

# Aufsteller Zutrauen



Liebe Gott,  
Du losch üs nie eiei,  
chunsch mit i d'Schuel,  
chunsch mit üs hei,  
das macht üs froh,  
das git üs Muet.  
Oh liebe Gott,  
wie bisch Du guet!  
Amen

# Geschichte: Frank kann auch etwas

Die Geschichte liegt als Text-Beilage bei

**Vertiefung** Ideen für Gespräch – Spiel – etwas unternehmen

## Anregung für ein Gespräch mit den Kindern:

- Als Einstieg für ein Gespräch ein Beispiel erzählen, wo man selbst Mut brauchte (z.B. alleine einkaufen, am Abend zuhause sein ohne die Eltern,...)
- Frage an die Kinder:
  - Und du, wann hast du Mut gebraucht? Was hat dir geholfen, dass du es geschafft hast?
  - Was kannst du besonders gut? Alle helfen für jeden die Stärken zusammenzutragen (→ Basteln)

→ an sich selber glauben – ich schaffe das – ich traue mir das zu

→ mein Schutzengel / der Heilige Geist begleitet mich  
(→ Biblischer Bezug, Basteln)

## Mut-Spiele:

### Blinder Parcours:

Mit Möbeln und Spielgeräten einen kleinen Slalom-Parcours und zwei Stühle, zwischen denen man hindurchgehen muss, aufstellen. Ein Kind nach dem anderen geht blind durch den Parcours. Es darf sich einen Schutzengel aussuchen, der ihn an der Hand führt. Wenn es dem Kind wohl ist, kann es den Parcours ein zweites Mal gehen. Dieses Mal führt der Schutzengel nicht mehr, geht aber hinter dem Kind her und greift sanft ein, falls es nötig ist.

Variante: Spiel im Wald spielen. Ev. mit einem Seil von Baum zu Baum den Weg markieren.

### Mut tut gut – kleinere Kinder: Im Tuch schaukeln lassen

Material: Wolldecke oder stabiles Tuch

Decke am Boden auslegen. Das Kind legt sich darauf auf den Rücken. 4 grössere Kinder (oder 2 Erwachsene) halten an jeder Ecke die Decke fest und schaukeln das Kind wie in einer Hängematte.

Das Kind in der Decke braucht am Anfang Mut und es muss den Helfern zutrauen, dass sie nicht loslassen.

### Mut tut gut – grössere Kinder: Weidenzweig

6-8 Personen bilden einen Kreis. Eine Person steht in die Mitte. Die anderen schliessen den Kreis eng, Schulter an Schulter. Die Person in der Mitte verschliesst die Arme eng vor der Brust, macht sich steif und lässt sich in den Personenkreis fallen. Diese schaukeln die Person sanft im Kreis herum wie eine Weide im Wind. Getraust du dich auch die Augen zu schliessen?

## Gedanken für die Eltern:

Aktuell hört man häufig von der Resilienz der Kinder. Unter Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit der Seele verstanden. Sie bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen wieder auf die Beine zu kommen. Die Resilienzforschung zeigt auf, dass bei Kindern und Erwachsenen seelische Schutzfaktoren bestehen. Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Sie kann je nach Zeit und Umstand variieren. Nicht jeder Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Zur Entwicklung von Resilienz tragen die Anlagen eines Menschen, aber auch die Lebensumwelt bei. Beim zweiten Punkt können wir als Eltern unterstützen und fördern.

Wir können unseren Kindern helfen Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, indem wir sie unterstützen, fördern, Mut zusprechen und an sie glauben. Nicht nur die Kinder müssen sich zutrauen eine neue, schwierige Situation anzugehen. Auch wir Eltern müssen es dem Kind zutrauen! Dazu gehört auch loslassen und sich selber darüber freuen, dass sich das Kind entwickelt und einen Schritt weiter kommt. Für das Kind ist es sehr wichtig, eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson zu haben. Das können neben Mutter und Vater auch Grosseltern, Freunde, Nachbarn oder Lehrer sein.

Fabian Grolimund, Psychologe und Leiter der Akademie für Lerncoaching hat gemeinsam mit zwei Kolleginnen die Filmserie „Was Kinder stark macht“ entwickelt: <http://biber-blog.com/filmserie-selbstvertrauen-selbstwertgefuehl/>  
→ z.B. Das Selbstwertgefühl erhöhen: Kinder und Jugendliche mitwirken lassen

## Biblischer Bezug

Jesus hat den Jüngern gesagt, dass sie in aller Welt von dem erzählen sollen, was sie mit ihm erlebt haben. Damit die Jünger dabei den Mut nicht verlieren, hat er ihnen den Heiligen Geist versprochen. Er wird bei ihnen sein und dabei helfen.

→ *Bibel: Apostelgeschichte 2, 1-13*

Auch uns kann der Heilige Geist helfen. Manchmal merke ich, dass da etwas in mir ist, das mir Kraft gibt. Ich weiss, was ich tun muss und was richtig ist. Deshalb wage ich eher es zu tun. Auch dann, wenn es Mut braucht. Das ist der Heilige Geist. Er lebt in mir.

Geht dir das manchmal auch so? Du kannst auch mit Gott darüber reden und ihn bitten, den Heiligen Geist zu senden – dir Mut und Kraft zu geben.

**Geschichte in der Bibel:** 1. Mose, 37-50 → **Josefgeschichte**. Josef wird von seinen Brüdern verkauft, arbeitet als Sklave, kommt ins Gefängnis, wird Minister des Pharao. Er verliert nie das Vertrauen in Gott und setzt überall seine Fähigkeiten ein.

## Basteln: → Details auf Beilagen-Blatt

### Kleiner Begleiter für die Chindsgitasche, den Schulthek oder Hosensack

Nimm den Schutzengel in deiner Tasche mit, wenn dich eine schwierige Aufgabe erwartet.



Oder lege ihn auf dein Nachtschiffchen. Nimm ihn am Morgen oder Abend ganz fest in deine Hand und bitte Gott dir an diesem Tag den Heiligen Geist zu senden. Spürst du wie der Stein warm wird?

### Stärken-Blume

Jeder überlegt für jedes Familienmitglied, was dieses gut kann, was seine Stärke ist. Diese Stärken werden dann gemeinsam zusammengetragen und auf einer Papierblume festgehalten.



## Lied

### 37 Ich ha di gärn, mis Chind

Text: Eveline Bossard

Musik: Eveline Bossard

Ich ha di gärn, mis Chind, seit Gott zu dir. Ich ha di  
gärn, mis Chind, bliib du bi mir. Ich heb' di  
fescht ganz nöch bi mir, je - de Tag, bin i bi dir.

Rechte: © 1995 Eveline Bossard, Bund Evangelischer Schweizer Jungscharen, CH-8117 Fällanden

### Mut-Strophe:

Ich gib dir Muet, mis Chind, seit Gott zu dir. Ich gib dir  
Muet, mis Chind, ich bin bi dir. Ich heb di  
fescht ganz nöch bi mir, jede Tag, bin i bi dir.

## Geschichte: Frank kann auch etwas

Quelle: G. Klenk, I. Fröse-Schreer, U. Konopka-Nolte, 2005. Meine Geschichtenkiste, Band 1. Advent-Verlag, Krattigen CH.

«Komm mit, Frank», versucht Paul seinen Bruder zu überreden. «Wir gehen zum Spielplatz. Die anderen warten schon. Um zwei treffen wir uns zum Fussballspielen». «Ich mag nicht», antwortet Frank traurig. «Ach, komm. Wir brauchen jeden Spieler!» «Aber nicht mich. Mich wird keiner vermissen. Keiner will mich wirklich in der Mannschaft haben. Ich werde immer als Letzter gewählt.» «Red' keinen Unsinn, Frank», versucht Paul ihn aufzumuntern. «Du kannst hervorragend in der Verteidigung spielen». «Du weißt genau, dass das Quatsch ist!» fährt Frank seinen Bruder an. «Gestern habe ich den Ball doch auch durchgelassen. Nur deshalb hat die andere Mannschaft gewonnen.» «Wir machen alle mal Fehler», tröstet Paul. «Du hast gut reden. Du bist ja auch der beste Fussballspieler der ganzen Stadt.» «So ein Blödsinn. Oliver ist viel besser als ich», schwächt Paul ab. Aber es nützt alles nichts. Frank bleibt hartnäckig. «Ich bleibe heute lieber zu Hause und schnitze weiter an meinem Boot.» «Also gut.» Paul gibt auf. Er schnappt seine Fussballschuhe und läuft Richtung Spielplatz.

Frank verkriecht sich ins Kellergeschoss. Da steht die heiss geliebte Werkbank, die Vater für Paul und ihn gebaut hat. Schnell packt der Junge das Schnitzmesser, welches Vater ihm erst vor wenigen Tagen geschenkt hat aus. Ungewöhnlich sorgfältig geht Frank mit dem Messer um. Eigentlich ist er noch viel zu jung dafür, aber weil er wirklich zuverlässig und besonders talentiert ist, haben die Eltern sich dazu durchgerungen, ihrem Sohn ein solches Werkzeug anzuvertrauen.

Bei dem Abendessen fragt Vater, was die beiden Jungen an diesem Tag erlebt haben. «Du hättest mich sehen sollen», erzählt Paul stolz. «Unsere Mannschaft hat die anderen haushoch besiegt. Allein ich habe vier Tore geschossen!» Und dann erzählt Vater von den vielen spannenden Fussballspielen, die er als Junge bestritten hat. Vater und Paul sind so sehr mit ihren Fussballgeschichten beschäftigt, dass sie gar nicht merken, wie Frank aufsteht und das Zimmer verlässt. Er setzt sich auf sein Bett und spielt mit dem Boot, das er am Nachmittag fertig geschnitzt hat. «Ich bin schon ein Jahr älter als Paul und spiele so schlecht Fussball», denkt Frank. «Dabei müsste ich es eigentlich viel besser können als er.» Dicke Tränen rollen ihm über die Wangen und purzeln schliesslich auf das Holzboot in seiner Hand. Es klopft an der Tür. «Wer ist da?» fragt Frank. «Ich bin's, Papa. Darf ich reinkommen?» «Hmmm», macht Frank leise. «Was ist denn los mit dir, mein Junge? Plötzlich warst du weg. Ich habe gar nicht gemerkt, wie du aufgestanden bist.» «Ich wollte in mein Zimmer.» Vaters Blick fällt auf das Boot in Franks Händen. «Was ist denn das?» fragt er erstaunt.

«Das habe ich heute fertig gemacht»: «Willst du damit sagen, dass du dieses wunderschöne Holzboot ganz allein geschnitzt hast?», fragt Vater ungläubig. «Ja, das war gar nicht so schwer. Mit dem neuen Messer geht das wirklich sehr gut.» «Hast du es Paul schon gezeigt?» «Nein. Der war ja beim Fussball spielen und ich hab's doch heute erst fertig geschnitzt.» Frank ist ziemlich überrascht, dass Vater so ein Aufhebens von seinem Holzboot macht. Warum sollte Paul sich dafür interessieren? Aber schliesslich folgt Frank Vater doch ins Wohnzimmer.

Mutter ist beeindruckt von Franks Kunstwerk. «Wie glatt und geschmeidig es ist!» «Das sieht ja toll aus! Darf ich mal damit spielen?» ruft Paul begeistert aus. «Du kannst es haben. Ich mach mir einfach ein neues», antwortet Frank überrascht. «Schwimmt es auch?» will Paul wissen. «Natürlich. Ich habe es schon ausprobiert.» Eifrig läuft Paul ins Badezimmer und lässt das Waschbecken voll Wasser laufen. Er will sein neues Boot gleich ausprobieren.

«Ich bin sehr stolz auf dich», sagt Vater zu Frank. «Aber wieso denn?», fragt Frank ungläubig. «Ich kann doch gar nicht Fussball spielen. Und Paul ist dein richtiger Sohn, weil er so gut Fussball spielt wie du früher.» «Da hast du mich aber gründlich missverstanden, mein Sohn», sagt Vater ernst. « Du bist du bist mir genauso lieb wie Paul – auch wenn du kein guter Fussballer bist. Und du bist genauso mein Sohn wie er. Alle Menschen sind verschieden, und jeder Mensch kann etwas anderes. Mutter und ich freuen uns sehr, dass wir so verschiedene Kinder haben – jedes mit seinen eigenen Gaben und Talenten. Mutter und ich sind doch auch verschieden – hast du deshalb einen von uns weniger lieb?» «Nein, ich habe euch beide gleich lieb – ganz bestimmt!», versichert Frank seinen Eltern mit Nachdruck.



# Basteln:

## Kleiner Begleiter

für die Kindergartentasche, den Schulthek oder Hosensack

### Material:

- Kleine, flache Steine
- Helle Acrylfarbe / Plakatfarbe
- Wasserfeste Filzstifte
- Ev. Klarlack

### Vorgehen:

- Steine mit weisser, hellrosa, hellblau oder hellgrün anmalen.
- Für das Gesicht einen Kreis in Hautfarbe malen. Trocknen lassen (ev. Föhn).
- Mit dünnem schwarzem Filzstift einen Engel zeichnen. Hier muss Mami oder Papi je nach Alter der Kinder helfen (oder vorbereiten).
- Mit etwas dickeren, wasserfesten Filzstiften das Kleid, Beine und Flügel ausmalen.
- Auf der Rückseite mit wasserfestem Filzstift den Namen des Besitzers oder einen Mut-Spruch schreiben (z.B. Du schaffst das! Mut tut gut!).
- Ev. nach dem Trocknen mit Klarlack fixieren (Erwachsener).

Nimm den Schutzengel in deiner Tasche mit, wenn dich eine schwierige Aufgabe erwartet.

Oder lege ihn auf dein Nachtschichen. Nimm ihn am Morgen oder Abend ganz fest in deine Hand und bitte Gott dir an diesem Tag den Heiligen Geist zu senden. Spürst du wie der Stein warm wird?



# Basteln:

## Stärken-Blume

### Material:

- Pro Familienmitglied 1 A4-Blatt weiss, ev. etwas dicker als Kopierpapier
- Pro Familienmitglied 1 farbiger Kreis aus Bastelpapier/-karton, Durchmesser 9-10 cm
- Filzstifte, Farbstifte, Fingerfarben,...
- Scheren, Bleistift, Leimstift
- Vorlage für Blätter (aus Karton)



### Vorgehen:

- Jeder malt auf sein weisses Blatt ein Muster. Dabei überlegt er/sie für jedes Familienmitglied, was dieses gut kann, was seine Stärke ist.
- Auf der Rückseite jedes Blattes werden Blütenblätter mit der Vorlage eingezeichnet (Anzahl Familienmitglieder minus 1). Ausschneiden.
- Jedes Familienmitglied kriegt einen Kreis. Ev. Name darauf schreiben.
- Nun geht es reihum. Jeder sagt bei der 1. Person, was sie gut kann und schenkt ihm dazu ein Blütenblatt.
- Wenn die Kinder schon schreiben können, schreiben sie diese positive Eigenschaft selber hinten auf das Blütenblatt. Wenn nicht, können das die Eltern übernehmen.
- Am Schluss können alle ihre Blume zusammenkleben und im Zimmer aufhängen oder im Schatzkistli aufbewahren.
- Idee: Ist die Familie klein, können auch zusätzliche Blütenblätter ausgeschnitten werden, oder jeder überlegt zwei Stärken pro Person, damit die Blüte voller wird.

