Verpflegung, neue Spendendosen oder Ähnliches – dürfen nicht von den Spenden abgezogen werden. Dafür können zum Beispiel eigene Mittel der Pfarrei oder ein Kinder- oder Jugendbudget genutzt werden. Auch die Unterstützung durch Sponsorinnen und Sponsoren ist möglich. Ideen dafür finden Sie in den FAQ auf unserer Internetseite:

www.sternsinger.de/faq

Die Durchführungsordnung

Die „Durchführungsordnung zur Aktion Dreikönigssingen“ gilt für alle, die die Sternsingeraktion in Pfarreien, Institutionen oder Gruppen verantworten. Sie erklärt die Ziele der Aktion und regelt den Umgang mit den Spenden. Der vollständige Text steht zum Download bereit unter:

www.sternsinger.de/ordnung

Bei Fragen helfen wir gerne weiter:

info@sternsinger.de

Telefon: 0241 44 61-14



Kontoverbindung

Bitte überweisen Sie die Sternsinger-Spenden auf das folgende Konto:

Pax-Bank für Kirche und Caritas eG
Kindermissionswerk Die Sternsinger e.V.
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31

Damit wir die Sternsinger-Spenden richtig zuordnen können, geben Sie bei der Überweisung bitte im Verwendungszweck Folgendes an:

- Ihre Postleitzahl und Ihren Ort
- den Namen der Pfarrei oder Institution
- „DKS 2027“ als Abkürzung für „Dreikönigssingen 2027“

Wenn Sie mit den Sternsingerspenden ein bestimmtes Projekt unterstützen möchten, bitten wir Sie, rechtzeitig vor der Aktion mit uns Kontakt aufzunehmen: **gemeinden@sternsinger.de**

Sternsingen im Verband

Seit 1961 ist der Bund der Deutschen Katholischen Jugend, BDKJ, gemeinsam mit dem Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ Träger der Aktion Dreikönigssingen. Vielerorts engagieren sich auch die Jugendverbände beim Sternsingen.



Besuch im Hirtenmuseum mit Kamel und Dromedar

Kolpingjugend Hersbruck

Mit Kamel und Dromedar



Seit rund zehn Jahren organisiert die Kolpingjugend in Hersbruck die Sternsingeraktion. „Wir machen alles ehrenamtlich und einige nehmen sich extra frei“, sagt Kim Conci (27). Beworben wird die Aktion im Newsletter, auf der Website und den Social-Media-Kanälen. Zudem macht das Kolping-Team Werbung bei den Ministranten und verteilt Flyer.

Vor der Aktion schauen alle gemeinsam den Film und werden eingekleidet. An drei Nachmittagen ziehen die Sternsinger durch Hersbruck und die Nachbardörfer. „Wir besuchen viele Häuser, aber schaffen nicht alle 1.429 Haushalte“, sagt Kim Conci. Überall, wo sie niemanden antreffen, verteilen sie Segensbriefe. Das Highlight: der Besuch beim Hirtentag im örtlichen Hirtenmuseum. Dort bringen die Sternsingerinnen und Sternsinger zusammen mit einem echten Kamel und Dromedar immer am 6. Januar den Segen.

Abends stärken sich die Kinder beim gemeinsamen Essen, das vom Kolping-Küchenteam frisch zubereitet wird. Einen Teil des Einkaufs spendet der örtliche

Supermarkt. „Der Geschäftsführer war früher selbst in der Jugendarbeit tätig und wir haben ihn einfach angesprochen“, verrät Kim Conci. Als Dankeschön findet im Februar ein Nachtreffen statt, bei dem die Kinder auch das Spendenergebnis erfahren. Spieleabende, Müllsammelaktion oder Sommerzeltlager – auch während des Jahres bleiben die Kinder in Kontakt. „Das verbindet und wir können immer wieder die Sternsingeraktion bewerben.“

Pfadfinderinnenschaft

St. Georg Bochum

Sternsingen ohne eigene Kirche



Seit über 50 Jahren sind zu Beginn des Jahres die Sternsingerinnen und Sternsinger in Bochum-Laer unterwegs. Vieles hat sich in dieser Zeit verändert: Vor gut 20 Jahren ging die Gemeinde in einer größeren Pfarrei auf, das Kirchengebäude im Ortsteil wurde aufgegeben. Den Verantwortlichen war es wichtig, dass die Sternsingeraktion trotzdem präsent bleibt. Doch es kamen immer weniger Kinder über die Pfarrei zur Aktion. Die Wege zu Kirche und Gemeindezentrum im Nachbarort waren weiter geworden, Messdienergruppen oder Kinderchor erreichten viele Kinder nicht mehr.

Heute wird die Sternsingeraktion im Ortsteil vom Stamm Shenandoa der Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) getragen. Der Übergang lag nahe: Einige Leiterinnen, die die Aktion zuletzt organisiert hatten, waren zugleich im örtlichen PSG-Stamm aktiv. So konnte die Aktion dort weitergehen, wo Kinder und Jugendliche bereits zusammenkommen. Auch nicht-katholische Kinder lassen sich schnell für die Idee begeistern, besonders wenn ihre Leiterinnen dabei sind. Bei der Werbung setzt das Team auf gute Vernetzung: Der örtliche Turnverein, der Fußballverein und die Offene



Bochum: lebendige Sternsingerarbeit trotz struktureller Veränderungen

Tür unterstützen die Aktion. Auch der Martinszug wird genutzt, um Kinder auf das Sternsingen anzusprechen. Bei regelmäßigen Treffen von Vereinen und Initiativen im Stadtteil ist die Sternsingeraktion ebenfalls Thema. Um den 6. Januar besuchen Delegationen verschiedener Ortsteile den Bezirksbürgermeister. Im Gespräch geht es regelmäßig auch um Anliegen von Kindern und Jugendlichen. Auftakt-Gottesdienst und gemeinsamer Abschluss mit den Eltern werden von den Leiterinnen vorbereitet und gestaltet. Gerade der Abschluss ist jedes Jahr ein Highlight und zeigt, wie Sternsingen auch dort lebendig bleiben kann, wo sich kirchliche Strukturen stark verändert haben.

Katholische junge Gemeinde
Moitzfeld



Kakaotaxi zum Aufwärmen

Die Sternsingeraktion in der Gemeinde Moitzfeld ist seit mehr als 20 Jahren fest in Hand der Katholischen jungen Gemeinde (KjG). Die 26-jährige Lisa Pütz gehört zum dreiköpfigen Koordinationsteam. Für die Durchführung der Aktion stehen bis zu 30 KjG-ler parat: Der Großteil begleitet die Sternsingergruppen bei den Hausbesuchen, ein Kochteam bereitet das Mittagessen vor, wobei die örtliche Gemeinde bei den Kosten unterstützt. Und es gibt zwei Kakaotaxis. Sie versorgen die Gruppen unterwegs mit warmen Getränken. Das Koordinationsteam kann auf Checklisten und Ablaufpläne früherer Teams zurückgreifen.

Beworben wird die Aktion auf der Internetseite und in den sozialen Medien. Gleichzeitig ist der KjG der persönliche Kontakt mit den Kindern wichtig. Dafür besuchen sie die örtliche Grund-

schule und erzählen in jeder Klasse von der Sternsingeraktion. „Das lohnt sich total“, sagt Lisa Pütz. Zudem werden 150 Anmeldebögen an der Schule verteilt. In der Vergangenheit haben sich so bis zu 60, 70 Kinder zum Sternsingen angemeldet. In den letzten beiden Jahren ist es jedoch schwieriger geworden, genügend Kinder zu finden. Daher hält das KjG-Team das Angebot bewusst niedrigschwellig. Außerdem dürfen die Kinder bei der Gruppen- und Straßeneinteilung mitentscheiden. „Das Wichtigste ist, dass die Kinder eine gute Zeit und Spaß haben und bestenfalls im nächsten Jahr wieder mitmachen“, so Lisa Pütz.



Sternsingen in der Erstkommunion- vorbereitung

Die Arbeitshilfe zeigt, wie das Sternsingen in die Erstkommunionvorbereitung integriert werden kann. Sie bietet

Ideen für Gruppenstunden oder einen Familiennachmittag. Kommunionkinder werden spielerisch zum Mitmachen motiviert. Die Arbeitshilfe richtet sich direkt an Gruppenleitungen und ermöglicht einen einfachen Einstieg ins Thema.

Download: www.sternsinger.de/erstkommunion

72-Stunden-Aktion: „Uns schickt der Himmel“

Vom 10. bis 13. Juni 2027 heißt es wieder: In 72 Stunden die Welt ein Stückchen besser machen. Bei der bundesweiten 72-Stunden-Aktion engagieren sich junge Menschen drei Tage lang in sozialen, ökologischen, politischen und kreativen Projekten. Mitmachen können alle, die etwas bewegen möchten: Jugendgruppen, Schulen, Gemeinden, Einrichtungen und auch Sternsingergruppen. Alle Infos und Anmeldung: www.72stunden.de



Segensbändchen, Hoodies & Co.

Produkte und Ideen für Ihre Sternsingeraktion

Im Sternsinger-Shop shop.sternsinger.de finden Sie bewährte Klassiker und neue Produkte, die die Aktion vor Ort sichtbarer, sicherer und schöner machen.

Segensbändchen

Das fair gehandelte Segensbändchen wird in Kooperation mit dem Fairhandelshaus GEPA in Indien hergestellt. Es erinnert noch lange an die Aktion und ist ein Zeichen der Solidarität mit Kindern weltweit.

Als Dankeschön-Geschenk für die Sternsingerinnen und Sternsinger bieten wir das Bändchen kostenlos im Bündel zu 20 Stück an.



Klebetattoos

Die neuen Sternsinger-Klebetattoos lassen sich mit Wasser einfach auftragen und später wieder ablösen.

Das Bündel zu zehn Stück enthält je sechs farbenfrohe Sternsinger-Motive und ist für 4,95 Euro erhältlich.

Urkunden

Die schön illustrierten Urkunden sind ein perfektes Dankeschön für Ihre Sternsingerinnen und Sternsinger. Auch für Ehrenamtliche bieten wir eigene Urkunden an.

Beide Versionen können Sie im Bündel zu fünf Stück kostenlos bestellen.



Tragetasche

Aus 100 Prozent Baumwolle, fair produziert und mit langen Henkeln ist die Sternsinger-Tragetasche der perfekte Begleiter für die Aktion.

Die Tasche gibt's für 5,50 Euro zzgl. Versandkosten im Onlineshop.



Hoodies

Neu im Sternsinger-Shop: der schwarze Sternsinger-Hoodie mit praktischer Kängurutasche.

Der umweltfreundlich und fair produzierte Hoodie ist für 34,50 Euro (Erwachsene) bzw. 30,50 Euro (Kinder) erhältlich.



Warnwesten

„Sternsingen – mit Sicherheit unterwegs“ steht in großen Lettern auf den Warnwesten für Begleitpersonen. Zwei Leuchstreifen machen die Gruppe auch in der Dämmerung gut sichtbar. Die Westen können zum Preis von 9,90 Euro bestellt werden.



Tolle Gewinne: das Sternsinger-Dankbild

Freikarten für den Europa-Park Rust, den Serengeti-Park in Niedersachsen oder das Monte Mare-Schwimmbad: Das waren nur einige der Preise, die bei der vergangenen Sternsingeraktion verlost wurden. Auch in diesem Jahr sagen wir Danke! Bestellen Sie die kostenlose Danke-Karte für jedes Kind und verteilen Sie sie nach der Aktion. Der QR-Code und die Internet-Adresse darauf führen ab dem 27.12.2026 zur Gewinnspiel-Website.



Reflexsticker

Ob Stern, Kamel oder Sternsinger-Spruch: Die Reflexsticker machen die Sternsinger in Dämmerung und Dunkelheit besser sichtbar und sind eine schöne Aufmerksamkeit nach der Aktion.

Die in Europa hergestellten Bögen mit je 20 Stickern gibt's im Bündel zu fünf Stück zum Preis von 7,50 Euro.



So bestellen Sie Ihr Sternsinger-Material

Am einfachsten geht's über den Onlineshop:
shop.sternsinger.de

Bestell-E-Mail: bestellung@sternsinger.de
Bestell-Hotline: 0241 4461-44
Mo.-Do. 8:00 - 17:00 Uhr · Fr. 8:00 - 16:00 Uhr

Bitte beachten Sie:

- Für bestimmte kostenpflichtige Artikel fällt unabhängig von der Bestellmenge eine Versandkostenpauschale an – auch, wenn sie zusammen mit kostenfreien Artikeln bestellt werden.
- Einige Artikel für die Sternsingeraktion und die Bildungsarbeit können ausschließlich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Gemeinden, Schulen, Kitas, Verbänden und anderen Institutionen bestellt werden. Die Zuordnung zu einer Gemeinde oder Institution erfolgt unkompliziert beim Abschluss der Bestellung. Eine Lieferung an Privatadressen bleibt weiterhin möglich.

Diese Regelungen helfen dabei, die Sternsingeraktion und die Bildungsarbeit des Kindermissionswerks zu sichern.

Hinweis: Besonders in der Zeit vor Weihnachten kann es zu längeren Lieferzeiten kommen. Bitte bestellen Sie Ihre Sternsinger-Materialien daher spätestens bis Mitte Dezember.

So verwalten Sie Ihr Sternsinger-Abo

Ihr Abo können Sie bequem online verwalten:
Legen Sie unter **shop.sternsinger.de** ein kostenfreies Benutzerkonto an und klicken Sie auf „Anmelden“. Über Ihr Benutzerkonto können Sie:

- Abo-Artikel anpassen
- Adressdaten ändern
- neue Abonnements anlegen

So erhalten Sie künftig Ihr individuell zusammengestelltes Sternsinger-Aktionspaket.

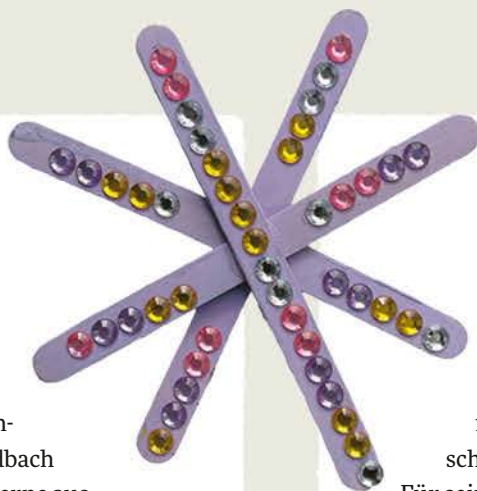
Ideen aus der Praxis

Gute Werbung ist alles

Ob vor Ort oder online: Gute Werbung hilft, die Sternsingeraktion sichtbar zu machen. Einige kreative Ideen aus Gemeinden stellen wir hier vor.

Selbstgebastelte Sterne

Wie erreichen wir möglichst viele Haushalte und woher wissen wir, wo Sternsingerbesuch erwünscht ist? Das Vorbereitungsteam der Pfarreiengemeinschaft St. Nikolaus in Goldbach hatte eine tolle Idee: gebastelte Sterne aus Eisstäbchen. Diese legten sie in der Adventszeit in Kirche und Geschäften aus und bewarben sie über das örtliche Mitteilungsblatt. Alle, die den Sternsingerbesuch wünschten, konnten sich einen Stern mitnehmen und ihn Anfang Januar sichtbar im Fenster oder an der Haustür anbringen – Segen garantiert! Auch aus Papier, Holz oder anderen Materialien lassen sich solche Sterne herstellen als gut sichtbare Zeichen: Segen erwünscht, Sternsinger willkommen!



Magnet-Werbung fürs Auto

In der Pfarreiengemeinschaft Peißenberg-Forst sind 90 Kinder und Jugendliche als Sternsinger unterwegs. Die abgelegenen Höfe und Weiler werden dabei per Auto angefahren. „Zu Fuß wäre das überhaupt nicht zu schaffen“, erzählt Begleiter Sascha Hosse. Für sein Sternsinger-Taxi im Außendienst ließ Hosse Magnet-Werbeschilder für sein Auto produzieren. „Die Sternsinger kommen! Wir bringen den Segen in jedes Haus“ Ist dort von weitem zu lesen. „Ich bin mit den Schildern auch außerhalb der Aktion gefahren und wurde schon ein paar Mal auf die Aktion angesprochen“, so Hosse. Inzwischen haben auch weitere Personen aus dem Sternsinger-Team Schilder bestellt, um die Aktion auf den Straßen sichtbar zu machen.



Türanhänger „Wir waren hier!“

Pastoralreferent Tobias Schmitt und das Sternsingerteam aus Lenggries entwarfen Türanhänger für alle Häuser, in denen sie niemanden angetroffen haben. Kurzerhand schickte er zwei Exemplare ins Kindermissionswerk. „Es ist mal etwas Neues, wirkt freundlich und macht die Sternsingeraktion nochmal sichtbarer, wenn man durch die Straßen geht oder fährt“, schrieb er. Wir finden die Idee klasse und haben die Türanhänger direkt in unser Angebot aufgenommen. Ab sofort können Sie sie in unserem Online-Shop bestellen: shop.sternsinger.de



Auch auf unserer Website und im Onlineshop finden Sie zahlreiche Materialien, um die Sternsingeraktion auf verschiedenen Wegen zu bewerben:



Vorlagengenerator

Mit unserem Vorlagengenerator gestalten Sie mit wenigen Klicks eigene Flyer und Aushänge zur Aktion.

Oder Sie entwerfen ein eigenes Sternsinger-Logo für Ihre Gemeinde! Das Logo können sie vielfältig einsetzen, zum Beispiel auf T-Shirts, Flyern, Postkarten und Broschüren oder auch digital auf der Gemeinde-Website, der eigenen Facebook- oder Instagram-Seite, als Messenger-Profilbild und vieles mehr:

www.sternsinger.de/ganz-praktisch

#SternsingenBewegt

Sie wollen online Werbung für die Aktion machen und neue Kinder fürs Sternsingen begeistern? In unserer Materialdatenbank finden Sie Grafiken mit dem Hashtag #SternsingenBewegt in verschiedenen Formaten für Ihre Social Media-Kanäle sowie ein Plakat.



Flyer „Mach mit!“

Für Gottesdienste, Gemeindefeste oder den Unterricht eignen sich die Plakate und Flyer in unserem Online-Shop. Unter dem Motto „Mach mit beim Sternsingen!“ erklärt der Flyer kindgerecht die wichtigsten Gründe, warum es sich lohnt, beim Sternsingen mitzumachen.

Ankündigungsplakate

Ob im Schaukasten, in Geschäften oder öffentlichen Gebäuden – unsere Ankündigungsplakate werben für die Aktion Dreikönigssingen in Ihrer Pfarrei. In der Variante mit Freifläche können Sie eintragen, wann und wo sich die Sternsinger zur Vorbereitung treffen, an wen sich interessierte Kinder wenden können oder an welchem Datum die Sternsinger unterwegs sind. Jetzt kostenlos bestellen: shop.sternsinger.de



Pressearbeit

Sie wollen die Sternsingeraktion in den Medien bewerben, aber wissen nicht wie? Auf unserer Website finden Sie Vorlagen und Muster für die Pressearbeit sowie Pressefotos für Ihre Berichterstattung zur freien Verwendung:

www.sternsinger.de/presse-vorlagen

Fahnen und Banner

Ob an der Kirchenfassade oder im Sternsinger-Gottesdienst – Stoff-Fahnen oder Banner sind echte Hingucker zur Sternsingeraktion! In der Materialdatenbank auf unserer Website finden Sie unter dem Stichwort „Profi-Druck und Grafikvorlagen“ Vorlagen, mit denen Sie in jeder Druckerei in Ihrer Nähe Werbe-Banner oder Fahnen drucken lassen können.

Einige Stoff-Banner (2,00 x 0,75 m) können Sie außerdem bei uns leihen. Schreiben Sie hierzu einfach eine Mail an: info@sternsinger.de



www.sternsinger.de

Hausbesuchstexte

Autorin: Daniela Dicker

Wir Kinder kommen heut' hierher

Wir Kinder kommen heut' hierher,
wir folgten einem Stern
an diesen Ort, vor diese Tür.
Wir folgten ihm sehr gern.
Mit Liedern sind wir unterwegs
auf Straßen und auf Wegen.
Wir bringen wie in jedem Jahr
den Menschen Gottes Segen.

Vielleicht weiß noch nicht jeder,
dass der Segen ihn begleitet.
Doch jeder sieht, wie ihr und wir,
den Stern, der hell uns leitet.
Er steht für Liebe, steht für Licht,
für Hoffnung und für Gnade.
Für alle, die im Dunkeln sind,
für die steht er gerade.

Der Stern zeigt, dass uns Gott vertraut,
dass wir in unserm Leben
das Beste, das uns möglich ist,
bewirken oder geben.
So steh'n wir hier als Könige,
als Glücks- und Segensbringer.
Wir folgen den drei Weisen nach
und nennen uns Sternsinger.

Die Heiligen Drei Könige,
sie brachten ihre Gaben.
Und wie die Kön'ge bringen wir,
was wir zu geben haben:
Der Segen Gottes sei bei euch
und allen, die hier leben.
Ihr nehmt ihn an, freut euch an ihm
und dürft ihn weitergeben.

Wir wünschen euch, dass ihr ihn seht,
den Stern, der euch begleitet,
der Trost und Liebe für euch bringt,
in Gottes Licht euch leitet.
So sei bei euch der Segen Gottes
dieses ganze Jahr.
Das wünschen wir und sagen Dank!

Caspar, Melchior, Balthasar!

20 * C + M + B + 27



Wir stehen heut' hier, weil wir Sternsinger sind

Wir stehen heut' hier, weil wir Sternsinger sind.
Und Sternsinger sein, das kann schon ein Kind.
Gott schickt uns als Boten. Wir bringen den Segen.
Er will euch begleiten auf all' euren Wegen!

*Christus segne dieses Haus
und die, die gehen ein und aus.*

20 * C + M + B + 27

TIPP

Auf unserer Website finden Sie eine Kopier-
vorlage und weitere Hausbesuchstexte:
www.sternsinger.de/werkheft

Platz für alle

Text und Musik: Katja Orthues
effata[!]-Band, Münster | www.feiernwir.de
Rechte: Dehm-Verlag, Limburg

1. Wir woll'n la - chen, fra - gen, ler - nen.
2. Wo wir für - ein - an - der sor - gen,
3. Wir woll'n tei - len, hel - fen, sin - gen,

Wir woll'n wach-sen Tag für Tag, und wir brau-chen Kraft
wird aus we-nig oft schon viel, und viel - leicht wird die -
schen-ken Hoff-nung Tür für Tür, und wir stär-ken Kin -

zum Le - ben, denn sie macht uns stark!
se Er - de so ein gro - ßer Tisch!
der - rech - te, denn sie ma - chen stark!

Ref.: Ein Platz am Tisch für dich, ein Platz am Tisch für mich,
wo Brot ge - teilt wird, wo je - de Stim - me zählt:

Hier ist Platz für al - le, hier ist Platz für al - le!

Das Lied greift das Aktionsmotto auf: „Gutes Essen, starke Kinder – Sternsingen für gesunde Ernährung“. Jedes Kind hat ein Recht auf gesunde Ernährung, Fürsorge und einen Platz in der Gemeinschaft. Das Lied eignet sich besonders für Vorbereitungstreffen und Gottesdienste, etwa zur Gabenbereitung oder als Fürbittruf. Die Melodie sollte eingeübt werden, bleibt dann aber gut im Ohr.

TIPP

Klassische Sternsingerlieder finden Sie im Gotteslob unter GL 259, GL 261 und GL 262 sowie in der Sammlung „Sternsinger-Lieder“ aus dem Carus-Verlag. CD, Liedheft und Musizierband können Sie über den Shop bestellen:
shop.sternsinger.de

Aktionsstart in Münster

Funkelnde Kronen und ein großer Sternenzug – Mitfeiern bei der bundesweiten Eröffnung der 69. Sternsingeraktion

Gemeinsam mit dem Bistum Münster und dem örtlichen Diözesanverband des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) laden wir Sie mit Ihren Sternsingerinnen und Sternsängern herzlich ein, am Dienstag, 29. Dezember 2026, in Münster die bundesweite Eröffnung der kommenden Aktion Dreikönigssingen zu feiern.

Starten Sie mit uns in diesen besonderen Tag mit einer funkelnden Eröffnungsmesse um 11 Uhr im St.-Paulus-Dom mit Bischof Dr. Heiner Wilmer.

Anschließend ziehen wir gemeinsam beim großen Sternenzug durch die Innenstadt und bringen Glanz und Freude in die Straßen Münsters. Danach gibt es ein buntes Programm in und um die Hildegardisschule Münster mit spannenden Workshops, kreativen Angeboten und jeder Menge Spaß und Begegnung.

Für alle, die nicht in Münster dabei sein können, wird der Eröffnungsgottesdienst auf unserer Website übertragen: www.sternsinger.de. Dort gibt es auch einen barrierefreien Livestream.



Seien Sie mit Ihrer Sternsingergruppe dabei

Kommen Sie mit Kronen, Gewändern, Sternen und jeder Menge guter Laune am 29. Dezember 2026 nach Münster. Informieren Sie sich auf der Webseite des BDKJ Münster über das Programm und melden Sie Ihre Gruppe zur bundesweiten Eröffnung der Sternsingeraktion 2027 an: www.bdkj-muenster.de/sternsinger

TIPP In vielen Bistümern finden diözesane Eröffnungsfeiern statt. Einen guten Überblick bietet unsere Website unter: www.sternsinger.de/termine

Die Sternsingerinnen und Sternsinger Joke, Max, Jan und Ineke (von links) aus der Pfarrgemeinde St. Ludgerus in Borken-Burlo freuen sich auf die bundesweite Eröffnung der Aktion Dreikönigssingen 2027 in Münster.



Kronen, Sterne und Kinder in prächtigen Gewändern: 108 Sternsingerinnen und Sternsinger brachten am 6. Januar 2026 den Segen ins Bundeskanzleramt.

Sternsingen im Bundeskanzleramt

Seit 1984 besuchen Sternsingergruppen das Bundeskanzleramt. Auch im Januar 2027 werden wieder Königinnen und Könige aus allen deutschen Diözesen nach Berlin reisen.

Sie wollen mit Ihren Sternsingern beim nächsten Empfang im Bundeskanzleramt dabei sein? Dann bewerben Sie sich! Anfang November 2026 lösen wir aus jedem (Erz-)Bistum eine Gruppe aus. Insgesamt werden

27 Gruppen nach Berlin eingeladen, die stellvertretend für alle Sternsinger und Sternsingerinnen in Deutschland den Segen für das neue Jahr ins Bundeskanzleramt bringen dürfen.

Bewerben – und mit etwas Glück im nächsten Jahr dabei sein

- Besprechen Sie die Idee, am Empfang in Berlin teilzunehmen, in Ihrer Pfarrei. Klären Sie, wer mitfahren würde und wer die Bewerbung übernimmt.
- Bis zum 1. November 2026 können Sie sich online für den Besuch im Bundeskanzleramt im Januar 2027 bewerben: www.sternsinger.de/kanzlerempfang
- Anfang November lösen wir eine Gruppe aus jedem (Erz-)Bistum aus, die als Vertretung für ihre Diözese am Empfang im Bundeskanzleramt teilnimmt.
- Jede Gruppe darf mit je vier minderjährigen Sternsingerinnen und Sternsingern (drei Könige, ein Stern-

träger) und einer erwachsenen Begleitperson zum Empfang. Eine zweite Person begleitet die Gruppe nach Berlin und kann während des Empfangs an einem Alternativprogramm teilnehmen.

- Die Kosten für die An- und Abreise mit der Bahn und für die Unterbringung der Gruppen in einem Jugendgästehaus in Berlin werden übernommen.

Haben Sie Fragen dazu? Schreiben Sie uns gern eine Mail an: berlinempfang@sternsinger.de

Viel Glück!

Heldenhafter Einsatz

Sammelergebnis 2026

Das Ergebnis der Aktion Dreikönigssingen zum 31.07.2026

(Erz-) Bistum	Gemeinden und Gruppen	Ergebnis in Euro
Aachen	226	1.494.636 €
Augsburg	891	3.671.540 €
Bamberg	348	1.751.877 €
Berlin	75	474.077 €
Dresden-Meißen	51	413.708 €
Eichstätt	269	1.155.426 €
Erfurt	62	419.917 €
Essen	56	1.402.712 €
Freiburg	194	3.470.794 €
Fulda	104	738.449 €
Görlitz	17	67.720 €
Hamburg	70	409.591 €
Hildesheim	141	964.964 €
Köln	285	2.704.024 €
Limburg	50	960.678 €
Magdeburg	54	293.636 €
Mainz	121	1.209.250 €
München und Freising	533	3.130.811 €
Münster	284	3.911.492 €
Osnabrück	207	1.385.581 €
Paderborn	400	2.696.562 €
Passau	293	727.521 €
Regensburg	659	2.250.855 €
Rottenburg-Stuttgart	770	5.614.302 €
Speyer	90	1.463.908 €
Trier	187	2.127.432 €
Würzburg	694	1.512.021 €
Bundesweit		601.340 €
Belgien		138.777 €
Weltweit *		10.255 €
Gesamt	7.131	47.173.855 €

* Hier sind die Sammelergebnisse der deutschsprachigen Gemeinden und Einzelspenden aus dem Ausland enthalten.

DIE
STERNSINGERINNEN
UND STERNSINGER
SAMMELTEN BEI DER
AKTION 2026
**47.173.855
EURO**



Gemeinsam gegen Kinderarbeit

„Schule statt Fabrik –
Sternsingen gegen
Kinderarbeit“ – unter

diesem Motto waren Sternsingerinnen und Sternsinger in ganz Deutschland unterwegs. Sie haben den Segen Gottes zu den Menschen gebracht und Spenden für Kinder in Not gesammelt. Allen Kindern, Begleiterinnen und Organisatoren ein herzliches Dankeschön für einen unglaublichen Einsatz bei der vergangenen Sternsingeraktion!

Auch das Leben von Tazim (Bild oben) und Nour (Bild unten) hat sich dank der Hilfe der Sternsinger entscheidend verändert: Früher mussten beide hart arbeiten, heute gehen sie wieder zur Schule. Nour lernt gerne, sie ist eine gute Schülerin. Ihre Mutter konnte mit Unterstützung der Sternsinger-Partnerorganisation ARKTF einen Kiosk eröffnen. Mit dem Verkauf von Snacks und Getränken kann sie für das Familieneinkommen sorgen. Auch Tazim geht gerne in die Schule und trägt stolz seine Uniform. In seiner Freizeit gibt es für den 13-Jährigen nichts Schöneres als Fußball.



Sternsingen hilft weltweit

So wirken die Spenden

Was bewirken 20 Euro? Wie hilft ein Mittagessen in der Schule? Und warum verändern die Sternsinger-Spenden oft ein ganzes Leben? Vier Beispiele aus den Sternsinger-Projekten geben Antworten. Die Aktion Dreikönigssingen stellt jedes Jahr ein Thema und ein Beispielprojekt vor. Die Sternsinger-Spenden wirken jedoch weit darüber hinaus: Sie machen 639 Projekte in 79 Ländern weltweit möglich. Die Projektpartner fördern besonders benachteiligte und verletzte Kinder – unabhängig von Herkunft, Religion oder Hautfarbe.



Ukraine

Mit 25 Euro können Partner in der Ukraine ein Lebensmittelpaket für eine Familie kaufen. 60 Euro kostet ein Set mit Spielen und Bastelmaterial für ein Kinderzentrum in der Ukraine.



Guatemala

Mit 9,50 Euro können Sternsinger-Partner in Guatemala Saatgut für einen Familiengarten kaufen. 19 Euro kostet ein Wasseraufbereitungs-Set, mit dem die Mütter sauberes Trinkwasser für ihre Kinder aufbereiten können.



Südsudan

20 Euro kosten Hefte, Stifte und Bücher für ein Mädchen für ein ganzes Schuljahr! 90 Euro ermöglichen das Monatsgehalt einer Lehrerin oder eines Lehrers.



Madagaskar

20 Euro finanzieren einen Energiesparkocher für eine Schulkantine in Madagaskar. 70 Euro reichen aus, um eine Woche lang nahrhaftes Mittagessen für hundert Kinder zuzubereiten



Der Jahresbericht 2025 zeigt, wie Sternsinger-Spenden Kindern weltweit helfen, und informiert über Einnahmen, Ausgaben und ausgewählte Projekte:
www.sternsinger.de/jahresbericht

Unser Service für Ihre Sternsingeraktion

Mit Angeboten im Netz, unserem Bestellservice, der Sternsinger-Hotline und natürlich auch mit Ansprechpersonen für Ihre Diözese sind wir jederzeit für Sie da.



Material finden und downloaden

In unserer Online-Datenbank finden Sie alle Materialien und Bildungsangebote zur Aktion Dreikönigssingen. Sämtliche Dateien können Sie frei herunterladen.

www.sternsinger.de/material



Im Shop bestellen

Segensaufkleber, Kronen, Plakate und Bildungsmaterialien finden Sie in unserem Online-shop. Einige Klassiker und neue Produkte stellen wir auf den Seiten 36/37 in diesem Heft vor.

shop.sternsinger.de



Per Telefon oder E-Mail bestellen

Unser Bestellservice ist für Sie da!

Telefon: 0241. 44 61-44 (Mo. bis Do. 8:00-17:00 Uhr, Fr. 8:00-16:00 Uhr)

E-Mail: **bestellung@sternsinger.de**



Infos per Newsletter erhalten

Mit unserem Newsletter zum Thema „Sternsingen“ bleiben Sie auf dem Laufenden und erhalten alle wichtigen Infos zu Materialien, Veranstaltungen und Aktionen rund um die Sternsingeraktion. Jetzt abonnieren unter:

www.sternsinger.de/newsletter-sternsingen



Die Hotline anrufen

Gerne beantworten wir Ihre allgemeinen Fragen rund um die Sternsingeraktion.

Unsere Sternsinger-Hotline erreichen Sie unter:

Telefon: 0241. 44 61-14

E-Mail: **info@sternsinger.de**



Ansprechpersonen für Ihre Diözese finden

Sie haben ein konkretes Anliegen zur Durchführung der Sternsingeraktion in Ihrer Gemeinde? Dann sind Sie bei den Ansprechpersonen für Ihre Diözese genau richtig! Wer für Ihre Diözese zuständig ist, erfahren Sie hier:

www.sternsinger.de/kontakt

IMPRESSUM

Herausgeber

Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘, Aachen
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), Düsseldorf

Redaktionsleitung

Karl Georg Cadenbach (Kindermissionswerk)

Redaktion

Susanne Dietmann, Verena Hanf (Kindermissionswerk);
Luca Rusch (BDKJ)

Abbildungen

Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ (Susanne Dietmann: 6 M., 7 u.l., 8 o., 17 u., 27, 45 u.l.; Josemarie Nyagah/fairpicture: 45 M.; James Rodríguez/ich.tv: Titel, 6 o., 7 u.r., 9 u.r., l., 10, 12, 13 o., u., 14 o.l., u., 15 o., u., 16, 17 o., 18, 19, 23, 26, 28, 45 u.l., 47, Rückseite; K M Asad/ich.tv: 2/3, 39 u., 44; Monika Stockheim: 6 u., 8 u., 15 M., 24; Mika Väisänen: 32, 43; Stefanie Wilhelm: 29 o.); Ann-Christin Ladermann/Bistum Münster: 42; Jens Dobbers: Illustrationen 30, 31; Kaya Herkersdorf: 9 o.; Achim Pohl/Bistum Münster: 5; Gabriele Pohl: Illustrationen 20; Willi Weitzel/Welterforscher Film usw. GmbH_Foto: Niklas Barnert: 29 u.; VISUELL Büro für visuelle Kommunikation, Aachen: Karte und Illustrationen; Foto Quetzal S. 9 u., 2. v.l.: Giles Laurent/Wikimedia Commons/CC BY-SA 4.0 (Ausschnitt); alle anderen: Archiv Kindermissionswerk/Projektpartner oder privat

Hinweis: Die Namen der Kinder wurden geändert.

Gestaltung

VISUELL Büro für visuelle Kommunikation, Aachen

Herstellung

Bonifatius GmbH

Gedruckt auf Recyclingpapier,
hergestellt aus 100 % Altpapier

Bestellnummer 201026

KONTAKT

Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ e.V.

Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon 0241. 44 61-14
www.sternsinger.de
info@sternsinger.de

SPENDEN

Bitte überweisen Sie die Sternsinger-Spenden auf folgendes Konto:

Kindermissionswerk Die Sternsinger e.V.
Pax-Bank für Kirche und Caritas eG
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31 · BIC: GENODED1PAX



Das Kindermissionswerk
‚Die Sternsinger‘ hat das
Spenden-Siegel des
Deutschen Zentralinstituts
für soziale Fragen.

Ein Zeichen für Vertrauen.



Das Foto auf der Umschlagrückseite zeigt
frisch geerntete Maiskolben vom Feld einer
Familie in Alta Verapaz, Guatemala.

Mais ist das Grundnahrungsmittel in dem
zentralamerikanischen Land. Die Menschen
verarbeiten ihn zu Tortillas, Getränken und
weiteren Gerichten.



Bitte um Nahrung für alle

Herr der Schöpfung,

du hast uns die fruchtbare Erde geschenkt und mit ihr unser tägliches Brot, als Zeichen deiner Liebe und deiner Fürsorge. Heute erkennen wir mit Schmerz, dass Millionen von Brüdern und Schwestern noch immer Hunger leiden, während auf unseren Tischen so viel Nahrung verschwendet wird.

Wecke in uns ein neues Bewusstsein: Dass wir lernen, für jede Speise zu danken, einfach zu essen, freudig zu teilen und die Früchte der Erde als dein Geschenk zu bewahren, das für alle bestimmt ist, nicht nur für wenige.

Gütiger Vater, mach uns fähig, die Logik des egoistischen Konsums in eine Kultur der Solidarität zu verwandeln. Lass unsere Gemeinschaften konkrete Taten fördern: Sensibilisierungskampagnen, Tafeln und einen bescheidenen und verantwortungsvollen Lebensstil.

Du, der du deinen geliebten Sohn Jesus gesandt hast, das gebrochene Brot für das Leben der Welt, schenke uns ein neues Herz, hungrig nach Gerechtigkeit und durstig nach Geschwisterlichkeit. Möge niemand vom gemeinsamen Tisch ausgeschlossen sein, und möge dein Geist uns lehren, das Brot nicht als Konsumgut zu betrachten, sondern als Zeichen der Gemeinschaft und der Fürsorge.

Amen.

*Gebet von Papst Leo XIV. zum Gebetsanliegen des
Monats Mai 2026: „Um Nahrung für alle“*



20086201026