



STERNSINGER

KINDER MIT EINER MISSION

CHILL
DOCH
MAL!



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK



Deine Freunde
So geht Spaß!

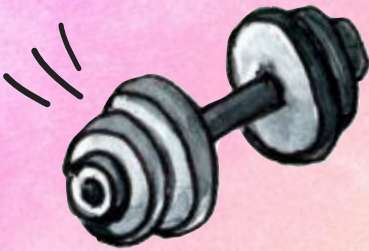


Hier helft ihr
Tiere tun gut!

KRAFT

TANKEN!

JETZT
MACH ICH ERST
MAL NIX UND
DANN RUH ICH
MICH AUS!



Waldluft schnuppern, Körbe werfen,
zusammen feiern, mit Hühnern kuscheln,
malen, schreiben oder einfach chillen:
**Dies ist ein Heft über alles,
was guttut!**



Ganz wichtig:
**GESUND
ESSEN!**

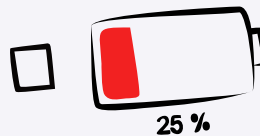


Sport und Spaß
im Friedensdorf
in Sarajevo

INHALT

- 4 **Chill mal!**
Eure Tipps zum Kraft tanken
- 6 **Raus in den Wald**
Und dann?
- 8 **Deine Freunde**
So geht Spaß!
- 10 **Hier helft ihr!**
Tiere tun gut
- 12 **Basteltipp**
Ein Buch für dich
- 14 **Pinnwand**
Tanzchallenge
- 16 **Rätselspaß**
Tolle Gewinne!

CHECKLISTE



25 %

BIN SCHON
EIN BISSCHEN
SCHLAPP!



50 %

BITTE NICHT
STÖREN, CHILLE
GERADE!



75 %

GLEICH IST
DER AKKU
WIEDER VOLL!



100 %

VOLLE
STERN SINGER-
POWER ERREICHT!



Mach es wie das
Faultier: einfach mal
ABHÄNGEN



LIEBE STERNSINGERINNEN UND STERNSINGER,

geht in eurem Kopf auch manchmal alles drunter und drüber?
Hausaufgaben, die nächste Klassenarbeit, Stress mit einem Freund
oder einer Freundin und obendrein Nachrichten über Krieg, Dürre
und Corona. **Das kann ganz schön Energie kosten!**

Deshalb ist es wichtig, das Leben auch mal in vollen Zügen zu genießen,
zu **entspannen und Kraft zu tanken**. Wie das am besten geht? Dazu
haben wir Kinder in Deutschland und in unseren Projekten befragt und
tolle Tipps bekommen, die wir euch auf den nächsten Seiten vorstellen.

Also, **atmet noch mal bewusst tief ein und aus**, sucht euch ein
gemütliches Plätzchen und lest in aller Ruhe, was Kindern richtig
guttut. Viel Spaß dabei!

Euer

Dirk Bingener

Pfarrer Dirk Bingener
Präsident Kindermissionswerk
'Die Sternsinger'



TIEF ATMEN
und Akku
aufladen!

LOADING...





CHILL MAL!

Wir haben Kinder gefragt, was ihnen so richtig Spaß macht und was sie entspannt.
Hier ihre Tipps.



Ich liebe Basketball.
Wenn ich traurig bin oder mich etwas frustriert, spiele ich Basketball. Dabei kann ich entspannen und für den Moment alle meine Probleme vergessen.

Hanifa, 16 Jahre
Sarajevo, Bosnien
und Herzegowina



Zum Entspannen spiele ich **ruhige Lieder auf meiner Blockflöte**. In meiner Freizeit fliege ich am liebsten meine Drohne über unseren Garten.

Luka, 9 Jahre
Berlin, Deutschland



Mein Tipp zum Entspannen: **Quer über einem Gymnastikball 'abhängen'** und dabei lesen. Richtig Spaß hatte ich in den Ferien beim Achterbahnfahren. Und ich baue gerne Lego.

Jonathan, 9 Jahre
Berlin, Deutschland





Ich liebe Malen über alles.

In meinen Bildern kann ich meine Gefühle ausdrücken und meine Erlebnisse verarbeiten. Später möchte ich Kunst unterrichten.

Rahf, 13 Jahre
Sharya, Irak



Mein Tipp zum Entspannen: Yoga oder einfach mal hinlegen und schlafen. Zum Spaß haben: **Long-board fahren**, meiner Brieffreundin schreiben und, am allerliebsten, mit meiner Freundin lachen!

Sophie, 9 Jahre
Brandenburg,
Deutschland

chillen

Wortart: Verb,
kommt aus dem Englischen
Bedeutung: sich [nach einer
Anstrengung] erholen;
entspannen



Ich gehe gerne zum Computerkurs. Dort lernen wir Quizze und Spiele und treten gegeneinander an. Außerdem schreibe ich Tagebuch. Dabei kann ich gut entspannen und meine Gedanken ordnen.

Nisa, 9 Jahre
Surabaya, Indonesien



Tanzen macht mir richtig gute Laune und ich kann dabei entspannen. Außerdem habe ich mich getraut, vor einem Publikum aufzutreten. Darauf bin ich stolz.

Amel, 10 Jahre
Tampaksiring,
Indonesien

AB IN DEN WALD



KUCKUCK*
* Kommt alle her!



mit „Waldmeister“
Michael Zobel



Erwachsene wollen ja immer
„an die frische Luft“. Aber ist ein
Ausflug in den Wald wirklich so toll?
Mit „Waldmeister“ **Michael Zobel**
auf jeden Fall!

„Kuckuck, Kuckuck“ – wenn dieser Ruf im Aache-
ner Wald erklingt, trifft man nur sehr selten auf
den Vogel. Der Laut kommt von Waldprofi Michael
Zobel und bedeutet so viel wie: „Kommt alle her!“
Fast jeden Tag ist er mit Kindergruppen im Wald
unterwegs. „Der Ruf ist in Aachen bekannt“, sagt
er. „Einmal sind nach einem „Kuckuck“ sogar zwei
Schulklassen gekommen, obwohl ich nur mit einer
unterwegs war!“

SCHAU GENAU!

Zapfen, Taschenmesser,
Feuersteine, Blätter: Die Kinder
schauen ganz genau, wie die
Dinge auf dem Tuch angeordnet
sind. Dann schließen alle die
Augen und Herr Zobel verändert
das Bild. Wer findet alle
Unterschiede?



TEAMWORK!

Beim Bauen mit Holzstämmen packen alle mit an.

Heute startet die Gruppe vom Parkplatz aus und muss erst eine große Straße überqueren. Mehrere Autos und ein Bus sausen vorbei, bevor es alle auf die andere Seite schaffen. Nur wenige Schritte in den Wald hinein reichen: „Spürt ihr den Unterschied?“ fragt Michael Zobel. Die Kinder nicken. Es ist angenehm kühl und stiller. Der Lärm der Straße ist nur noch gedämpft zu vernehmen. „Der Wald tut einfach gut“, sagt Herr Zobel. „Da reicht oft schon eine Stunde“.

Waldpizza und Höhlen

Heute geht es zur „Zapfenstadt“. Hier, am Rande einer Lichtung, darf nach Belieben gebaut und gespielt werden. Einzige Regel: Weiterbauen ist erlaubt, kaputtmachen nicht! Die Kinder laufen sofort los, um große Äste für ihre Höhle zusammenzutragen. Die Stützen müssen verstärkt werden und das Dach konstruiert. Danach ist noch Zeit für zwei Spiele. Viel zu schnell müssen sich alle wieder auf den Rückweg machen. „Eigentlich wollte ich noch zu den Zyklopensteinen“, sagt Herr Zobel. „Aber so ist es oft: Die Kinder sind im Wald in ihre eigenen Ideen vertieft, da muss ich gar nicht viel machen!“

BAUKUNST!

Ein Fußballstadion, eine Waldpizza oder gleich eine ganze Höhle: Der Wald bietet jede Menge Material zum Bauen und kreativ sein!



„DEINE FREUNDE:“ SO GEHT SPASS!

Pädagogisch wertvolle Ratschläge gibt es in den Texten der **Band „Deine Freunde“** nicht. Dafür kann man beim Tanzen und Mitrappen einfach mal alle Sorgen vergessen und richtig abfeiern. Wie heißt es im Lied „Gebt uns eure Kinder“? „Ein bisschen Beat oder Bass haben noch keinem geschadet!“ Was sonst noch Spaß macht, verraten **Flo, Lukas und Pauli im Interview:**

„Wir haben den besten Job der Welt!“, behaupten HipHopper Flo und Lukas und DJ Pauli gerne. Wer die drei schon mal auf der Bühne erlebt hat, glaubt das sofort. Vor zehn Jahren gründeten sie die Kinderband „Deine Freunde“. An die 100 Songs später kennt Hits wie „Schokolade“ oder „Hausaufgaben“ jeder.



Was habt ihr als Kinder am liebsten gemacht, um Spaß zu haben?

Flo: Mit Freunden einen Haufen Blödsinn anstellen, stundenlang Verstecken spielen (mit frei ticken), eine Geisterbahn in die Kellergänge bauen.

Lukas: Puppentheater spielen – mit eigener Lichtanlage und ganz verrückten Charakteren. Außerdem habe ich wahnsinnig gern am Teich gespielt, bei Fröschen und Molchen. :)

Pauli: Ich habe mich mit ganz vielen Freunden draußen zum Spielen getroffen. Oft zum Fußball oder Tennis (auf demselben Fußballplatz). Mit Star-Wars-Figuren in der Sandkiste spielen war aber auch mega angesagt.

Was tut euch heute so richtig gut?

Flo: Pizza, Atemübungen und kalt duschen.

Lukas: Ausschlafen (ja, das mach ich gerne!) und ganz viele Beeren essen.

Pauli: Ich habe es lange vernachlässigt, aber Sport tut mir tatsächlich sehr gut und macht den Kopf frei. Mit meinen Bandkollegen und unserer tollen Crew auf Tour zu sein, tut mir auch sehr gut. Es ist quasi so wie früher: draußen mit Freunden unterwegs sein. Herrlich!

Was wünscht ihr euren Fans?

Flo: Dass sie wieder zurück zu ihrer kindlichen Unbeschwertheit finden und sich nicht zu sehr vom allgemeinen Leistungsdruck plätten lassen.

Lukas: Dass sie in den kommenden Jahren wieder klassische Kinderleben haben.

Pauli: Jedes Jahr eine große wunderschöne Geburtstagstorte.



FAN-QUIZ

Wir verlosen die
aktuelle Best-of-CD
„Hits! Hits! Hits!“



➡ Was hat Oma in der Schublade?
Yeah, lecker - - - - - !

Schickt das Lösungswort bis zum **19. Dezember 2022**
an: Kindermissionswerk 'Die Sternsinger',
Stichwort: „Deine Freunde“, Stephanstraße 35,
52064 Aachen oder sendet eine Mail an:
redaktion@sternsinger.de

Wir werden deine Daten ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung der Gewinner verwenden. Im Anschluss werden alle Daten gelöscht. Deine Daten werden weder weitergegeben noch zu anderen Zwecken verwendet. Wenn du unter 16 Jahre alt bist, müssen deine Eltern deine Lösung für dich an uns senden. Alle Infos zu deinen Datenschutzrechten findest du unter: www.sternsinger.de/datenschutz

➡ **Konzert-Termine findet ihr hier:**
www.deinefreunde.info



FÜREINANDER DA SEIN

Ob Kuscheln mit dem Esel
oder Eiersuche im
Hühnerstall – der Umgang
mit Tieren tut gut!



**TIERE
TUN GUT!**



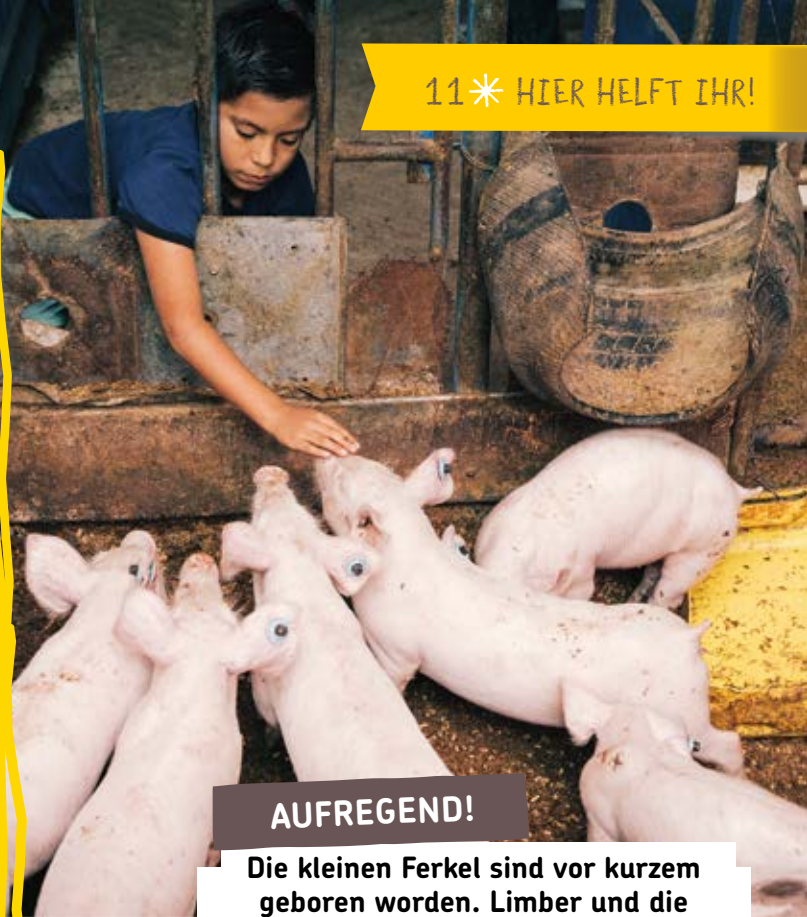
Im Heim „**Casa Hogar de Jesús**“ in **Ecuador** finden Kinder ein Zuhause, die niemanden haben, der sich um sie kümmert. Zum Projekt gehört auch ein Bauernhof. Hier versorgen die Kinder die Tiere und lernen dabei, sich selbst und anderen zu vertrauen.

Zwanzig Minuten dauert die Fahrt mit dem Kleinbus. Dann liegt die Stadt Santo Domingo mit all ihrem Staub und Lärm hinter den Kindern und Jugendlichen und Papaya-, Mandarinen- und Orangenplantagen tauchen auf. Die Obstbäume gehören zum Bauernhof des Kinderheims „Casa Hogar de Jesús“. Limber kann es kaum erwarten, endlich in den Hühnerstall zu kommen und danach auf der Weide die Eselin Maripili zu begrüßen.

Ein Ort zum Durchatmen

Limber ist neun Jahre alt und wohnt seit sieben Jahren im Heim, genau wie seine drei Geschwister. Die Eltern konnten sich nicht um die Kinder kümmern. Den Bauernhof mag Limber am liebsten. „Ich kuschele so gerne mit Maripili“, sagt er. Auch die Henne Shakira lässt sich von Limber gern auf den Arm nehmen. Zusammen mit seiner Gruppe kümmert sich der Junge um die Hühner: Er füttert sie, macht den Stall sauber und sammelt die Eier ein.

Besonders aufregend war der Tag, als die Ferkel geboren wurden: Limber und die anderen waren schon um 4 Uhr morgens im Stall. Sie durften dem Tierarzt helfen, die zwölf kleinen Ferkel nach der Geburt zu waschen. „Ich habe gerne geholfen“, sagt Limber. „Es war so toll, bei der Geburt dabei zu sein.“ „Die Tiere tun den Kindern richtig gut“, sagt Teresita, die das Kinderheim leitet. „Alle Kinder, die in unser Haus kommen, haben etwas Schlimmes erlebt. Durch den Umgang mit den Tieren fassen sie Vertrauen und lernen, sich zu kümmern und sich lieben zu lassen.“



AUFREGEND!

Die kleinen Ferkel sind vor kurzem geboren worden. Limber und die anderen Kinder durften dabei sein.



GUT BEGLEITET

Leiterin Teresita hat immer ein offenes Ohr für die Kinder. Die Hündin Mikascha ist als Therapiehund ausgebildet und lebt mit den Kindern im „Casa Hogar de Jesús“.

Bullet JOURNAL

Ein Buch
für dich!



Einfälle, Gedanken, Erinnerungen, Pläne, Gewohnheiten, Gefühle, Ziele, Wünsche, Termine, Geburtstage, Aufgaben – all das hat Platz in einem Bullet Journal. **Was davon in dein Buch kommt, entscheidest du selbst!**

LOS GEHT'S!

Alles, was du brauchst, ist ein leeres Notizbuch und Stifte deiner Wahl.

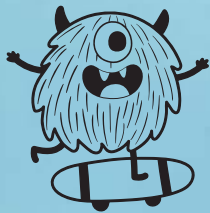


HIER EIN
PAAR TIPPS:

Terminplaner

Geburtstage, Verabredungen, Klassenarbeiten – mit einem Terminplaner behältst du den Überblick. Es gibt Tages-, Wochen-, Monats- oder Jahresplaner.





Tracker

Genug Wasser getrunken?
Geschlafen? Sport gemacht?
Entspannt? Gelacht? Mit
einem „Tracker“ siehst du auf
einen Blick, ob du gemacht
hast, was dir wichtig ist.

Welche GEFÜHLE
hatte ich heute?

Ich war ...



☐ glücklich, als



☐ albern, als



☐ wütend, als



☐ aufgeregt, als



☐ richtig gut gelaunt, als



☐ traurig, als



Geburtstagsausflug



Gefühle

Welche Gefühle
hattest du heute?

Was möchtest du im Herbst
alles erleben? Schreibe eine
Liste und kreuze an, was
du gemacht hast.

Listen

Hallo
HERBST

Erlebnis-Checkliste



☐ Halloween-Kürbis
schnitzen

☐ Laterne
basteln*



☐ Drachen steigen
lassen



☐ Heißen Kakao
trinken

☐ Spaziergang im
Blätterwald



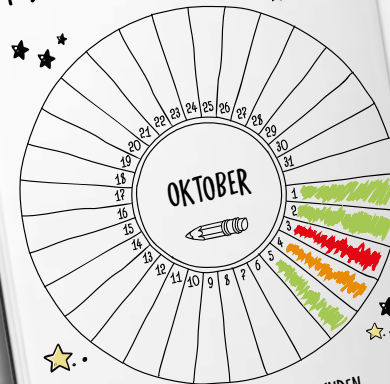
☐ Igel-Watching

☐ Zugvögel
verabschieden

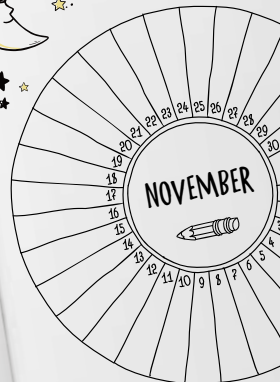


* Eine tolle Bastelanleitung gibt es
hier: www.sternsinger.de/martin

MEIN SCHLAF-TRACKER



ROT: WENIGER ALS 8 STUNDEN
ORANGE: 8 - 10 STUNDEN
GRÜN: MEHR ALS 10 STUNDEN



Erinnerungen

An welche Erlebnisse möchtest
du dich gerne erinnern?
Schreibe sie auf oder klebe
Fotos, getrocknete Blumen oder
Kinokarten in dein Journal.



Warum ein Bullet JOURNAL

Ein Bullet Journal hilft dir, achtsam
zu sein: Du kannst darin deinen Alltag
organisieren und Aufgaben, Termine
und Ziele im Blick behalten. Du kannst
Erinnerungen festhalten, deine Gefühle
ordnen und so herausfinden, was
du dir wünschst. Auch **Probleme sind
oft weniger bedrohlich, wenn
du sie aufschreibst**. Und beim
Gestalten kannst du so
richtig kreativ sein!

Eröffnung der Sternsingeraktion

ORTE, DIE GUTTUN

Für den offiziellen Start der **Sternsingeraktion 2023** haben die Organisatoren etwas ganz Besonderes geplant: Die Sternsinger können bewerten, ob ihnen die Orte, an denen sie unterwegs sind, guttun. Wer in den Kategorien „Kinder ernst nehmen“, „Kindern Schutz bieten“ und „Kinder mitgestalten lassen“ punktet, bekommt die Auszeichnung „Dieser Ort macht Kinder stark“. Die Aktion ist Teil einer Idee des Bistums Limburg: Kinder und Jugendliche sollen mitreden und auch mitbestimmen dürfen, was in ihren Gemeinden passiert. Das passt super zum Motto der Aktion Dreikönigssingen: „Kinder stärken, Kinder schützen“



Plakat für die Aktion Dreikönigssingen 2023

Die bundesweite Eröffnungsfeier zur Sternsingeraktion 2023 findet am 30.12.2022 in Frankfurt am Main auf dem Römerberg statt.





BEREIT FÜR DIE TANZCHALLENGE?

„Belajar“ („Lernen“) heißt das Lied aus dem ALIT-Projekt in Indonesien, das von euch Sternsängern unterstützt wird. Den Tanz dazu gibt es von Tanzlehrerin Jenny Klos. Im Video zeigt sie mit einer Kindergruppe die passenden Moves. Also, Freunde schnappen und nichts wie los! Denn: Tanzen macht Spaß und tut gut. Hier geht's zum Video: www.sternsinger.de/tanzchallenge

MACH
MIT!



Buchtipp

EIN GUTES GEFÜHL...

... soll euch dieses Gefühlstagebuch extra für Kinder beschenken. Alle Gefühle haben ihren Sinn. Manchmal können sie uns aber auch ganz schön durcheinanderbringen. Gut, wenn man sie auseinanderhalten kann. Die Gefühlsmonster in diesem Buch helfen dir dabei. Du kannst jeden Tag ankreuzen, welche dir begegnet sind. So lernst du dich selber richtig gut kennen. Extraspaß bringen Aufkleber und tolle Bastelideen. Interessiert? Dann blättere schnell um!

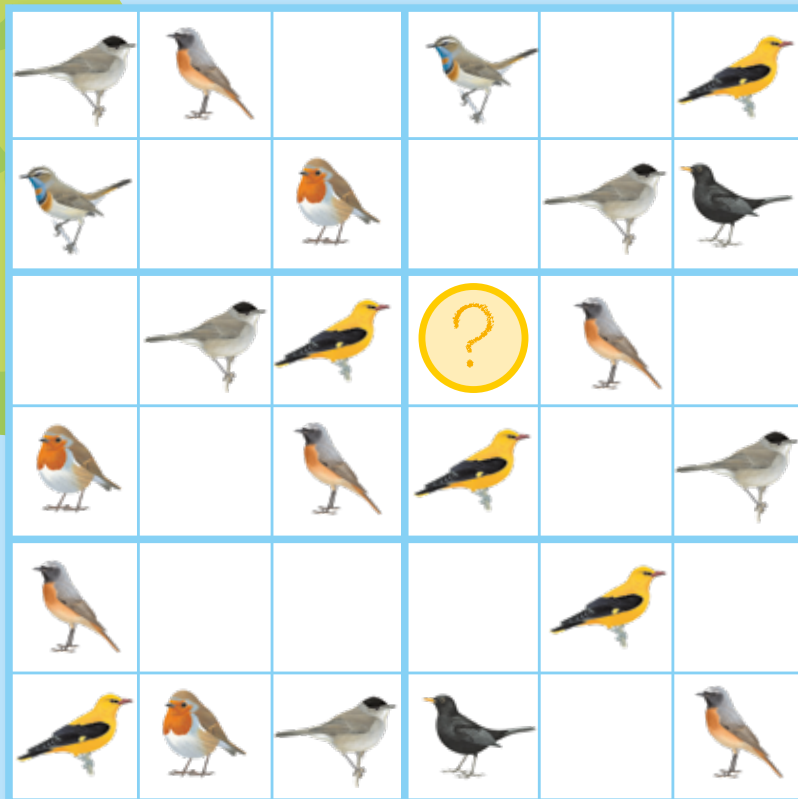
Wir verlosen fünf Exemplare bei unserem Preisrätsel.



Ein gutes Gefühl – Das Gefühlstagebuch für Kinder, Ein guter Verlag, 152 Seiten, ab 6 Jahren



WER ZWITSCHERT HIER?



Verteile die Vögel in die Kästchen. Und zwar so, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem der sechs Rechtecke jede Vogelart genau einmal vorkommt! **Welcher Vogel landet im Feld mit dem Fragezeichen?**



TIPP: Vögel ausschneiden und ins Sudoku einkleben!

Mitmachen und gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **3 x eine Vogelstimmenuhr** von Koo Koo: Zu jeder vollen Stunde ertönt das Zwitschern eines anderen Vogels! Außerdem gibt es **5 x das Gefühlstagebuch** von „Ein guter Verlag“ zu gewinnen, das wir euch auf S. 15 vorstellen.



3 x zu gewinnen!



5 x zu gewinnen!

Wir werden deine Daten ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung der Gewinner verwenden. Im Anschluss werden alle Daten gelöscht. Deine Daten werden weder weitergegeben noch zu anderen Zwecken verwendet. Wenn du unter 16 Jahre alt bist, müssen deine Eltern deine Lösung für dich an uns senden. Alle Infos zu deinen Datenschutzrechten findest du unter: www.sternsinger.de/datenschutz

Schick die Lösung bis zum **19. Dezember 2022** an: Kindermissionswerk 'Die Sternsinger', Stichwort: „Vogel-Sudoku“, Stephanstraße 35, 52064 Aachen oder sende eine Mail an: redaktion@sternsinger.de

Impressum

Verlag und Herausgeber: Kindermissionswerk 'Die Sternsinger' e.V., Stephanstr. 35, 52064 Aachen
Redaktion: Stefanie Wilhelm (C.v.D.), Anna Preisner, Karl Georg Cadenbach
Fotos: Kindermissionswerk (© Gemilang Dini Arraysid / ich.tv: 14 o.; Mika Väisänen: 14 u.; Martin Steffen: 3 o.; Stefanie Wilhelm: 6-7; Dominic Winkel: 15 o.; Daniela Dicker: 4 u.l., 4 o.r., 5 o.r.; Kathrin Harms: 10-11, Titel u.r.; Marko Risovic: Titel, 4 o.l.; Projektpartner: 4 u.r., 5 o.l., 5 u.r.) Composing unter Verwendung von iStockphoto 2-3; Illustrationen 3-5 iStockphoto © yes; iStockphoto © Tsekhmister 7; Composing unter Verwendung von iStockphoto 5-6; Marco Sensche: 8; Michi Schunck: 9 o.r., Titel u.l.
Gestaltung: ReclameBüro, München
Herstellung: evia Services KG



Sie möchten die Sternsingeraktion unterstützen?
 Hier geht es zum Spendenportal!



Bestellungen

Kindermissionswerk 'Die Sternsinger',
 Tel.: 0241.44 61-44, Fax: 0241.44 61-88
 E-Mail: bestellung@sternsinger.de
 Web: shop.sternsinger.de
 „Sternsinger. Kinder mit einer Mission“ stellen wir als Bildungsmaterial kostenlos zur Verfügung.
 Bestell-Nr.: 101522

Kontakt

Kindermissionswerk 'Die Sternsinger' e.V.
 Stephanstraße 35, 52064 Aachen
 Telefon 0241. 44 61-25
redaktion@sternsinger.de
 Ansprechpartner für Ihre Diözesen finden Sie auf unserer Internetseite: www.sternsinger.de/kontakt

Kindermissionswerk Luxemburg
 Elke Grün
 21, route de Luxembourg
 L-3253 Bettembourg
 Tel.: 00352. 45 32 61
missio@cathol.lu
www.missio.lu

missio-Kinder und Jugend
 Route de la Vignettaz 48
 CH-1700 Freiburg
 Tel.: 0041. 26 425 55 70
missio@missio.ch, www.missio.ch



Das Kindermissionswerk hat das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen. Ein Zeichen für Vertrauen.

