

Werkheft

AKTION DREIKÖNIGSSINGEN 2015

Gesunde
Ernährung
für Kinder auf den
Philippinen und
weltweit.

Film:
Mit Willi Weitzel auf
den Philippinen



Thema:
Warum gute Ernährung
wichtig ist



Lieder:
Für Gottesdienst und
Hausbesuch



Impressum

■ Herausgeber

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“, Aachen
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ),
Düsseldorf

■ Redaktion

Karl Georg Cadenbach (Redaktionsleitung Kindermissionswerk), Jan-Christoph Horn (Redaktionsleitung BDKJ) Susanne Dietmann, Constanze Groth, Susanne Rauh, Sebastian Ulbrich, Dominic Winkel

■ Fotos

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ (Ralf Adloff: Titel u.r., 4, 37 o., 46 o., 62; Rolf Bauerdick: 11 r.; Karl Georg Cadenbach: 3 M., 42, 45 o.; Susanne Dietmann: 16 M., 17 o.M., 21 o.r., 23 u., 32, 38 u., M.; Bettina Flitner: Titelfoto, Titel u.M., 2, 5, 10 r., 12, 13 l., r., 15, 17 r.o./M., l.m., 18 u., 19, 20, 21 u.l./r., 22, 23 o.l./r., M., 25 o./u.r., 27 u., 28 u., 39 M., 44, Umschlagrückseite; Constanze Groth: 16 o., 18 o.; Anna Preisner: 40 u.; Stefan Rueben: 60 o., Martin Steffen: 8, 50, 61; Sebastian Ulbrich: 9, 47, Ausklapper; Gereon Wagener: 3 o.l., o.r., 10 l., 13 M., 14, 16 u., 17 o.r., u., 3. v.u., 21 o.l., 24, 25 l.o./u., 27 o., 38 o.; Magdalena Weitzel: Titel u.l., 28 M., 29; Stefanie Wilhelm: 11 l.; Annette Zoepf: 45 u., 46 u.); Abir Abdullah/Shidhulai Swanirvar Sangstha: 60 u.; Joachim Busch: 7; N&N Design-Studio, Aachen: 39 (Burger, Banane); alle anderen: Archiv / Projektpartner

■ Illustrationen

Rolf Bunse, Aachen: 30-36, 49; N&N Design-Studio, Aachen: 6, 63, Karten 16, 26, 56-57; ReclameBüro, München: Karten 15, 29

■ Gestaltung

N&N Design Studio,
Agentur für Kommunikation, Aachen

■ Herstellung

MVG Medienproduktion, Aachen

Gedruckt auf EnviroTop-Recyclingpapier, hergestellt aus 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“, klimaneutral produziert

Bestellnummer: 201014

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon 0241 / 44 61-0 · Fax 0241 / 44 61-40
www.sternsinger.de
kontakt@sternsinger.de

Regionalstelle Nord-Ost

Daniela Dicker
Briesingstraße 6 · 12307 Berlin
Telefon 030 / 705 77 75
berlin@kindermissionswerk.de

Regionalstelle Süd

Ulmer Gasse 9 · 89073 Ulm
Telefon 0731 / 39 88 96 10
sued@kindermissionswerk.de

Kindermissionswerk Belgien

Bergkapellstraße 46 · 4700 Eupen
Telefon +32 (0)87 / 55 25 03
Fax +32 (0)87 / 55 60 04
eupen@missio.be
Konto Nr. 731 - 1065551 - 78

Bitte überweisen Sie die Sternsinger-Spenden auf eins der folgenden Konten:

Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“ e.V.

Pax-Bank eG
Konto 1 031 (BLZ 370 601 93)
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31
BIC: GENODED1PAX

Sparkasse Aachen
Konto 299 (BLZ 390 500 00)
IBAN: DE32 3905 0000 0000 0002 99
BIC: AACSD33XXX

Liga München
Konto 2211 700 (BLZ 750 903 00)
IBAN: DE66 7509 0300 0002 2117 00
BIC: GENODEF1M05

Postbank Köln
Konto 3 300 500 (BLZ 370 100 50)
IBAN: DE24 3701 0050 0003 3005 00
BIC: PBNKDEFFXXX



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

Ein Zeichen für Vertrauen.

Inhalt



Zum Titelbild:
Jerec lebt auf der Philippinen-Insel Negros. Mehr über ihn und über das Plakat zur Sternsingeraktion lesen Sie auf Seite 5.



Begrüßung	4
Vorwort	
Gib uns heute das Brot, das wir brauchen	6
Biblischer Leittext	
Geistlicher Impuls	
Das Brot, das wir brauchen (Mt 6,11)	8
Grundsatztext	

Damit die Sternsinger-Spenden sicher ankommen

Bitte verwenden Sie für die Überweisung Ihrer Sternsinger-Gelder die Internationale Bankkontonummer (IBAN) und die Internationale Bankleitzahl (BIC).

Haben Sie Fragen zur Umstellung der Kontobezeichnungen? Gern helfen wir Ihnen weiter. Rufen Sie uns einfach an (Telefon 0241 / 44 61-0) oder schicken Sie eine E-Mail an kontakt@kindermissionswerk.de





Gesunde Ernährung
für Kinder auf den
Philippinen und weltweit!
Zur Vorbereitung

12

Ernährung: Zahlen
und Definitionen

14

Philippinen –
Land und Leute

16

Philippinen –
Blick hinter die
Schlaraffenland-Kulisse

18

Vom Garten
direkt auf den Teller

20

Leben vom Müll

22

Mehr als „nur“
Ernährung

24

Die Pastoral da Criança –
von Brasilien
in die ganze Welt

26

Unterwegs für die
Sternsinger:
Willi auf den Philippinen
Der Film zur Aktion

28

Quiz zum Film und zum
Thema Ernährung
Reihe zu!

30

Philippinische Spiele
Mitgebracht

32

Gib mir zehn!
Ratespaß

34

Was essen wir heute?
Sudoku

35

Gebetswürfel basteln
Tischgebete

36

Sternsinger-Frühstück
In Solidarität verbunden

37

Rezepte für
hungrige Sternsinger
Lecker philippinisch kochen

38

Materialien zum
Thema Ernährung

40

Ein kleiner Leitfaden
zum Sternsingen
Singen – segnen – sammeln

42

Auf den Spuren der
Sterndeuter

47

Gruppenstunde
„Ihr sollt ein Segen sein,
macht euch jetzt auf den Weg!“

48

Hausbesuchstexte
An der Tür

50

Wie kam es zu den
Sternsingerliedern?

51

Die Sternsingerlieder 2015

52

Im Namen des Vaters
sind wir hier

52

Komm, folge dem Stern

53

Vater im Himmel

54

Gib uns, was wir brauchen

55

Wie die Sternsinger
die Welt verändern

56

Hoffnung für Kinder in Not
Projektbeispiele

58

Der Weg der Spenden
Film ab für die Sternsinger!

60

Sternsinger im
Bundeskanzleramt!
Der Sternsinger-Wettbewerb

62

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



Liebe Sternsinger-Verantwortliche,

in den Tagen nach Weihnachten sind Mädchen und Jungen in ganz Deutschland in einer besonderen Mission unterwegs: Sie machen sich auf, um als Sternsinger zu den Menschen zu gehen, ihnen den Segen des menschgewordenen Gottes zu bringen und für Kinder in Not zu sammeln. Wenn Kinder sagen „Ich bin Sternsinger“, dann helfen sie, diese Welt ein Stück besser zu machen.

Dass das passiert, ist nicht selbstverständlich. Es braucht viele Helferinnen und Helfer, Begleiter, Verantwortliche und Organisatoren wie Sie, die die Kinder bei ihrer Mission unterstützen. Das alles erfordert Arbeit, Mühe und Engagement. Helfer müssen gesucht, Vieles muss organisiert werden – von den Gewändern über die Kronen und Sammeldosen bis hin zur inhaltlichen Vorbereitung und Durchführung der Aktion. Dabei stehen Sie an der Seite der Sternsinger.

Auf dem Weg zum Bundespräsidenten –
an der Seite der Sternsinger:
Pfarrer Simon Rapp (links) und
Prälat Dr. Klaus Krämer (rechts)

Mit diesem Werkheft und den anderen Materialien für die Sternsingeraktion möchten wir Sie in Ihrem Engagement unterstützen. Wir möchten Sie auch einladen, sich einzulassen auf die Berichte von Kindern in den Sternsinger-Projekten. Eins dieser Kinder zeigt unser Plakat: Jerec ist elf Jahre alt. Mit seinen Eltern und vier seiner Geschwister lebt er in einer einfachen Hütte in Lobaton, einem kleinen Dorf im Norden der Philippinen-Insel Negros. Jerecs Vater arbeitet gemeinsam mit dem ältesten Sohn als Saisonarbeiter auf den Zuckerrohrfeldern der Insel, außerhalb der Saison verkaufen die beiden Fisch. Die Familie hatte einen kleinen Garten, in dem Papayas, Bohnen und andere Obst- und Gemüsesorten wuchsen. Bei der Gartenarbeit haben die Kinder immer gern mitgeholfen, bis der Taifun Haiyan den Garten zerstört hat. Jerec hilft seiner Mutter beim Wäschewaschen und beim Kochen auf der offenen Feuerstelle vor der Hütte.

Jerec ist fröhlich, kann spielen und lernen. Doch jedes dritte Kind auf den Philippinen ist mangelernährt. Viele Familien können eine gesunde Ernährung für ihre Kinder einfach nicht bezahlen. So gibt es täglich Reis, der zwar satt macht, aber nicht genügend Nährstoffe liefert. Jerecs Schule ist eins von mehreren Sternsinger-Projekten auf den Philippinen, die mit einfachen Mitteln für eine gesunde Ernährung der Kinder sorgen: Es gibt einen Schulgarten mit Obst und Gemüse; jeden Tag kochen Lehrer und Eltern eine gesunde Mahlzeit für die Schülerinnen und Schüler. Jerec hilft bei der Gartenarbeit und ist begeistert: „Die Schule macht mir großen Spaß, vor allem der Gartenunterricht. Später möchte ich selbst Lehrer werden und alle Fächer unterrichten.“

Jerec ist eins von vielen tausend Kindern, die von den Sternsinger-Projekten weltweit profitieren. Ohne Ihr Engagement bei der Vorbereitung und Durchführung der Aktion Dreikönigssingen wäre diese Hilfe nicht möglich. Dafür danken wir Ihnen herzlich!

Ihre

Prälat Dr. Klaus Krämer
Präsident Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

Pfarrer Simon Rapp
BDKJ-Bundespräses



Das Plakat der
Aktion Dreikönigssingen 2015

Biblischer Leittext

So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel,
dein Name werde geheiligt,
dein Reich komme,
dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf der Erde.

Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.

Und erlass uns unsere Schulden,
wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern rette uns vor dem Bösen.

Mt 6,9-13



Auf www.sternsinger.de/leittext können Sie sich den biblischen Leittext auch anhören.

Geistlicher Impuls

Weihbischof
Dr. Stefan Zekorn



„Vater unser im Himmel“: So soll man zu Gott beten, sagt Jesus in der Bergpredigt den Menschen von Galiläa. Das Gebet Jesu beginnt mit dem Bekenntnis, dass Gott für uns sorgt, dass er ein liebender und fürsorgender Vater ist, der weiß, was wir brauchen.

Im Zentrum der Sternsingeraktion 2015 steht die vierte Bitte des Vaterunsers: „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Brot benötigen wir zum Leben und zwar nicht nur hin und wieder, sondern regelmäßig, ja täglich.

Doch leiden derzeit fast 850 Millionen Menschen auf der Erde an Hunger. Sie haben kein tägliches Brot. Das kann uns nicht kalt lassen – schon gar nicht, wenn wir das Vaterunser beten. Denn dann sprechen wir: „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Es geht nicht allein um mein Brot, sondern um das für alle. Gott lässt das Korn wachsen, er schenkt die Ernte – und zwar für alle, nicht nur für wenige Auserwählte. Wenn manche Menschen nichts oder zu wenig zu essen haben, dann deshalb, weil andere zu viel haben oder alles für sich behalten. Die Nahrungsmittelproduktion auf der Erde würde reichen, um heute allen Menschen ihr tägliches Brot zu geben. Gott möchte, dass wir Brot an alle weitergeben, dass wir es teilen mit jenen, die es brauchen. So trägt Jesus seinen Jüngern bei der Speisung der Fünftausend auf: „Gebt ihr ihnen zu essen!“ (Mk 6,37).

Der Evangelist Matthäus hat uns noch ein anderes Brot-Wort überliefert: „Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“ (Mt 4,4). Mit der Nahrung für den Leib allein ist es nicht getan, so wichtig sie auch ist. Der Mensch braucht auch Worte wie sein „täglich Brot“: Zuspruch, Aufmunterung, Tröstung, Lob, ein liebendes Wort, vielleicht auch mal eine Ermahnung. Und er braucht das Wort „aus Gottes Mund“, Jesus von Nazareth, der von sich gesagt hat: „Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern“ (Joh 6,35). Auch dieses Brot, das Gott uns schenkt, sollen wir an all die weitergeben, die danach hungern.

Liebe Kinder, Jugendliche und Verantwortliche der Sternsingeraktion, die Sendung der Sternsinger umfasst beides: Die Kinder und Jugendlichen, die als Heilige Drei Könige von Haus zu Haus ziehen, bringen den Segen Christi zu den Menschen. Viele freuen sich sehr über den alljährlichen Besuch der Sternsinger, auch mir selbst geht es so. Gleichzeitig sammeln die Sternsinger für das „leibliche“ Brot, das die vielen Hungerleidenden Kinder und Erwachsenen auf den Philippinen und überall auf der Welt so dringend brauchen. Euer und Ihr Engagement ermöglicht die Freude der Menschen, denen hier bei uns der Segen und das Wort Gottes überbracht werden, und derer, die in den südlichen Ländern von den Spenden profitieren. Mit all den vielen Menschen, die durch die Sternsingeraktion 2015 beschenkt werden, danke ich allen Beteiligten von Herzen und wünsche allen Gottes Segen!

+ Stefan Zekorn

Dr. Stefan Zekorn
Weihbischof in Münster
Mitglied der Kommission Weltkirche
der Deutschen Bischofskonferenz

Das Brot, das wir brauchen (Mt 6,11)

Wer sich aus christlicher Perspektive mit dem Recht auf Ernährung auseinandersetzt, gelangt unwillkürlich zum Vaterunser und darin zur Bitte um das tägliche Brot – dem biblischen Leittext der Aktion Dreikönigssingen 2015.

Von Markus Offner, Grundsatzreferent im Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

Die vierte Bitte – die Brotbitte – ist die erste der vier Wir-Bitten des Vaterunsers. Offenkundig ist das Vaterunser ein Bittgebet, und die Anzahl der Bitten (die jüdische Symbolzahl sieben) ist sicher kein Zufall. Das Vaterunser ist tief in der biblisch-jüdischen Tradition verwurzelt. Matthäus hat sein Evangelium ursprünglich für eine christliche Gemeinde im heutigen Syrien geschrieben: für Christen, die sich zur Zeit der Abfassung des Evangeliums um das Jahr 80 noch als Juden verstanden und die in und aus dieser Tradition lebten. Mit den Juden ihrer Zeit teilen sie die Erfahrung der Zerstörung des zweiten Tempels im Jahr 70, die vollständige Unterwerfung durch die Römer und die Zerstreung in alle Welt. Das Vaterunser gibt Orientierung in dieser Zeit.

Am Anfang des Vaterunsers stehen zunächst die Bitten um das Handeln Gottes, dann folgen die Bitten, die direkt die Menschen betreffen – an ihrer Spitze die Brotbitte. Diese Bitte steht als Bindeglied auch für das biblische Verständnis der Einheit von Leib und Seele.

Tägliches Brot ist die selbstverständliche Grundbedingung dafür, dass Gottes Reich beginnen kann. Die Sicherung der Lebensgrundlage ist dann auch die Voraussetzung dafür, dass Menschen einander vergeben und Versuchungen aller Art widerstehen können: „... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung ...“

Das, was wir brauchen – nicht mehr und nicht weniger

Wie alle Schriften aus dem Neuen Testament ist auch das Matthäus-Evangelium in griechischer Sprache verfasst. Wegen seiner besonderen Nähe zu den jüdischen Wurzeln unseres Glaubens klingt aber auch noch die hebräische Bedeutung

zentraler Worte mit: „Brot“ heißt auf Hebräisch *lächäm*. Das Wort *Lacham* bedeutet im Hebräischen „Krieg führen“. So dicht beieinander liegen Brot und Krieg, Tod und Leben; sie stecken im gleichen Wort, sie haben dieselbe Wurzel. In dieser sprachlichen Nähe spiegelt sich eine menschliche Urfahrung: Brot und Tod lagen immer dicht beieinander. Für viele Menschen prägt der Kampf ums Überleben, um das tägliche Brot, den Alltag bis heute.



842 Millionen Menschen weltweit fehlt das tägliche Brot. Betroffen sind vor allem Kinder.

Dementsprechend bedeutet das Beten dieses Vaterunser-Verses eine Umkehrung des scheinbar naturgesetzlichen Kampfes ums Überleben: Denn Jesus legt uns nahe, um das tägliche Brot zu bitten, statt darum zu kämpfen.

In unseren Breiten hat die Bitte um das tägliche Brot meist ein anderes, weitergehendes Ziel, denn unsere Grundbedürfnisse sind meist gestillt, Hunger kennen wir kaum noch. So erhoffen und erbitten wir insgeheim, dass wir immer wieder so viel und immer wieder so viel Gutes haben werden wie bisher; bitte nicht weniger – und auch nicht schlechter. Demgegenüber ist die Formulierung Jesu eindeutig: „Das Brot, das wir brauchen“ bedeutet eine Rationierung des Brotes. Es heißt: das, was wir für heute brauchen, das „tägliche Brot“. Nicht mehr und nicht weniger.

Zwischen Fülle und Bescheidenheit, damit es für alle reicht

Wenn wir um das tägliche Brot bitten, dann geht es vor dem Hintergrund der Exodus-Geschichte (Ex 13-15) – der Urgeschichte des Volkes Israel mit seinem Gott Jahwe – immer um das bemessene Brot, das Brot, das für jede und jeden ausreicht. Bemessenes, anvertrautes Brot, von dem alle gleichermaßen satt werden können. Die Bitte um das tägliche Brot ist also die Einübung in eine doppelte Bescheidenheit: Erbittet nur das für diesen Tag lebensnotwendige Brot, und bittet um das anvertraute und angemessene Brot, das für alle reichen soll. Dieser Gedanke bringt uns wieder zum ersten Wort der Vaterunser-Bitte: „UNSER tägliches Brot gib uns heute“. Zum zweiten Mal wird hier nach dem „Unser Vater“ zu Beginn des Vaterunsers das besitzanzeigende Fürwort „unser“ gebraucht. Auch das ist sicher kein Zufall. Dieses „Unser“ ist Programm: gemeint ist „unser aller“. Es ist nicht exklusiv, es sagt nicht „das gehört uns“, es ist ein inklusives Unser, das alle umfasst: Alle Menschen sind eingeladen, Gott als ihren Gott anzunehmen. Im biblischen Kontext steht dabei immer eine zentrale Erfahrung im Hintergrund, wenn vom Brot die Rede ist. Es ist die Manna-Geschichte (Ex 16). Als die Israeliten das „Sklavenhaus Ägypten“ verlassen und den beschwerlichen Marsch in die Freiheit angetreten hatten, fanden sie sich unversehens in der Wüste wieder und litten Hunger. Alle Lebewesen, auch wir Menschen, sind so veranlagt, dass Hunger irgendwann alle anderen Regungen und Gefühle überlagert. So kam es auch unter den Israeliten zu Hungerphanta-



Soondi (13) lebt in Pakistan. Zusammen mit seinem Vater verkauft er Chapati, um Geld für die Familie zu verdienen.

sien: Wie schön es doch gewesen sei im Sklavenlager, volle Fleischtöpfe habe es gegeben, satt sei man geworden und überhaupt habe es alles im Überfluss gegeben. Alles sei besser gewesen damals! Gott erhörte das Hungergeschrei seines Volkes. Und damit die Israeliten erkannten, dass Gott der Herr ist, fanden sie satt zu essen, was das Herz begehrt.



Kostenlos und gesund: Die Menschen auf den Philippinen schwören auf Malunggay-Blätter als wichtige Vitamin-Lieferanten, die sie für viele Gerichte verwenden.



Die Menschen auf den Mülldeponien von Manila können sich oft nur eine einseitige Mahlzeit am Tag leisten.

Einsatz für Frieden und Gerechtigkeit

Gott bitten wir um unser tägliches Brot, um seine Gaben, die nur dann Gottes Gaben sind, wenn sie für alle da sind und für alle reichen. Das solidarische „Unser“ fordert uns dann auch heraus zum Einsatz für eine gerechtere Verteilung des täglichen Brotes, der Gaben Gottes, zum Einsatz für die Bewahrung seiner Schöpfung, die das Korn hervorbringt. „Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben ... Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“, heißt es gegen Ende des Matthäus-Evangeliums im 25. Kapitel in der sogenannten Rede vom Weltgericht. Hier wird der Bogen geschlagen von der zentralen Bitte des Vaterunsers zu einer Kernaufgabe für Christen zu allen Zeiten und an allen Orten: dem Einsatz für Frieden und Gerechtigkeit zum Wohl jedes Einzelnen. Wir bitten um unser tägliches Brot und meinen uns alle in unserer Einen Welt.

Jesus, Brot des Lebens

Die größte Gabe schenkt Gott uns in seinem Sohn: „Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel. Denn das Brot, das Gott gibt, kommt vom Himmel herab und gibt der Welt das Leben. Da baten sie ihn: Herr, gib uns immer dieses Brot! Jesus antwortete ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.“ (Joh 6,32-35)

„Ich bin das Brot des Lebens“, sagt Jesus im Johannes-Evangelium. „Eure Väter haben in der Wüste das Manna gegessen und sind gestorben. ... Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben.“ (Joh 6,49. 51) Das Lebenszeugnis Jesu zeigt dabei auch: Gott verschenkt sich selbst im gebrochenen, im geteilten Brot. Das tägliche Brot wird so zum eucharistischen Brot, das unseren Hunger stillt über den Tag hinaus, sogar über unsere eigenen Tage hinaus.

Brot teilen, Mahlgemeinschaft, Gemeinschaft mit Gott und den Menschen, Kommunion auf der einen Seite; Verantwortung und solidarisches Handeln für eine gerechtere Verteilung der Güter unserer Welt auf der anderen Seite: All das schwingt mit in der Bitte: „Gib uns heute das Brot, das wir brauchen“ – „Unser tägliches Brot gib uns heute“.



Schulspeisung in Tansania: In vielen Ländern helfen Sternsinger-Projekte, dass die Kinder ausreichend ernährt werden.



Gesunde Mahlzeiten sind für diese Kinder in der Republik Moldau keine Selbstverständlichkeit.

Das Recht auf Ernährung in der kirchlichen Sozialverkündigung

Ein grundlegendes Dokument der Kirche zum Recht auf Ernährung ist das Schreiben *Der Hunger in der Welt. Eine Herausforderung für alle: solidarische Entwicklung* des Päpstlichen Rates „Cor Unum“ von 1996. Es brandmarkt den Hunger in der Welt unmissverständlich als „Schande für die Menschheit“. An diese prophetisch-mahnende Tradition knüpft Papst Franziskus in seiner Enzyklika *Evangelii Gaudium* an: „Es ist unglaublich, dass es kein Aufsehen erregt, wenn ein alter Mann, der gezwungen ist, auf der Straße zu leben, erfriert, während um zwei Punkte fallende Börsenkurse Schlagzeilen macht. Das ist Ausschließung. Es ist nicht mehr zu tolerieren, dass Nahrungsmittel weggeworfen werden, während es Menschen gibt, die Hunger leiden. Das ist soziale Ungleichheit.“ Franziskus ruft den Christen ins Gewissen: „An jedem Ort und bei jeder Gelegenheit sind die Christen, ermutigt von ihren Hirten, aufgerufen, den Schrei der Armen zu hören.“ Schon seit den Anfängen der kirchlichen Sozialverkündigung im 19. Jahrhundert liegt das Augenmerk auf der Herstellung „erträglicher Lebensverhältnisse“, wie Papst Leo XIII. in seiner Enzyklika *Rerum Novarum* aus dem Jahr 1891 formuliert. Es ist, so lehrt die Kirche, Aufgabe der Staaten, sich in besonderer

Weise um die Rechte der Schwachen und Mittellosen zu kümmern. Auch das Schlüsseldokument des Zweiten Vatikanischen Konzils, die Pastoralkonstitution *Gaudium et Spes*, deren Veröffentlichung sich im Jahr 2015 zum 50. Mal jährt, hebt die Bemühungen der Kirche hervor, die Menschenrechte überall zu fördern: Weil alle Menschen Träger unverletzlicher Rechte und Pflichten sind, „muss also alles dem Menschen zugänglich gemacht werden, was es für ein wirklich menschenwürdiges Leben braucht, wie Nahrung ...“. „Die vom Hunger heimgesuchten Völker“, so das Konzilsdokument weiter, „fordern Rechenschaft von den reichen Völkern.“ Das Konzil fordert sowohl jeden Einzelnen als auch alle öffentlichen Gewalten auf, all jenen zu helfen, die in der Welt Hunger leiden – Einzelnen wie ganzen Völkern. In diesem Zusammenhang erinnert das Konzil an das Wort der Kirchenväter: „Speise den vor Hunger Sterbenden, denn ihn nicht speisen heißt ihn töten.“

THEMA ERNÄHRUNG





Was im Schulgarten geerntet wird, landet direkt auf dem Teller.



Mitarbeiter der Pastoral da Criança schulen Mütter in Ernährungs- und Gesundheitsfragen.



Die ersten tausend Tage im Leben eines Kindes sind entscheidend.

Zur Vorbereitung der Aktion Dreikönigssingen

Gesunde Ernährung für Kinder auf den Philippinen und weltweit!

Das Thema Ernährung steht im Mittelpunkt der Aktion Dreikönigssingen 2015. 842 Millionen Menschen müssen weltweit hungern. Betroffen sind vor allem Kinder: Rund 2,6 Millionen Jungen und Mädchen unter fünf Jahren sterben jedes Jahr an den Folgen von Unterernährung. Mehr als 162 Millionen Kinder sind zu klein für ihr Alter, etwa 50 Millionen sind zu dünn für ihre Größe – beides sind Zeichen von Mangelernährung.

Die Aktion Dreikönigssingen macht auf diese Missstände aufmerksam. Im Fokus steht die Ernährungssituation der Kinder auf den Philippinen. Informationen zu dem südostasiatischen Land und zum Thema Ernährung bilden den Einstieg. Philippinische Projektpartner und Kinder machen deutlich, wie wichtig die Hilfe der Sternsinger vor Ort ist. Außerdem haben wir zahlreiche Ideen für die Vorbereitung der Sternsingeraktion in Ihrer Gemeinde gesammelt.

Wir danken Ihnen herzlich dafür, dass Sie mit Ihren Sternsingern das Thema Ernährung aufgreifen und sich für Kinder auf den Philippinen und weltweit einsetzen, denen der Zugang zu einer gesunden Ernährung fehlt!

150 Jungen und Mädchen bekommen im Sternsinger-Projekt auf den Mülldeponien von Manila täglich eine warme Mahlzeit.



Die Hilfe der Sternsinger

Weltweit helfen die Sternsinger, dass Kinder gut ernährt werden und sich so gut entwickeln können. Die von ihnen unterstützten Projekte sind vielfältig: In Indonesien zum Beispiel erhalten mangel- und unterernährte Kleinkinder ausgewogene Nahrung. Im kargen Nordosten Brasiliens lernen schon die Jüngsten, mit wenig Wasser auszukommen. Im Schulgarten bauen sie Gemüse an und tragen ihr Wissen auch nach Hause. Wie die Pastoral da Criança in Brasilien, Kolumbien oder auf den Philippinen arbeiten Ernährungsprogramme in zahlreichen Ländern vor allem mit Kleinkindern, Schwangeren und Müttern. Mitarbeiter geben Kurse, in denen es um Stillen, ausgewogene Ernährung und Hygiene geht, und stellen Nahrungsergänzungsmittel für mangel- und unterernährte Kinder sowie für Schwangere her.

Auch viele Mitgliedsverbände des BDKJ setzen sich mit ihren Partnerverbänden auf den Philippinen und weltweit für gute Ernährung und Ernährungssouveränität ein. So unterhält beispielsweise das Fatima-Center im philippinischen Iriga City, ein Partner der Kolpingjugend, eine Farm-Schule. Neben dem herkömmlichen Unterricht stehen auch Feldarbeit und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln auf dem Stundenplan. Gemeinsam Mahl zu halten ist der Ansatz von Chiro Pilipinas (vgl. S. 37). sternsinger.bdkj.de

Ernährung: Zahlen und Definitionen

842 Millionen Menschen weltweit leiden Hunger. Jeder achte Mensch hat nicht genügend zu essen, um ein gesundes Leben zu führen. Zwei Milliarden Menschen sind mangelernährt. Und das, obwohl theoretisch genug Nahrung für alle da wäre.

▶ Hunger – akut und lebensbedrohlich

Als Hunger gilt bei uns das Gefühl, wenn unser Körper uns signalisiert: „Der Magen ist leer, ich brauche neue Energie.“ Hunger bedeutet für über eine Milliarde Menschen aber mehr: Sie haben entweder dauerhaft (842 Millionen) oder zeitweise zu wenig zu essen – sie hungern. Dabei ändert sich ihr **Stoffwechsel**. Er begrenzt den Energiebedarf und baut Reserven wie Fett und Muskeln ab. Dies führt zu **Abmagerung und Untergewicht**. Bei sogenannten Hungersnöten werden die Menschen vom Welt-ernährungsprogramm der Vereinten Nationen mit Grundnahrungsmitteln versorgt, damit sie nicht verhungern. Hunger ist ein akuter und lebensbedrohlicher Zustand.

▶ Mangelernährung – der versteckte Hunger

Mangelernährung wird auch versteckter Hunger genannt, da sie auf den ersten Blick meist nicht sichtbar ist. Selbst wenn ein Mensch ausreichend Essen hat, kann eine Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralien zu Mangelernährung führen. Schuld daran ist die **einseitige Ernährung**. Häufig treten verschiedene Mangelerscheinungen gleichzeitig auf. Für Säuglinge und Kleinkinder kann das **lebensbedrohlich und sogar tödlich** sein. So kann etwa ein Mangel an Vitamin A zu Erblindung führen, der Mangel an Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 zu Blutarmut. Jeder dritte Todesfall bei Kindern unter fünf Jahren ist auf Mangel- und Unterernährung zurückzuführen. Weltweit sind rund zwei Milliarden Menschen mangelernährt.

▶ Unterernährung schwächt Körper und Geist

Bekommt ein Mensch über längere Zeit zu wenig Essen oder kann aufgrund einer Krankheit nicht genügend Nährstoffe aufnehmen, spricht man von Unterernährung. Unterernährte Kinder sind anfälliger für Krankheiten und haben keine Energie zum Spielen und Lernen. Bleiben sie längere Zeit unterversorgt, so entwickeln sie sich schlechter und sind deshalb oft kleiner als Gleichaltrige. Ist eine Frau unterernährt, entwickelt sich ihr Kind während der Schwangerschaft schlechter und kommt oft zu früh oder mit Untergewicht zur Welt. Meist geht Unterernährung mit Mangelernährung einher.



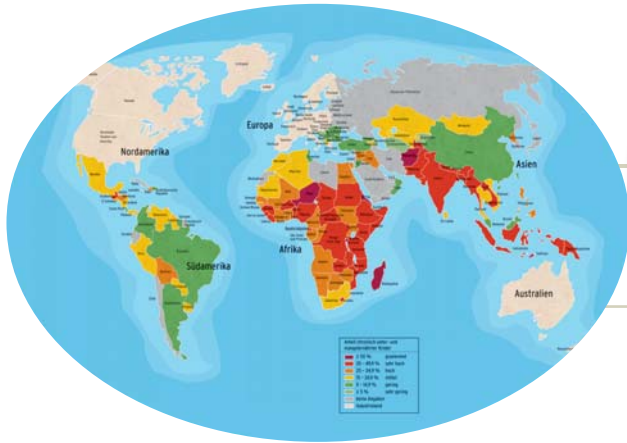
Mangelernährung ist auf den ersten Blick meist nicht sichtbar.

▶ Überernährung – nicht nur ein Problem der Reichen

Zu viel und vor allem zu fett- und zuckerreiche Nahrung führt zu Übergewicht, was oft **schwere chronische Krankheiten** verursacht. Über- und Mangelernährung können in Kombination auftreten, etwa wenn zu viel fett- und zuckerreiche Nahrung und zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird. Auch **Unter- und Überernährung** stehen in direktem Zusammenhang: Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die im Mutterleib schon unter- oder mangelernährt waren, später zu Übergewicht neigen können. Ihr Stoffwechsel scheint durch den Mangel so geprägt zu sein, dass Nahrung später intensiver verwertet wird und mehr Reserven angelegt werden. Die Zahl übergewichtiger Kinder nimmt weltweit zu. Dreiviertel von ihnen leben in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen.

▶ Die ersten tausend Tage sind entscheidend

Entscheidend für die Entwicklung eines Kindes sind vor allem die **ersten tausend Tage von der Befruchtung der Eizelle bis zum zweiten Geburtstag**. In dieser Zeit wachsen die Organe heran, Körpergröße und Gewicht ändern sich extrem rasch. Kinder, die bereits im Mutterleib zu wenige Nährstoffe bekommen, können **lebenslange Schäden** davontragen. Ernährungsmängel, die in dieser



Auf unserer Internetseite finden Sie eine Karte, die die Ernährungssituation von Kindern weltweit anschaulich darstellt: www.sternsinger.de/ernaehrung

Zeit auftreten, lassen sich später meist nicht mehr ausgleichen. Richtige Ernährung in den ersten tausend Tagen könnte jährlich eine Million Kinderleben retten.

► Genug Essen für alle?

Theoretisch gibt es genügend Nahrungsmittel, um die gesamte Weltbevölkerung ausreichend und gesund zu ernähren. Viele Menschen haben jedoch keinen ausreichenden Zugang zu Nahrungsmitteln oder ernähren sich einseitig, z.B. nur von Reis. Bis 2050 wird die Weltbevölkerung nach Schätzungen der Vereinten Nationen von mehr als sieben Milliarden auf über neun Milliarden Menschen wachsen. Um alle satt zu bekommen, müssten dann **70 Prozent** mehr Lebensmittel hergestellt werden.

► Wer muss hungern?

Von den 842 Millionen Menschen, die weltweit hungern müssen, leben **98 Prozent** in Entwicklungs- und Schwellenländern, die meisten davon in Südasien (295 Millionen). Hinzu kommen Menschen, die zeitweise hungern, z.B. saisonal oder wenn sie arbeitslos sind. Zahlreiche Gründe führen dazu, dass Menschen Hunger leiden: ungerecht verteiltes Einkommen, fehlendes oder unfruchtbares Ackerland, Krieg und Vertreibung, Naturkatastrophen und Klimawandel oder schlechte Regierungsführung.

► Welche Auswirkungen haben Hunger und Mangelernährung?

Hunger und Mangelernährung machen Menschen anfällig für Infektionskrankheiten, **behindern ihre geistige und körperliche Entwicklung**, schwächen die Arbeitskraft und können sogar zum Tod führen. Weltweit sterben jedes Jahr mehr Menschen an den Folgen von Hunger und Mangelernährung als an HIV/Aids, Malaria und Tuberkulose zusammen. Das ist nicht nur eine Gefahr für den Einzelnen, sondern hat indirekt auch Auswirkungen auf die wirtschaftliche Entwicklung ganzer Staaten.

► Kann man Hunger messen?

Mit einem Magenknurren signalisiert der Körper: „Ich habe Hunger“. Doch lässt sich auch der weltweite Hunger messen? Der Welthunger-Index vergleicht die Ernährungssituation von Staaten weltweit. Er verwendet dafür drei Indikatoren:

- den Anteil der Unterernährten an der Bevölkerung,
- den Anteil der unter Fünfjährigen mit Untergewicht und
- den Anteil der Kinder, die vor ihrem fünften Lebensjahr sterben.

Im Jahr 2013 wiesen **19 Länder** eine „sehr ernste“ oder „gravierende“ Ernährungssituation auf. Der Großteil lag in Afrika südlich der Sahara und in Südasien, Schlusslichter bildeten Eritrea und Burundi.

- Liegt die **tägliche Energiezufuhr** für längere Zeit unter dem Bedarf eines gesunden Menschen, dann hungert ein Mensch – so lautet die Definition der UN-Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (Food and Agriculture Organization, FAO). Als weiteren Indikator nennt sie eine einseitige Ernährung, die keine ausreichende Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ermöglicht. Die FAO berechnet jährlich für jedes Land der Welt, wie viele Menschen an Unterernährung leiden.



Richtige Ernährung in den ersten tausend Tagen könnte jährlich eine Million Kinderleben retten.

Philippinen – Land und Leute

- ▶ Mit einer Fläche von 300.000 km² sind die Philippinen **etwas kleiner als Deutschland** (357.000 km²). Sie bestehen aus 7.107 Inseln, von denen 860 bewohnt sind. Die größte Insel ist Luzon im Nordwesten (104.688 km²), hier liegt auch die Hauptstadt Manila.
- ▶ Die Philippinen haben knapp 106 Millionen Einwohner. 34 Prozent der Bevölkerung sind unter 14 Jahre alt. Im Großraum Manila leben rund 17 Millionen Menschen, so viele wie in Österreich und der Schweiz zusammen. **Jeder zweite Philippiner lebt in einer Stadt.**



Riesige Wolkenkratzer und unzählige Motorradtaxen prägen das Bild der Hauptstadt Manila.



- ▶ Die philippinische Kultur ist stark durch die spanische Kolonialisierung (Mitte 16. bis Ende 19. Jahrhundert) geprägt. Auch die anschließende Kolonialzeit unter den Amerikanern und die Besetzung durch Japan während des Zweiten Weltkriegs haben Spuren in der Kultur hinterlassen. **Im Jahr 1946 erlangte das Land seine Unabhängigkeit.**
- ▶ 80-85 Prozent der philippinischen Bevölkerung sind Katholiken. Es gibt 16 Erzbistümer, 62 dazugehörige Suffraganbistümer und sieben Apostolische Vikariate. 5 Prozent der Bevölkerung sind Protestanten, 5-9 Prozent Muslime.
- ▶ Auf den Philippinen gibt es **170 Sprachen und Dialekte**. Das auf Tagalog basierende Filipino ist am weitesten verbreitet und zählt neben Englisch als Amtssprache. Tagalog wird vor allem in der Hauptstadt Manila und im Norden der Philippinen gesprochen, jedoch von rund 80 Prozent der Bevölkerung verstanden. „Kamusta ka? – Wie geht es dir?“, fragen die Einheimischen. Wie das klingt, können Sie mit Ihren Sternesingen auf unserer Internetseite hören.



Wasserbüffel sind die wichtigsten Arbeitstiere der Bauern.



Oft arbeiten mehrere Generationen gemeinsam als Fischer.



Überall gibt es frischen Fisch zu kaufen, doch für viele ist er unerschwinglich.



- ▶ 52 Prozent der Philippiner arbeiten im Dienstleistungssektor, 33 Prozent in der Landwirtschaft und 15 Prozent in der Industrie. Exportprodukte sind neben Bekleidung vor allem Elektrotechnik (37 %) und Elektronik (12 %), Nahrungsmittel (6 %) und Maschinen (5 %). Auf den Philippinen werden Erdöl, Silber und Gold gefördert; wichtige **Agrarprodukte** sind Reis, Mangos, Kokosnüsse, Bananen, Zuckerrohr und Fisch.
- ▶ **25 Prozent** der philippinischen Bevölkerung leben unterhalb der Armutsgrenze. Vor allem die Kinder sind von Armut betroffen. Die Folgen sind vielfältig: Krankheiten, Drogenabhängigkeit und Kriminalität verbreiten sich schnell, die Emigration ist extrem hoch; „Sextourismus“ und die damit verbundene sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen nehmen zu.
- ▶ Die Inselgruppe der Philippinen liegt am sogenannten **Taufungürtel** im Pazifik, weshalb das Land immer wieder von Taifunen getroffen wird. Beim Taifun „Haiyan“ kamen am 8. November 2013 mehr als 6.000 Menschen ums Leben. Er gilt als eine der schlimmsten Naturkatastrophen, die das Land je heimgesucht haben. Auch Vulkanausbrüche und Erdbeben sind wegen der Nähe zum sogenannten Pazifischen Feuerring häufig.



Auf unserer Internetseite finden Sie eine Audio-Slideshow zu den Philippinen und können sich anhören, wie die Sprache Tagalog klingt: www.sternsinger.de/werkheft

Viele Menschen leben in einfachen Hütten, manche sogar auf Mülldeponien (Mitte). Der 2.462 Meter hohe Mayon ist der aktivste Vulkan der Philippinen.

Philippinen – Blick hinter die Schlaraffenland-Kulisse

Marktstände mit einer riesigen Auswahl an Obst und Gemüse, Mangobäume voller saftig-reifer Früchte, grüne Zuckerrohrfelder – auf den ersten Blick gleichen die Philippinen einem grünen Paradies. Hinter dieser Schlaraffenland-Kulisse stehen allerdings Zahlen, die eine ganz andere Sprache sprechen.

Obwohl die **Kindersterblichkeit** in den vergangenen Jahren gesunken ist, hat sich die Ernährungssituation der Kinder auf den Philippinen kaum verbessert:

- ▶ 22 Prozent der Kinder unter fünf Jahren sind **untergewichtig**.
- ▶ 32 Prozent der Kinder sind aufgrund von chronischer Mangel- und Unterernährung **zu klein für ihr Alter**.
- ▶ 7 Prozent der unter Fünfjährigen sind **zu leicht für ihre Körpergröße**.
- ▶ 4 Prozent der Kinder unter fünf Jahren sind **übergewichtig**.
- ▶ 21 Prozent der Kinder kommen schon mit einem zu niedrigen Gewicht auf die Welt: Sie sind besonders **anfällig für Krankheiten und Unterernährung**, die zum Tod führen können.
- ▶ 44 Prozent der Schwangeren und 66 Prozent der Kinder unter zwei Jahren leiden unter **Blutarmut** (Anämie).

Ob ein Kind auf den Philippinen genug und ausreichend zu essen hat, hängt von vielen **Faktoren** ab, die komplex ineinandergreifen. So ist die Ernährungssituation von Kindern regional sehr unterschiedlich; es gibt deutliche Unterschiede zwischen Arm und Reich sowie zwischen Stadt und Land. Obwohl die Philippinen ein **Agrarland** sind und ein gutes Drittel der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig ist, profitieren die Menschen kaum direkt von den Erträgen der Felder und Plantagen. Das liegt zum einen daran, dass die Landwirtschaft stark exportorientiert ist: Kokosnüsse, Bananen, Zuckerrohr und Ananas sind die wichtigsten landwirtschaftlichen Exportgüter. Zum anderen bestellen die wenigsten Menschen ihr eigenes Land – die meisten verdingen sich als Tagelöhner auf riesigen Plantagen und verdienen kaum genug Geld, um ihre Familien zu ernähren.



Kürbisse, Rettiche oder Bohnen – auf den Philippinen wächst überall gesundes Gemüse.



Reis, vielleicht eine kleine Beilage – viel mehr können sich die Menschen nicht leisten.



Viele Kinder auf den Philippinen wachsen in großer Armut auf. Sie bekommen oft nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag.

So lebt heute jeder vierte Philippiner in **Armut**, fast jeder fünfte ist nach den Kategorien der Vereinten Nationen „extrem arm“ und muss mit weniger als einem Euro am Tag auskommen. Eine ausgewogene Ernährung ist für die meisten armen Familien unerschwinglich. Zudem sind viele Kinder auf sich allein gestellt, weil Mütter oder Väter die Familien verlassen oder tagsüber für den Lebensunterhalt arbeiten müssen.

Während Armut und Chancenlosigkeit das Leben der Menschen und besonders der Kinder auf den Philippinen latent bedrohen, leiden die Philippiner auch akut unter den immer wiederkehrenden **Naturkatastrophen**. Wirbelstürme vom Ausmaß des Taifuns Haiyan mit seinen vielen tausend Todesopfern sind zwar die Ausnahme, aber Erdbeben, Tropenstürme und Überschwemmungen suchen weite Landesteile regelmäßig heim. Sie zerstören Häuser und Infrastruktur, belasten das Ökosystem und gefährden die ohnehin labile Nahrungsmittelsicherheit.

Was kann man also tun, um die Ernährungssituation der Kinder und Familien auf den Philippinen zu verbessern? Da das Problem komplex ist, müssen auch die **Lösungsansätze** vielseitig sein: Hygiene gehört dazu; der Zugang zu Trinkwasser spielt eine wichtige Rolle. Die sogenannte Ernährungsbildung vermittelt Wissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung und fördert konkrete Verhaltensänderungen. So können Ressourcen effizient genutzt werden. Und nicht zuletzt gilt es, Eltern – besonders Mütter – zu stärken und zu stützen, damit sie der Verantwortung in der Fürsorge für ihre Kinder gerecht werden können.

Das Kindermissionswerk unterstützt seine Partner vor Ort deshalb bei **ganzheitlichen Programmen**, die das Problem der Mangelernährung auf verschiedenen Ebenen zu lösen versuchen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei dieser Programme vor.



Santo Niño Mendoza (24)
Fischer und Vater von zwei Kindern

»» Ich bin ein einfacher Fischer

und fahre jeden Tag bis zu zehn Stunden zum Fischen aufs Meer. Von dem Geld, das ich mit dem Fischverkauf verdiene, bezahle ich die Bootsmiete sowie Benzin und Eis, um den Fisch zu kühlen. Am Ende bleiben gerade mal 200 Pesos (rund drei Euro) übrig, manchmal auch weniger. Von dem Geld kaufe ich Reis für unsere Familie. Aber manchmal reicht das Geld selbst dafür nicht, und wir gehen abends hungrig ins Bett. Als ich ein Kind war, hatten wir manchmal auch nichts zu essen, aber das Leben war einfacher. <<



Gloria Recio (54)
Stellvertretende Geschäftsführerin der
Stiftung Tulay ng Kabataan in Manila

»» Die Kinder hier sind hungrig,

darum müssen wir uns zuerst darum kümmern, dass sie satt werden. In unserem Zentrum bekommen derzeit rund 150 Jungen und Mädchen dreimal täglich eine warme Mahlzeit. Mein Traum ist es, dass alle Kinder auf der Welt so viel zu essen haben, dass sie satt werden. Ich kann zwar nicht alle Kinder satt bekommen, aber zumindest diejenigen, die zu uns kommen. Dabei ist es sehr wichtig, dass sie nicht nur satt werden, sondern dass sie auch genügend Nährstoffe und Vitamine zu sich nehmen. <<

Vom Garten direkt auf den Teller

In der Suarez-Schule lernen die Kinder nicht nur theoretisch, was gesunde Ernährung bedeutet, im Schulgarten bauen sie selbst Obst und Gemüse an. Eltern bereiten aus der Ernte eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit für die Kinder zu.

Morgengebet, Nationalhymne, Frühspport, Schulgelände aufräumen – so beginnt morgens der Schultag für die 327 Schüler der Suarez-Schule im Norden der Insel Negros. Während die Kinder ordentlich ihre Flip-Flops vor dem Klassenzimmer aufreihen und barfuß in den Unterricht gehen, bleibt Schulziege Mimi allein auf dem Schulhof zurück. In der sechsten Klasse steht in der ersten Stunde das Fach „Ernährung“ auf dem Stundenplan. Heute geht es um Papayas. Lehrerin Gia Condes erklärt den Schülern nicht nur, wie man die Früchte anbaut und erntet, sondern auch, wie man die reife Papaya schält und aus ihr gesunde Burger zubereiten kann.

Im schuleigenen Garten lernen die Sechstklässler später, wie man die Papayabäume pflegt und die reifen Früchte erntet. Auch Mango- und Jackfruchtbäume sowie zahlreiche Gemüsesorten wachsen im Schulgarten, für den die Kinder selbst verantwortlich sind. Unter Anleitung der Lehrer säen, gießen und kompostieren die älteren Jungen und Mädchen – alles Arbeiten, die sie inzwischen auch zuhause im eigenen Garten erledigen. Außerdem haben sie eine eigene Regenwurmzucht, die für einen lockeren Boden sorgt, und einen medizinischen Garten, in dem zahlreiche Heilkräuter wachsen. Ihr Wissen bringen die Kinder mit nach Hause, so dass auch die Familien davon profitieren.

Viele Kinder kommen hungrig zur Schule

Die Ernte aus dem Garten landet direkt in der Schulküche. Jeden Tag bereiten Mütter daraus eine ausgewogene Schulumahlzeit zu. Reis, Gewürze und weitere Zutaten kaufen sie auf dem Markt. Gekocht wird auf einer offenen Feuerstelle im Freien. Die Kinder bringen dafür jeden Morgen Feuerholz mit. „Viele Kinder kommen morgens hungrig in den Unterricht“, sagt Gia Condes. „Mit leerem Magen kann man sich nicht konzentrieren. Außerdem ist es wichtig, dass die Kinder sich gesund ernähren.“ Dabei soll auch das Schulessen helfen.



Sähen, jäten, ernten – die Kinder nehmen das Wissen aus dem Schulgarten mit nach Hause.

Zu Beginn jedes Schuljahrs werden alle Kinder gewogen und gemessen. Während im vergangenen Jahr noch 25 Schüler unterernährt waren, seien es diesmal nur noch 17, erzählt Lehrerin Condes stolz. „Mein Traum ist es, dass es bald keine mangel- und unterernährten Kinder mehr gibt und alle Kinder zuhause einen eigenen Gemüsegarten haben.“ Als Kind war sie selbst Schülerin der Suarez-Schule und hat im Schulgarten Süßkartoffeln, Ananas und Erdnüsse angebaut.



Mittagspause in der Suarez-Schule: Von der gesunden und ausgewogenen Schulmahlzeit werden alle satt.



Im Ernährungsunterricht lernen die Jungen und Mädchen alles über gesundes Essen.



In einer Audio-Slideshow für Kinder erfahren Ihre Sternsinger mehr über Jerec, den Jungen vom Sternsinger-Plakat: www.sternsinger.de/werkheft



Sternsinger-Hilfe:

Ausgewogene Schulmahlzeiten für 2.000 Kinder

Rund 2.000 Kinder an zehn Grundschulen im Norden der Insel Negros erhalten dank der Sternsinger regelmäßig eine ausgewogene Schulmahlzeit. Die Zahl der unter- und mangelernährten Kinder ist seit Beginn des Programms im Juni 2011 zurückgegangen.



Gia Condes

Stellvertretende Schulleiterin der Suarez-Schule

>> Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist mir sehr wichtig.

Wir laden die Mütter und Väter der Kinder regelmäßig ein und ermutigen sie, selbst Gemüse anzubauen, auch wenn sie nur wenig Platz haben. Oft reicht schon ein alter Plastikbecher oder ein Autoreifen, um Tomaten zu züchten. Wir geben den Familien die nötigen Pflanzensamen und Setzlinge. Außerdem bringen die Kinder ihr Wissen mit nach Hause. <<



Jerec B. Pones (11)

Schüler der 6. Klasse der Suarez-Schule

>> Das macht Spaß!

Im Unterricht haben wir gelernt, dass wir Früchte, Gemüse und Fisch essen sollen – das ist gesund. In unserem Schulgarten wachsen ganz viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten: Auberginen, Kürbisse, Chilis, Papayas... Zuhause haben wir auch einen Garten, da wachsen Bohnen und Papayas. Ich helfe meiner Mama oft im Garten und beim Kochen. <<

Leben vom Müll

Auf der Mülldeponie der philippinischen Hauptstadt Manila leben tausende Familien auf und vom Müll. Die Stiftung *Tulay ng Kabataan* (Deutsch: Brücke für Kinder) sorgt für ausgewogene Ernährung, medizinische Versorgung und Bildung der Kinder.



Leben zwischen stinkenden Müllbergen – für viele Kinder in Manila ist das trauriger Alltag.

Meterhoch gestapelte Müllsäcke, beißender Geruch, unzählige Fliegen und Ratten – seit den 1950er Jahren ist im Hafenviertel von Manila eine riesige Müllhalde entstanden. Hier landet der gesamte Müll der Metropolregion. Wo einst ein kleines Fischerdorf stand, leben heute mehrere tausend Familien in einfachen Wellblechhütten ohne Strom und fließend Wasser, zwischen Unrat und Schrott. Und sie leben vom Müll: Sack für Sack sortieren sie den Abfall und verkaufen alles Wiederverwertbare. Meist arbeiten auch die Kinder mit.

Mitten im Zentrum der „Müllstadt“ liegt das Haus der Stiftung *Tulay ng Kabataan*, die 1998 von einem Jesuitenpater gegründet wurde, um die Lebenssituation der Kinder zu verbessern. „Brücke für Kinder“ lautet die Übersetzung des Namens aus der philippinischen Sprache Tagalog. Die Brücke beginnt damit, dass die Kinder etwas in den Magen bekommen. Dreimal täglich wird auf einer offenen Feuerstelle für jeweils 150 Kinder gekocht. Wichtig ist Projektleiterin Gloria

Recio dabei nicht nur, dass die Jungen und Mädchen satt werden, sondern auch, dass sie ausgewogen und gesund essen. Deswegen stehen neben Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten auch Gemüse und Fisch auf dem Speiseplan.

Nur noch fünf Prozent der Kinder sind unterernährt

„Als wir das Zentrum im Jahr 2003 eröffnet haben, waren 98 Prozent der Kinder mangelernährt. Sie haben nicht gespielt und nicht gelacht“, erzählt Gloria Recio. „Heute sind es nur noch fünf Prozent.“ Jede Woche besuchen die Mitarbeiter der Stiftung die Familien auf der Mülldeponie. Sie suchen auch gezielt nach mangel- und unterernährten Kindern. Meist fehlt den Familien das Geld, um sich ausreichend zu ernähren. Im Zentrum bekommen die Kinder nicht nur Essen, hier können sie auch spielen und Hausaufgaben machen.



Im Zentrum der Tulay-Stiftung können die Kinder spielen, lernen und essen.



Im Projekt werden die Jungen und Mädchen auch medizinisch betreut.

Eine Krankenschwester aus Frankreich kontrolliert regelmäßig Größe und Gewicht der Kinder. Viele leiden unter Wurmerkrankungen, Durchfall, Hautproblemen oder Atemwegserkrankungen.

Jeden Samstag treffen sich die Mütter im Zentrum. Dann stehen Themen wie Erziehung, Schwangerschaft und Stillen oder Ernährungs- und Gesundheitsfragen auf dem Programm. Einige Mütter engagieren sich inzwischen auch als freiwillige Helfer beim Kochen und anderen Diensten.



Sternsinger-Hilfe:

Brücke zu den Kindern der Müllsortierer

Dank der Sternsinger konnte die Stiftung Tulay ng Kabataan in einem anderen Viertel der Mülldeponie eine zweite Kinderkrippe bauen, die Anfang 2014 eröffnet wurde. Hier werden rund 100 Babys und Kleinkinder sehr junger Mütter betreut. Ziel der Stiftung ist es, die Kinder in allen Bezirken der Mülldeponie flächendeckend zu betreuen.



Richiel Ann Wail (23)
Sozialarbeiterin bei der
Stiftung Tulay ng Kabataan

»» Im Moment betreue ich zehn Familien,

die ich regelmäßig besuche. Ich höre ihnen zu, esse mit ihnen und kontrolliere, wie es den Kindern geht. Es ist wichtig, dass die Eltern ihre Kinder regelmäßig ins Zentrum schicken statt zur Arbeit. Sie davon zu überzeugen, ist manchmal gar nicht so einfach. ««



Gloria Recio (54)
Projektleiterin der Stiftung
Tulay ng Kabataan in Manila

»» Wenn ein Kind zu uns kommt, hat es Hunger.

Sobald es gut versorgt ist, braucht es auch geistige Nahrung. Wir motivieren die Eltern, dass sie ihre Kinder zur Schule schicken. Bildung ist die einzige Möglichkeit, der Armut zu entfliehen. Als ich zum ersten Mal von der Arbeit des Kindermissionswerks hörte, habe ich eine große Parallele zu unserer Arbeit festgestellt. Heute arbeiten wir Hand in Hand, und die Zusammenarbeit gibt auch den Menschen hier Hoffnung. ««

Mehr als „nur“ Ernährung

Das Programm *Pastoral da Criança** betreut mangel- und unterernährte Kinder auf den Philippinen. Rund 600 Ehrenamtliche kümmern sich darum, dass sich die Ernährungs- und Gesundheitssituation von Kleinkindern und Schwangeren verbessert.

Vorsichtig heben die Mitarbeiterinnen der *Pastoral da Criança* ein kleines Mädchen in den Tragegurt, den sie dann an eine Waage hängen. „10,2 Kilo“, liest Edgar Ebid ab und notiert das Gewicht der Zweijährigen. „Eigentlich sollte sie 13 Kilo wiegen.“ Auch beim anschließenden Messen liegt das Mädchen fünf Zentimeter unter der Normalgröße. Heute findet in Pili die monatliche *Celebration of Life* („Feier des Lebens“) statt, und zahlreiche Frauen sind mit ihren Kindern gekommen. Das kleine Dorf ist eine von 58 Gemeinden in der Diözese Iba, in denen die *Pastoral da Criança* ein umfassendes Programm gestartet hat. Neben Messen und Wiegen gibt es bei den Treffen Katechesen, Schulungen für die Mütter und ein gemeinsames Essen.

Jedes dritte Kind ist mangel- oder unterernährt

Im Jahr 2004 brachte Schwester Terezinha Kunen das Konzept der *Pastoral da Criança* nach brasilianischem Vorbild auf die Philippinen. Ihre Idee: Die Zahl der mangel- und unterernährten Kinder zu verringern und ein umfassendes Angebot für Schwangere und Kinder bis sechs Jahren zu schaffen. Denn landesweit ist jedes dritte Kind wegen chronischer Mangel- und Unterernährung im Wachstum gehemmt und zu klein für sein Alter. Mittlerweile engagieren sich auf den Philippinen etwa 600 Ehrenamtliche in neun Diözesen in dem Projekt.

Regelmäßig besuchen die Betreuer die Familien zuhause und schulen sie in Ernährung und Lebensmittelzubereitung, in Hygiene und Gesundheitsvorsorge. Außerdem ermutigen sie die Mütter, ihre Babys ausschließlich zu stillen. Das macht sie weniger anfällig für Krankheiten. Mangel- und unterernährten Kindern und Schwangeren geben sie zusätzlich ein Präparat aus Reiskleie, Malunggay-Pulver, Sojabohnen, Kakao- oder Milchpulver und Kürbis- bzw. Papayakernen. Diese Mischung liefert dem Körper lebensnotwendige Nährstoffe und wird als Nahrungsergänzung eingesetzt. Denn oft haben die Familien Schwierigkeiten, sich abwechslungsreich zu ernähren.



Das regelmäßige Wiegen der Kinder hilft, den Überblick über die Ernährungslage in den verschiedenen Dörfern zu wahren.

„Aber die *Pastoral da Criança* ist mehr als ‚nur‘ Ernährung“, erklärt Edgar Ebid, der die Mitarbeiter des Projekts schult. „Es ist ein ganzheitliches Programm, das Hoffnung, Liebe, Zuwendung und Glaube für die ganze Familie bringt. Die Menschen merken: Da kümmert sich jemand um uns, wir sind wichtig.“ Rund 3.600 Kinder, 2.800 Familien und 300 Schwangere hat die *Pastoral da Criança* auf den Philippinen bisher betreut – in Zukunft sollen es noch viel mehr werden.



* **Was ist die Pastoral da Criança?**
Mehr dazu erfahren Sie auf der nächsten Doppelseite.



Die Betreuer der Pastoral da Criança besuchen die Familien regelmäßig zuhause und beraten vor Ort.



Schulungen zum Thema „Abwechslungsreiche Ernährung“ werden von den Müttern gerne angenommen.



**Sternsinger-Hilfe:
Ein ganzheitlicher Ansatz**

Die Sternsinger unterstützen seit 2008 die Arbeit der Pastoral da Criança auf den Philippinen. 2013 hat die Organisation ihre Arbeit ausgeweitet. Zunächst werden in 30 Pfarreien Multiplikatoren und Trainer ausgebildet und Materialien in die Landessprache Tagalog übersetzt. Künftig soll das Programm jährlich rund 3.600 mangel- und unterernährte Kinder erreichen.



Edgar Ebid/„Tonton“ (32)
Verantwortlicher der Pastoral da Criança
in der Diözese Iba

>> Ich gebe auch Seminare für stillende Mütter.

Anfangs haben die Frauen gelacht, vor allem aus Verlegenheit, aber inzwischen akzeptieren sie mich. Ich habe viele Seminare zu dem Thema besucht. Es ist wichtig, dass die Mütter ihre Kinder stillen. Die Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die ein Baby braucht, und ist sehr gesund. <<



Lorena Mae Manzano (13)
Jüngste Betreuerin der Pastoral da Criança auf den Philippinen

>> Meine Mama ist sehr stolz auf mich.

Ich habe meine Mama immer zu den Kursen der Pastoral da Criança begleitet. Jetzt bin ich selbst Betreuerin. Ich habe gelernt, den Menschen zu helfen. Samstags besuchen wir immer zu zweit die Familien hier in Subic. Wir schauen, wie es den Kindern geht. Wir wiegen und messen sie und lesen ihnen aus der Bibel vor. <<

Die Pastoral da Criança – von Brasilien in die ganze Welt



Im September 1983 rief die Brasilianische Bischofskonferenz die *Pastoral da Criança* ins Leben, was wörtlich übersetzt „Kinderpastoral“ bedeutet. Das Programm der Pastoral da Criança ist umfassender, als der Name vermuten lässt.

Mit dem Ziel, Arme zu unterstützen und ihnen ein Leben in Würde zu ermöglichen, ging es den Gründern der Pastoral da Criança (sprich: kriança) von Anfang an vor allem darum, Unter- und Fehlernährung sowie Durchfallerkrankungen zu bekämpfen und dadurch die hohe Kindersterblichkeit in Brasilien zu reduzieren. Seit der Gründung arbeiten die Programmverantwortlichen mit kirchlichen Basisgemeinden zusammen.

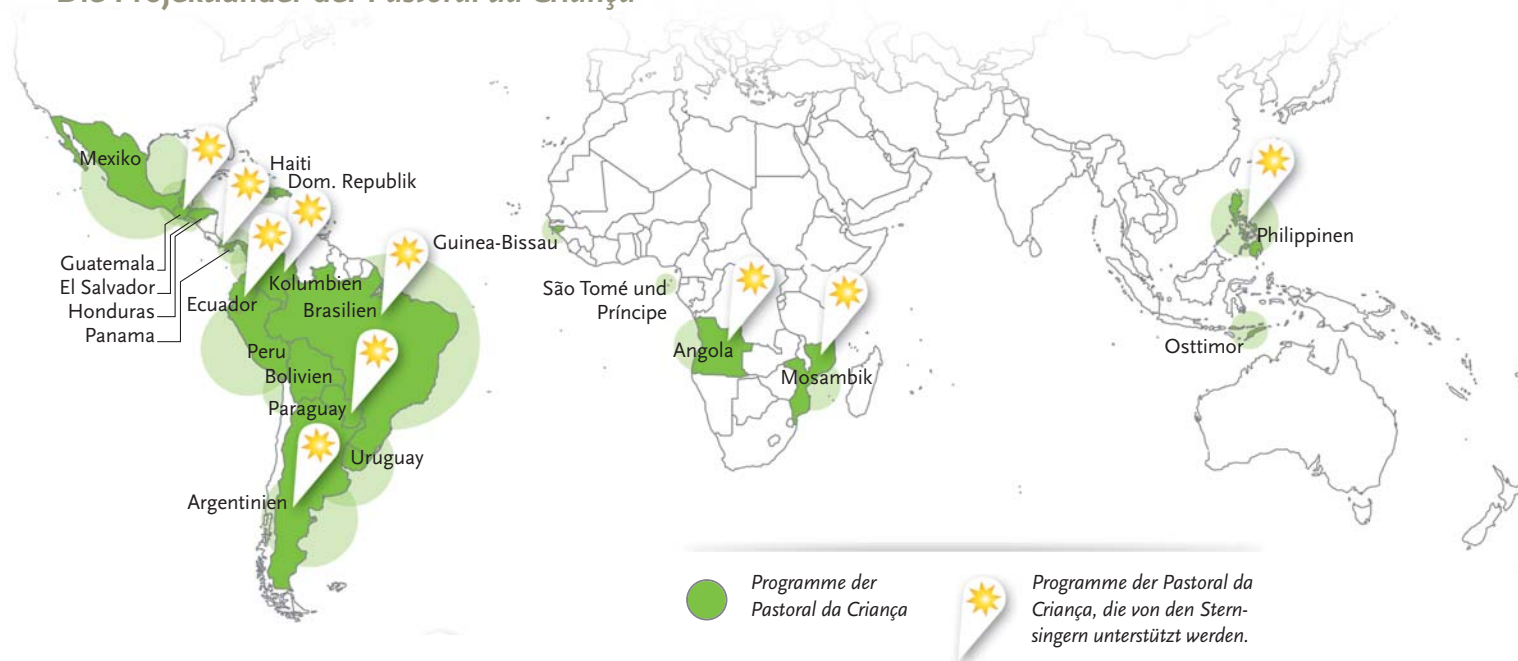
Kinder im Mittelpunkt

Hauptzielgruppe des Programms sind Kinder, die von der Schwangerschaft bis zum sechsten Lebensjahr intensiv begleitet werden. Neben gesundheitlichen und ernährungs-

bedingten Problemen stehen vor allem Stillen, Kinderpflege und -gesundheit sowie gesunde Ernährung und die Zubereitung einfacher, gesunder Gerichte für Kinder und Erwachsene auf dem Programm.

Da das Projekt in Brasilien sehr erfolgreich war, wurde es auch in anderen Ländern umgesetzt – zuerst in Lateinamerika, später auch auf anderen Kontinenten. Inzwischen gibt es die Pastoral da Criança in 21 Ländern Afrikas, Asiens, Lateinamerikas und der Karibik. Die internationalen Partner tauschen sich regelmäßig aus. Bei einem Kongress im Juli 2013 waren alle Länder vertreten, um voneinander zu lernen, Ergebnisse, Herausforderungen und Schwierigkeiten zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Die Projektländer der *Pastoral da Criança*



Stand Jan. 2014

600 Freiwillige, ein Traum: Die Mangelernährung beseitigen

Terezinha Kunen ist gebürtige Brasilianerin. Das Konzept der Pastoral da Criança kennt sie aus ihrer Heimat. Von 2000 bis 2003 arbeitete die Ordensschwester in Osttimor, wo sie die Pastoral da Criança einführte. Seit 2004 ist Schwester Terezinha Nationalkoordinatorin der Pastoral da Criança auf den Philippinen. Im Gespräch mit Prälat Dr. Klaus Krämer berichtet sie von ihren Erfahrungen.

» Nach Osttimor haben Sie das Konzept der Pastoral da Criança auch auf den Philippinen eingeführt. Warum?

Als ich vor zehn Jahren hierher gekommen bin, war ich schockiert über die schlimme Ernährungssituation vieler Kinder. Sobald ich die Sprache Tagalog einigermaßen beherrschte, habe ich angefangen, die bestehenden Materialien aus meiner Heimat Brasilien zu übersetzen und die Leute für das Konzept zu begeistern. Inzwischen gibt es das Programm in neun Diözesen, und es sollen noch weitere dazukommen. Bisher konnten wir schon rund 3.600 Kinder, 2.800 Familien und etwa 300 Schwangere auf den Philippinen erreichen. 2014 feiern wir das zehnjährige Bestehen der Pastoral da Criança auf den Philippinen.

Konnten Sie das brasilianische Konzept vollständig übernehmen?

Ich konnte einiges davon übernehmen, vieles musste aber auch geändert werden. Hier gibt es zum Beispiel ganz andere Nahrungsmittel, die Menschen haben andere Essgewohnheiten. Außerdem haben sich die Philippiner darüber gewundert, dass die Kirche sich auf einmal um ihre Ernährung kümmert. Bis zu



Seit mehr als zehn Jahren leitet Schwester Terezinha die Pastoral da Criança auf den Philippinen.



Prälat Dr. Klaus Krämer, Präsident des Kindermissionswerks „Die Sternsinger“, im Gespräch mit Schwester Terezinha Kunen von der Pastoral da Criança

diesem Zeitpunkt kannten sie nur staatliche Ernährungsprogramme. Dazu kommt, dass die Philippiner sehr introvertiert sind. Die Hausbesuche waren etwas ganz Neues für sie, und oft fiel es den Menschen schwer, uns in ihre Häuser zu bitten und sich uns zu öffnen. Das ist heute viel besser. Die Menschen vertrauen uns, und wir können gut zusammenarbeiten.

Wo liegt der Fokus Ihrer Arbeit auf den Philippinen?

Unser größtes Problem ist die Mangelernährung. Viele Kinder leiden daran, und immer wieder sterben Kinder an den Folgen von Mangelernährung. Bei einem Hausbesuch habe ich vor Kurzem ein kleines Mädchen kennengelernt, das bereits unter starker Blutarmut litt. Als wir die Familie kurze Zeit später erneut besuchten, war es bereits gestorben. Die Familie wusste nicht, wie sie mit der Mangelernährung umgehen sollte. So etwas macht mich sehr traurig. Unser Programm soll den Familien Orientierung geben, wie sie gesundes Essen herstellen können – etwa mit Süßkartoffeln, Wurzeln oder Malunggay-Blättern – das ist einfach, aber sehr nahrhaft.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft Ihrer Arbeit?

Mittlerweile hat die Pastoral da Criança hier auf den Philippinen rund 600 Mitarbeiter, und wir alle haben denselben Traum: die Mangelernährung auf den Philippinen vollständig zu beseitigen und den Menschen ein Leben in Würde zu ermöglichen. Doch bis dahin ist es noch ein langer Weg, auf dem wir viel Unterstützung brauchen. Indien, Vietnam oder Sri Lanka – in Asien gibt es auch noch viele andere Länder, in denen Kinder Hilfe brauchen, weil sie nicht richtig ernährt werden. Mein persönlicher Traum ist es, auch dorthin zu gehen und das Programm zu starten. <<

Der Film zur Aktion Dreikönigssingen 2015

Unterwegs für die Sternsinger: Willi auf den Philippinen

Bereits zum dritten Mal war Reporter Willi Weitzel für die Sternsinger unterwegs. Diesmal ist er nach Südostasien auf die Philippinen gereist. Vor Ort hat Willi viele Kinder und ihre Familien kennengelernt und erfahren, warum so viele Menschen mangelernährt sind, obwohl in dem Inselstaat überall Obst und Gemüse wachsen und viele Philippiner ihren Lebensunterhalt in der Landwirtschaft oder als Fischer verdienen.

Auf den Philippinen hat Willi drei Sternsinger-Projekte besucht, in denen Kinder nahrhafte Mahlzeiten bekommen und lernen, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Außerdem beraten die Mitarbeiter Schwangere und stillende Mütter, damit ihre Kinder von Anfang an gut ernährt werden und sich gesund entwickeln.

*Hallo liebe Sternsinger
und Begleiter,*

diesmal bin ich auf den Philippinen. Hier ist alles grün und überall wachsen Papayas, Mangos, Kokosnüsse oder Bananen.

Und trotzdem gibt es ein ernstes Ernährungsproblem. Viele Kinder sind zu leicht für ihr Alter, sie können sich nicht richtig entwickeln und nicht richtig lernen. Was besonders traurig ist: Wer nicht genug zu essen hat und nicht das Richtige isst, der hat kein starkes Immunsystem. Er ist Krankheiten viel mehr ausgeliefert und kann sogar sterben.

Als Reporter finde ich es spannend, über Kinder in anderen Erdteilen zu berichten. Natürlich will ich den Sternsingern zeigen, dass es sich lohnt, von Tür zu Tür zu gehen und Spenden zu sammeln.

Das danken euch auch die Kinder auf den Philippinen.

Euer

Willi





- Der Film „Unterwegs für die Sternsinger: Willi auf den Philippinen“ ist ein guter Einstieg in das Thema der diesjährigen Sternsingeraktion. Jedem Infopaket liegt eine DVD samt Begleitheft bei. Natürlich können Sie den Film auch kostenlos beim Kindermissionswerk bestellen (Bestelladresse siehe Impressum).

- **Tip:** Für die Vorbereitung mit den Sternsängern haben wir ein Beiheft zum Film erstellt. Es ist aus einem Workshop mit Fünftklässlern hervorgegangen und beantwortet Fragen zu den Philippinen und der Ernährungssituation der Kinder vor Ort.

Es lohnt sich, ins Beiheft zu schauen, bevor Sie den Film starten. Das Beiheft liegt der DVD bei, Sie finden es aber auch auf unserer Internetseite zum Herunterladen.

Dort finden Sie außerdem eine Philippinenkarte:

www.sternsinger.de/film

Haben Sie Fragen, die im Beiheft nicht beantwortet werden? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail:

redaktion@sternsinger.de



Den Film (23 min) und eine Kurzversion (12 min) können Sie auch direkt auf unserer Internetseite anschauen: www.sternsinger.de/film Oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, liebe Betreuerinnen und Betreuer,

auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen für Spiele, Aktionen und Rezepte, wie Sie das diesjährige Schwerpunktthema Ernährung an die Kinder und Jugendlichen weitergeben können, damit sie gut motiviert zum Sternsingen gehen.

Reihe zu!

Quiz zum Film und zum Thema Ernährung

- ! Spielart: Quiz
- ! Alter: ab 6 Jahren
- ! Gruppengröße: beliebig
- ! Dauer: ca. 15 Minuten

Dieses Quiz ist an das bekannte Spiel „Bingo“ angelehnt und stellt das Wissen der Kinder zum aktuellen Sternsingerfilm mit Willi Weitzel auf die Probe.

Schauen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe den Film und bereiten Sie anschließend das Spiel vor. Pro Kind benötigen Sie 16 Spielkarten (Download unter www.sternsinger.de/werkheft/quiz) und zehn Spielsteine (echte Steine, Kronkorken oder ähnliches). Der Spielleiter benötigt die Fragen auf der nächsten Seite und die entsprechenden Lösungen.

Und schon kann es losgehen!

Die Kinder legen die 16 Karten in beliebiger Reihenfolge als Quadrat von 4 x 4 Karten vor sich aus. Sie können einzeln oder in Kleingruppen spielen. Nun liest der Spielleiter nacheinander die Fragen zum Film vor. Jedes Kind, das die richtige Antwort kennt, darf einen Spielstein auf das passende Feld legen. Sobald der Spielleiter „Stopp“ ruft, darf keiner mehr seinen Spielstein setzen. Dann wird die Frage aufgelöst, bevor die nächste folgt. Hat ein Kind vier Steine in einer Reihe gelegt – egal ob längs, quer oder diagonal – ruft es laut „Reihe zu!“ Sind alle Antworten auch tatsächlich richtig, hat es gewonnen, und die Karten können neu gemischt werden.

Die Spielkarten für die Kinder und den Quizbogen können Sie auf unserer Internetseite herunterladen: www.sternsinger.de/werkheft/quiz





1. **Wie lange hat Willis Anreise gedauert?**
Mehr als 14 Stunden
2. **Aus wie vielen Inseln bestehen die Philippinen?**
7.107
3. **Was ist das Hauptnahrungsmittel vieler Menschen auf den Philippinen?**
Reis
4. **Wie heißt die Hauptstadt der Philippinen?**
Manila
5. **Wie verdienen die Menschen im Slum von Manila etwas Geld?**
Als Müllsammler
6. **Was bedeutet „Tulay ng Kabataan“?**
Brücke für Kinder
7. **Was wurde im Slum von Manila mit den Spenden gebaut, die von den Sternsängern gesammelt wurden?**
Ein Kindergarten
8. **Was wird auf der Insel Negros angebaut?**
Zuckerrohr
9. **Wie heißen die Kinder, die Willi am Eingang der Suarez-Schule empfangen?**
Jerec und Angel
10. **Was ist das Besondere an der Suarez-Schule?**
Es gibt Ernährungsunterricht und Schulgärten.
11. **Was passiert mit dem Gemüse, das im Schulgarten wächst?**
Daraus wird eine reichhaltige Schulmahlzeit zubereitet.
12. **Aus welchem Land kommt das Programm „Pastoral da Criança“ ursprünglich?**
Aus Brasilien
13. **Wofür werden Papayasamen verwendet?**
Um Kinder gegen Würmer zu behandeln.
14. **Was nehmen Würmer dem Körper weg?**
Wichtige Nährstoffe
15. **Wie viele Menschen weltweit sind von Mangelernährung betroffen?**
Zwei Milliarden Menschen
16. **Welches Fest wird im Film gefeiert?**
Celebration of Life („Feier des Lebens“)

Ihre Sternsinger möchten noch eine zweite Runde „Reihe zu“ spielen? Auf unserer Internetseite haben wir 16 weitere Fragen für eine zweite Quiz-Runde vorbereitet: www.sternsinger.de/werkheft/quiz

Mitgebracht

Philippinische Spiele



Zwei Hände, eine leere Blechdose und vor allem viel Phantasie – mehr brauchen philippinische Kinder nicht zum Spielen. Auf unserer Reise haben wir uns umgeschaut und zwei Spiele mitgebracht, die Sie mit Ihrer Gruppe sehr gut zur Einstimmung spielen können.

- | Spielart: Bewegungsspiel
- | Alter: 6 – 12 Jahre
- | Gruppengröße: bis zu zehn Personen
- | Dauer: 10 Minuten

Schlappenwerfen

Kinder, die auf den Mülldeponien von Manila aufwachsen, spielen mit dem, was andere wegwerfen. Dabei sind sie sehr erfinderisch. Besonders beliebt ist das Spiel „Slippering“, dessen Name vom englischen Wort „slipper“ (Schlappen) kommt.

Dazu braucht man alte Flip-Flops und eine leere Blechdose. Die Dose wird in der Mitte auf den Boden gestellt. Jetzt versuchen die Kinder nacheinander, die Blechdose mit dem Flip-Flop zu treffen. Wem das als Erstes gelingt, der gewinnt.



Fruchtspiel

Die Kinder stehen im Kreis. Eine Hand liegt auf der Hand des einen Nachbarn, die andere Hand liegt unter der Hand des anderen Nachbarn.

Die Kinder sprechen folgenden Klatschreim:

**Reich deine Hand
den Kindern in der Welt.
Quito bis Manila,
Accra bis Berlin.
Sternsinger – WIR,
gemeinsam für die Welt!
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Während des Sprechgesangs wird reihum im Uhrzeigersinn geklatscht. Bei „10“ hören die Kinder auf zu singen. Der Nachbar des Kindes, das auf „10“ geklatscht hat, beginnt nun mit dem zweiten Teil des Spiels: Es klatscht in die Hand des nächsten Kindes und nennt eine Frucht oder ein Gemüse. Das erste Kind, dem keine neue Frucht oder kein Gemüse mehr einfällt, muss in die Kreismitte gehen. Dann beginnt der Klatschreim von vorne, bis nur noch ein Kind übrig bleibt. Als Variante können auch nur Frucht- oder nur Gemüsesorten genannt werden.

- | Spielart: Klatschspiel
- | Alter: 6 – 12 Jahre
- | Gruppengröße: beliebig
- | Dauer: 10 Minuten



Auf unserer Internetseite finden Sie eine Hörprobe:
www.sternsinger.de/fruchtspiel

Ratespaß



Gib mir zehn!

Mit diesem Spiel können Sie alles, was Ihre Gruppe im Film und in der Vorbereitung zu den Philippinen und zum Thema Ernährung erfahren hat, mit viel Spaß abrunden. Vorbild ist das Ratespiel „Outburst“.

Die Sternsinger werden in zwei Gruppen aufgeteilt, diese sind abwechselnd an der Reihe. Die Spielleitung liest den Oberbegriff einer Karte vor. Jetzt hat Gruppe A eine Minute Zeit, passende Begriffe zum Oberbegriff zu erraten. Sagt die Spielleitung beispielsweise „Obst“, rufen die Spielenden alle Obstsorten, die ihnen einfallen. Die Spielleitung streicht auf der Spielkarte alle Begriffe ab, die innerhalb der Zeit genannt wurden. Für jedes richtige Wort erhält die Gruppe einen Punkt. Anschließend ist Gruppe B am Zug. Wenn sie möchte, kann die Spielleitung auf die Begriffe eingehen, die nicht genannt wurden, und diese erläutern.

- ! Spielart: Ratespiel
- ! Alter: ab 12 Jahren
- ! Gruppengröße: 8-20 Personen
- ! Dauer: etwa 30 Minuten (pro Karte eine Minute)
- ! Material: Spielkarten



Die Spielkarten finden Sie unter www.sternsinger.de/ratespass

Sudoku

Was essen wir heute?



Reis



Tomate



Malunggay



Fisch







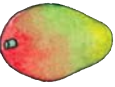






Mango



Bohnen

Diese sechs gesunden Lebensmittel gibt es auch auf den Philippinen. Trage in jedes Kästchen eines der Wörter ein, so dass in jedem dick umrandeten Feld, in jeder Reihe und in jeder Spalte jedes der sechs Lebensmittel genau ein Mal vorkommt.

- ! Spielart: Ratespiel
- ! Alter: ab 10 Jahren
- ! Gruppengröße: einzeln oder in der Gruppe
- ! Dauer: je nach Erfahrung 5 – 20 Minuten



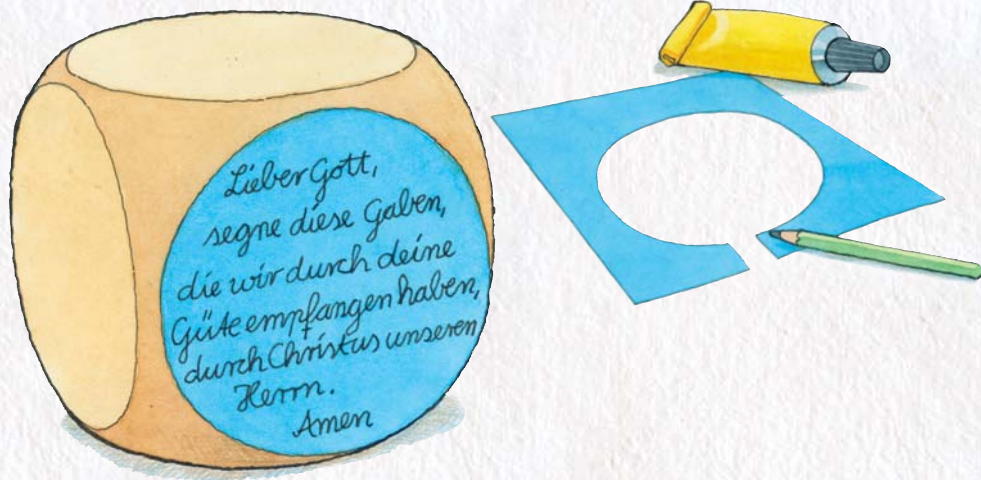
Die Lösung finden Sie auf unserer Internetseite unter www.sternsinger.de/knobelspass

Tischgebete

Gebetswürfel basteln

Überall auf der Welt beten Menschen vor dem Essen. Doch wer von uns kennt noch verschiedene Tischgebete oder traut sich, ein frei formuliertes Gebet zu sprechen? Gestalten Sie mit Ihren Sternsängern einen Gebetswürfel mit Gebeten aus der ganzen Welt.

- ▮ Spielart: kreativ-besinnlich
- ▮ Alter: ab 6 Jahren
- ▮ Gruppengröße: beliebig
- ▮ Dauer: je nach Aufwand und Mühe ca. 30 Minuten bis zwei Stunden
- ▮ Material: Blanco-Holzwürfel bzw. Tonpapier*, buntes Papier, Kleber, Stifte, Filzstifte



▶ So geht's

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe: Wofür möchten wir Gott danken? Formulieren Sie eigene Tischgebete, und schreiben Sie diese auf. Es müssen nicht immer Gebete auf Deutsch sein – warum nicht auch eines in englischer oder spanischer Sprache? Gebetswürfel aus Holz oder dickem Tonpapier können mit einem wasserfesten Filzstift beschriftet oder mit buntem Papier beklebt werden. Papierwürfel können Sie direkt mit Buntstiften beschreiben und vielleicht auch verzieren. Abschließend wird der Würfel zusammengeklebt.

**Lieber Gott,
wir danken dir für diese Speisen.
Segne die Hände, die sie zubereitet haben,
segne die Speisen, dass sie uns stärken
und uns bereit machen für deinen Dienst.
Lass uns die Nöte anderer nicht vergessen.
Durch Christus, unseren Herrn.
Amen**

Unser Beispielgebet stammt von unserem Projektpartner, den Salesianern Don Boscos, auf der philippinischen Insel Cebu. Weitere Tischgebete finden Sie in unseren Gottesdienst-Bausteinen.

* Auf unserer Website finden Sie eine Vorlage für einen Gebetswürfel aus Papier:
www.sternsinger.de/gebetswuerfel

In Solidarität verbunden

Stärkendes Sternsinger-Frühstück

Eine gute Grundlage stärkt die Sternsinger für ihren langen Tag: Machen Sie aus dem Frühstück deshalb doch eine gemeinsame Aktion – in Verbundenheit mit Kindern und Jugendlichen auf den Philippinen.

Um das Bewusstsein für gute und stärkende Ernährung bei den Sternsängern zu wecken, kann man gut bei der eigenen Erfahrung ansetzen. Und alle Sternsinger wissen: Es ist ganz schön anstrengend, bei winterlichen Temperaturen viele Stunden von Tür zu Tür gehen. Das gemeinsame Frühstück stärkt aber nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch die Verbundenheit mit den Kindern und Jugendlichen auf den Philippinen.

Dort ist aus dem Wissen um einen guten Start in den Tag sogar ein eigenes Projekt entstanden. „Bei uns auf den Philippinen ist das Frühstück eine sehr wichtige Mahlzeit“, erzählt Marie Gutierrez von der christlichen Jugendorganisation Chiro Pilipinas, „gleichzeitig ist es für viele ein Luxus, den sich viele nicht leisten können. Dem Körper fehlen wichtige Nährstoffe, und Kinder gehen morgens oft hungrig zur Schule.“ Deshalb wurde im Januar 2014 die Aktion „Let's have breakfast“ ins Leben gerufen. Ihr Ziel: Bis 2016 wollen die jungen Christen mit ihrem Programm 12.000 Jungen und Mädchen erreichen. In zehn Regionen bekommen Kinder aus armen Familien ein Frühstück. Gleichzeitig beten, singen und spielen die Jungen und Mädchen gemeinsam und erfahren spielerisch, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Chiro Pilipinas ist ein Partnerverband der Katholischen jungen Gemeinde (KjG) und eins von zahlreichen Beispielen, wie Jugendverbandsarbeit wichtige Themen aufgreift und kinder- und jugendgerecht umsetzt.

Erzählen Sie bei Ihrem Sternsinger-Frühstück doch von dieser Aktion. Dann wissen sich die Kinder und Jugendlichen gleich doppelt mit den Kindern auf den Philippinen verbunden: durch die Unterstützung durch die Sternsinger-Gelder und die Erfahrung des guten Frühstücks.



Zur königlichen Stärkung legen selbst Sternsinger kurz ihre Kronen ab.



„Let's have Breakfast“: Das Plakat zur Ernährungs-Aktion von Chiro Pilipinas

Lecker philippinisch kochen

Rezepte für hungrige Sternsinger

Das Thema Ernährung lädt ein, auch die philippinische Küche kennenzulernen. Wir haben einige landestypische Rezepte mitgebracht, die Sie entweder gemeinsam kochen können – oder ein freiwilliger Helfer bringt die vorher zubereiteten Speisen zur Sternsinger-Vorbereitung mit.



Porridge

Dieses Rezept, eine Art Eintopf, stammt von der Insel Cebu im Südosten der Philippinen.

Zutaten für zehn Personen

- 800 g Reis
- 1 mittelgroßer Kürbis
- 4 Möhren
- 500 g grüne Bohnen
- 400 g rote Linsen
- 5 Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Öl
- nach Belieben: Bambus und Algen

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, kleinschneiden und in etwas Öl anbraten.
- Den ungekochten Reis sowie die gewürfelten Kartoffeln zugeben und mit heißem Wasser (doppelt so viel wie Reis) aufgießen.
- Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. zehn Minuten köcheln lassen.
- Die Linsen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuletzt nach Geschmack Bambus und Algen zugeben.



Suman heißt der typisch philippinische Klebreis. Er wird in einem hohlen Stück Bambus gedämpft und mit frisch geriebener Kokosnuss und Zucker serviert. Aus Süßkartoffeln oder Kochbananen wird eine ähnliche Süßspeise zubereitet. Manchmal werden die Zutaten auch mit Bananenblättern umwickelt und in Wasser gedünstet.

Pan de sal – philippinische Brötchen

Original philippinische Brötchen, die sich auch wunderbar als Burger-Grundlage eignen

Zutaten für 24 kleine Brötchen

- 1 Tasse Milch
- 75 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- ½ Tasse Zucker
- 4 Tassen Weizenmehl
- 15 g Trockenhefe
- ½ Tasse Paniermehl

Zubereitung

- Milch erwärmen, Butter weich werden lassen und Ei verquirlen.
- Mehl, Hefe, Salz und Zucker dazugeben und kräftig durchkneten.
- Den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa das doppelte Volumen hat.
- Die Masse in 24 gleich große Stücke teilen, zu Brötchen formen und diese in Paniermehl wälzen.
- Weitere 30 Minuten gehen lassen und den Ofen auf 190°C vorheizen.
- Die Brötchen 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



Gesunde Burger – deftig oder süß

Den Abschluss jeder „Celebration of Life“ der Pastoral da Criança bildet das gemeinsame Essen der Kinder. Eine der beliebtesten Speisen bei den Jungen und Mädchen: leckere, selbstgemachte Burger!

Zutaten für zehn Personen

- Basis: Brötchen
- Belag: Der gesunde Burger-Belag auf den Philippinen besteht oft aus Süßkartoffeln und Malunggay-Blättern, die mit Knoblauch und Zwiebeln angebraten werden. Als Ersatz für Malunggay bieten sich Mangold, Spinat, Lauch, Paprika, Möhren – eigentlich alle Arten von Gemüse – an.
- Ei
- etwas Mehl

Süße Variante

Auch Bananen, Papayas oder andere Obstsorten eignen sich sehr gut als Belag. Obst kleinschneiden bzw. Banane zu Brei zerdrücken, den Belag in die Brötchen füllen und servieren.

Zubereitung

- Gemüse waschen, klein schneiden und mit Knoblauch und Zwiebeln in etwas Öl anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Flüssigkeit abgießen, mit einem Ei und etwas Mehl zu einer Burgermasse vermengen.
- Füllung formen und in der Pfanne anbraten.
- Brötchen halbieren, zwischen die Hälften Füllung, Ketchup und Salat schichten – fertig!



Bananenketchup

Bei philippinischen Kindern ist selbstgemachter Ketchup aus Bananen, Essig, Zucker und roter Lebensmittelfarbe sehr beliebt.

Wem das zu exotisch ist, greift auf herkömmlichen Ketchup zurück.

Zutaten für 6 Personen

- 2 Bananen
- 3 EL Essig
- 1 TL Zucker
- rote Lebensmittelfarbe (falls gewünscht)

Zubereitung

- Bananen zerdrücken und glattrühren
- Essig und Zucker unter Rühren zugeben
- Abschließend gegebenenfalls färben.
- Vor Verzehr ca. 1 Stunde kalt stellen.



Die Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.sternsinger.de/rezepte



Fragt man philippinische Kinder nach ihrem **Lieblingsessen**, so bekommt man fast immer dieselbe Antwort: Spaghetti mit Tomatensoße! Angeblich sollen die langen Nudeln auch ein langes Leben symbolisieren.

Informieren

Materialien zum Thema Ernährung



▶ Sternsinger-Spezial: Frisch gefischt – gesund ernährt!

Obwohl Ricas Vater Fischer ist, gibt es bei dem Mädchen zuhause meist nur Reis. Wie Rica ergeht es vielen Kindern auf den Philippinen: Sie erhalten keine ausgewogene Ernährung, sind unter- oder mangelernährt. Warum ist das so? Und warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder überhaupt so wichtig?

In diesem Sternsinger-Spezial lernen junge Leser die Ernährungssituation von Kindern auf den Philippinen kennen. Außerdem zeigen wir, wie die Sternsinger mangel- und unterernährten Kindern auf den Philippinen und weltweit erfolgreich helfen.

▶ Neues Onlinespiel für Sternsinger



*Die Illustratorin bei der Arbeit:
Hier entsteht eine Hauptfigur
des neuen Onlinespiels*

Die Sternsinger können sich wieder auf ein Onlinespiel freuen: Diesmal schlüpft der Spieler in die Rolle eines Kindes auf den Philippinen und muss sich um das Essen der Familie kümmern. Keine leichte Aufgabe, denn die Familie hat nur wenig Geld. Und so muss sich der Spieler einiges einfallen lassen, um die wichtigen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung zu bekommen.

Im Spiel werden die Sternsinger selbst aktiv, meistern Herausforderungen und lernen am Beispiel einer Familie die problematische Ernährungssituation auf den Philippinen kennen. Das Onlinespiel ist also eine gute Ergänzung zum Sternsingerfilm und zu den anderen Materialien.

Bevor Sie das Spiel den Sternsingern empfehlen – probieren Sie es doch selbst einmal aus und geben Sie uns Rückmeldung, wir freuen uns!

Veröffentlichung des neuen Onlinespiels: 1. November 2014

*Voraussetzungen: PC/Mac oder Tablet-Computer
mit Internetverbindung und aktuellem
Browserprogramm (z.B. Firefox)*

Link: www.sternsinger-spiel.de

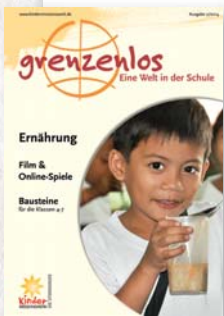
*Fragen und Rückmeldungen an:
onlineredaktion@sternsinger.de*





- **Dossier: „Ernährung für Kinder weltweit“**
Was bedeutet es, Hunger zu haben, unter- oder mangelernährt zu sein? Wo, warum und mit welchen Folgen leiden Menschen an Unter- und Mangelernährung? Inwiefern ist Hunger ein strukturelles Problem? Wie kann man kindlicher Unter- und Mangelernährung konkret vorbeugen? Sind auch Kinder in Deutschland fehlernährt? Wie hat sich das Ernährungsverhalten weltweit verändert? Wie und auf welcher

Basis setzen sich das Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ und seine Projektpartner für eine bessere Ernährungsversorgung von Kindern ein? Antworten auf diese Fragen bietet unser rund 80-seitiges Dossier mit Beiträgen von Fachleuten und Projektpartnern. Zahlen, Fakten, Berichte und Projektbeispiele gewähren einen tieferen Einblick in das Schwerpunktthema der diesjährigen Sternsingeraktion.



- **grenzenlos „Ernährung – ein Teller Reis ist nicht genug“**
Diese Ausgabe des Unterrichtsmaterials „grenzenlos – Eine Welt in der Schule“ beschäftigt sich mit dem Thema Ernährung. Neben Arbeitsblättern zu Unter-, Mangel- und Überernährung finden sich im Heft Bausteine zum neuen Sternsinger-Film „Unterwegs für die Sternsinger: Willi auf den Philippinen“. In unserem neuen Onlinespiel, das in der Zeitschrift vorgestellt wird, können sich Schülerinnen und Schü-

ler eigenständig mit dem Thema auseinandersetzen. Gemeinsam soll ein gutes und gesundes Festmahl gekocht werden, doch dabei gilt es, verschiedene Hindernisse zu überwinden.

Außerdem im Heft: kreative Impulse, wie zum Thema Ernährung in offenen Ganztagschulen oder in Projektwochen gearbeitet werden kann. Das Material eignet sich für die Klassen 4 bis 7.

- **Tipps und Aktionen im Web: Kritischer Konsum**
Hintergründe für die ungleiche Verteilung von Nahrungsmitteln, aber auch zahlreiche Aktionsideen und Tipps für den Alltag bietet die Themen-Website des BDKJ: www.kritischer-konsum.de
Vom Welthandel bis zur Überfischung unserer Ozeane – ob für das eigene Handeln oder die Gruppenstunde –, die Internetplattform bietet jede Menge Informationen und Anregungen. Zahlreiche Aktionen können sofort oder mit wenig Aufwand mit der eigenen Gruppe umgesetzt werden.



Alle Hefte können Sie kostenlos beim Kindermissionswerk bestellen (siehe Impressum auf Seite 2). Alle Arbeitsblätter und Vorlagen aus der Zeitschrift »grenzenlos« finden Sie unter www.sternsinger.de/download



Ein kleiner Leitfaden zum Sternsingen

Sind Sie zum ersten Mal für die Sternsingeraktion verantwortlich? Oder haben Sie schon Erfahrung und suchen eine kompakte Zusammenstellung der Dinge, die zu tun sind? Wir laden Sie ein, unserem kleinen Leitfaden zu folgen. Denn Sie sind es, die es als engagierte haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter und Unterstützer möglich machen, dass die Aktion Dreikönigssingen auch unter den Zeichen der Veränderung in Pfarrgemeinden und Verbänden gelingen kann.

An der Seite der Sternsinger

Was auch immer Sie persönlich bei der Sternsingeraktion bewegt – die Unterstützung der guten Idee, die Freude an Kinder- und Jugendpastoral, Ihr hauptamtlicher Dienst oder die eigenen Kinder –, wir wünschen Ihnen tatkräftige Unterstützer an Ihrer Seite! Denn es gibt vieles vorzubereiten, abzusprechen und durchzuführen: Wenn die Kinder und Jugendlichen als Sternsinger unterwegs sind, brauchen sie Begleitung und Unterstützung. In weitläufigen Gebieten müssen die Gruppen mit Autos gefahren werden. Und manche Erlebnisse an den Haustüren sind für die Kinder sehr bewegend. Deshalb brauchen die Sternsinger aufmerksame Partner an ihrer Seite.

Kinder helfen Kindern – und ich bin dabei!

Für Kinder ist meist selbstverständlich: Wenn jemand in Not ist, braucht er Hilfe. Das wird nicht in Frage gestellt oder abgewogen. Und wenn viele gemeinsam helfen, kann man auch viel erreichen. Diese Erfahrung machen die Sternsinger jedes Jahr aufs Neue. So beteiligen sich an der weltweit größten Hilfsaktion von Kindern für Kinder in Deutschland Kirchengemeinden, Jugendverbände und Schulen.

Sternsinger sind Segensbringer

Wenn die Sternsinger unterwegs sind, setzen sie ein Zeichen: Gott ist den Menschen nah. Jesus ist geboren. Sein Segen ist es, den die Kinder und Jugendlichen zu den Menschen in ihre Häuser und Wohnungen bringen. Aber woher bekommen sie diesen Segen, von wo nehmen sie ihn mit? Der Segen ist das wichtigste Geschenk, das die Sternsinger zu den Menschen bringen. Die Kinder und Jugendlichen sind wichtige Boten: Sie bringen den Segen und den Frieden der Heiligen Nacht. Sie haben, wie die Sterndeuter, das Kind in der Krippe gesehen. Und Sternsinger, die solche Boten sind, sind auch etwas Besonderes. Das dürfen sie auch von Beginn an spüren.



Aussendungsgottesdienst feiern

.....

Für Kinder ist die Beauftragung, die Sendung, die Segnung, die am Anfang der Sternsingeraktion steht, besonders wichtig. Feiern Sie deshalb einen schönen und stimmungsvollen Gottesdienst in Ihrer Gemeinde, im Pfarrverbund oder Dekanat. In vielen Diözesen finden auch bistumsweite Aussendungsfeste statt. Segenstexte, Katechesen, Ideen und Anregungen für die Gottesdienste mit den Sternsängern finden Sie in unseren „Bausteinen“. Falls Sie die noch nicht haben, können Sie sie kostenlos bestellen oder herunterladen: www.sternsinger.de/bausteine

Ich helfe Kindern in Not

Die Grundidee des Sternsingens – geregelt durch die „Ordnung der Aktion Dreikönigssingen“ der Deutschen Bischofskonferenz – ist neben dem Singen und Segnen auch das Sammeln. Sternsinger bitten um Spenden für Kinder in Not in Ländern der Einen Welt. Die Kinder dort mögen weit weg sein, aber für die Sternsinger sind sie ganz nah. So erfahren und wissen Kinder in fernen Ländern: In Deutschland gibt es Kinder und Jugendliche, die sich für uns einsetzen, für uns beten und für uns Sternsingen gehen. Das schenkt Vertrauen in die Aktion Dreikönigssingen und lässt erfahren: „Was wir tun, ist gut und sinnvoll! Wir helfen anderen Kindern!“



Die Hilfe kommt an



Etwa 2.000 Projekte für Kinder in Not können jedes Jahr nur realisiert werden, weil die Sternsinger für sie gesammelt haben. Das Land, das die Sternsinger-Materialien beispielhaft in den Blick rücken, ist eins von vielen, in denen die Hilfe der Sternsinger Not lindert und Früchte trägt: Die Aktion Dreikönigssingen hilft in mehr als 100 Ländern, Leben zu retten und Kinder zu befreien aus Hoffnungslosigkeit, Ausbeutung und Verzweiflung. Dass die Hilfe der Sternsinger dort ankommt, wo sie gebraucht wird, stellt eine eigene Vergabekommission sicher. Hier entscheiden Kindermissionswerk und BDKJ sowie Vertreter der Deutschen Bischofskonferenz und weiterer katholischer Hilfswerke zusammen. Alle Hilfsprojekte werden vom Kindermissionswerk geprüft und begleitet. Mehr über den „Weg der Spenden“ lesen Sie auf den Seiten 56 bis 61 in diesem Heft. Die Aktion Dreikönigssingen legt jedes Jahr ausführlich Rechenschaft ab über die Verwendung der Spenden. Schauen Sie in unseren Jahresbericht – mehr dazu finden Sie auf Seite 61.

Gut vorbereitet

Am Anfang der Sternsingeraktion in Ihrer Pfarrei, Jugendgruppe oder Schule steht ein Treffen der Vorbereitungsgruppe. Hier können Sie gemeinsam überlegen, was in diesem Jahr zu tun ist. Tipps und Ideen, praktische Hilfen und natürlich Materialien zum Bestellen finden Sie unter www.sternsinger.de. Dort gibt's auch eine ausführliche Checkliste. Hier aber einige wichtige Punkte:

- ▶ Sind die **Sternsinger-Gewänder** vollständig, sauber und unversehrt? Werden vielleicht ein paar mehr oder ganz neue benötigt? Wer könnte uns bei der Herstellung und/oder Finanzierung helfen? Müssen die **Kronen und Turbane** repariert oder neu gebastelt werden? Sind die Sammeldosen noch in Ordnung, müssen Plomben beschafft werden?
- ▶ Wie und wann laden Sie die Kinder und Jugendlichen zum **Mitmachen** ein? Was soll, neben den organisatorischen Fragen, inhaltlich bei den Vorbereitungstreffen passieren, und wer bereitet sie vor? Wie viele zusätzliche Erwachsene oder ältere Jugendliche werden gebraucht?
- ▶ Wann genau wollen Sie die **Aktion vor Ort** durchführen, an wie vielen und welchen Tagen? Nicht überall ist der Dreikönigstag ein Feiertag. Sternsinger gehen vielfach „zwischen den Jahren“ oder am ersten Januar-Wochenende. Wann werden die Sternsinger ausgesandt? Auf welche Weise bedanken wir uns bei Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Helfern?
- ▶ Gehen die Sternsinger in einem bestimmten **Zeitraum** von Haus zu Haus, von Tür zu Tür? Oder müssen alle Besuche einzeln organisiert und abgesprochen werden? Das erste ist relativ einfach: Die Gruppen werden gebildet, Gebiete aufgeteilt. Eine Sternsingergruppe, das sind Kaspar, Melchior, Balthasar und ein Sternträger. Ein erwachsener Begleiter, unter Umständen auch ein älterer Jugendlicher mit Erfahrung in der Gruppenleitung, gehört dazu. Wo die Sternsinger nur zu den Menschen gehen, die ihren Besuch ausdrücklich wünschen, ist der organisatorische Aufwand größer. Die Gemeindemitglieder tragen dann ihre Wünsche meist ein in eine Liste, die in der Kirche oder im Pfarrbüro ausliegt. Legen Sie den Zeitraum vorab fest, in dem die Sternsinger gehen. Aus den Besuchlisten stellen Sie dann möglichst effiziente Routen für die Gruppen zusammen.



Helfer gesucht!



Stellen Sie die Aktion in Ihrem Umfeld breit auf. Sie werden Hilfe und Unterstützung benötigen. Nehmen Sie auch Menschen in den Blick, die Sie vielleicht bislang übersehen haben! So meldeten sich in einer Pfarrei nach einem Aufruf im Pfarrbrief zwei Schneidermeister, ein junger und einer im Ruhestand. Beide wussten bis dato nichts voneinander und haben dann gemeinsam die schönsten Kostüme gefertigt!

Ich will Sternsinger sein

Wenn die Planung steht und alle Verantwortlichen wissen, wer sich worum kümmert, laden Sie „Ihre“ Sternsinger ein zu einem Vorbereitungstreffen. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie im Prinzip in der Hand: Dieses Werkheft ist Ihre Handreichung zur Aktion. Falls Sie mit den Materialien nicht schon den Sternsinger-Film auf DVD, die CD mit den Liedern oder das Sternsinger-Magazin erhalten haben, gehen Sie einfach auf www.sternsinger.de und bestellen Sie, was Sie noch brauchen.

Beim ersten Treffen mit den Sternsingern geht es darum, Begeisterung zu wecken für eine tolle Aktion und einen Eindruck davon zu vermitteln, wie Kinder in anderen Ländern aufwachsen, was ihnen Spaß macht und womit sie im Alltag zu kämpfen haben. Schauen Sie mit den Sternsingern den Film, nehmen Sie sich Zeit für eine der Spielideen (siehe Seiten 30 – 36).

Ich werde Sternsinger

Beim einem weiteren Treffen – oder im Rahmen eines längeren Treffens mit den Sternsingern – können die Texte und Lieder gelernt werden. Vorschläge finden Sie auf den Seiten 50 – 55 in diesem Heft. Nun werden auch Gewänder und Kronen ausgewählt und anprobiert – ein feierlicher Moment: Kinder werden Könige.

Nehmen Sie die Kinder mit hinein in diese Verwandlung, seien Sie offen für ihre Begeisterung: Welche Lieder möchten ihr singen? Welche Texte gefallen euch besonders gut? Möchtet ihr gerne mal etwas neu oder anders machen? Wie können wir den Segen / den Besuch an sich noch schöner gestalten? Vielleicht ist auch Zeit für ein ruhiges Element. Zünden Sie eine Kerze an, lesen Sie mit den Sternsingern den biblischen Bericht von den Sterndeutern (siehe Seite 47). Lassen Sie sich auch von unserer Gruppenstunde zum Segen (Seite 48/49) und den katechetischen Elementen in den „Bausteinen“ inspirieren.





Ich bin Sternsinger

Endlich ist der große Tag da! Die Kinder und Jugendliche machen sich auf den Weg. Die Bausteine geben Ihnen Hilfen für den Beginn des Tages an die Hand. Vielleicht beginnt der Sternsingertag auch mit einem gemeinsamen Frühstück – eine Idee dafür finden Sie auf Seite 37. Je nach Alter der Kinder und der Situation bei Ihnen vor Ort sprechen Sie mit den Sternsängern und Begleitern über das Verhalten im Straßenverkehr und an den Haustüren.

Der Besuch an der Haustür ist der wichtigste Moment. Sprechen Sie als Begleiter den Sternsängern Mut zu; vergessen Sie auch Dank und Lob nicht. Der Segensgruß und die Lieder erfreuen die Menschen an den Türen, sie machen auch deutlich, dass hier etwas Besonderes, Feierliches geschieht. Und ob mit Kreide oder per Aufkleber: Das Anbringen des Haussegens 20 * C + M + B + 15 geht den Bewohnern oft nahe.

Und, nicht zuletzt: Kinder wollen auch Spaß haben bei der Sternsingeraktion. „Manchmal fühlt sich das fast wie Arbeit an!“, sagte einmal eine Königin. Da ist es dann besonders wichtig, dass die Kinder sich immer wieder aufwärmen können, dass sie gemeinsam essen und zusammensitzen können. Dass sie zum Abschluss einen schönen Gottesdienst mit der ganzen Gemeinde feiern, ist vielerorts eine gute Tradition. Vielleicht kann man bei diesem Gottesdienst feierlich die Gewänder und Kronen ablegen – bis zum nächsten Jahr!



Die Sternsinger kommen!

So heißt es in den Schaukästen und in den Veröffentlichungen vieler Pfarreien rund um die Weihnachtstage. Die Menschen freuen sich über den königlichen Besuch, über den Segen für ihre Häuser, und sie geben gern eine Spende für Kinder in Not. Teilen Sie deswegen Tage und Uhrzeiten der Sternsingeraktion mit und informieren Sie kurz über die Aktion.



Auf den Spuren der Sterndeuter

„Wo ist der neugeborene König der Juden?“ Einfach klingt die Frage, die der Autor des Matthäus-Evangeliums überliefert. Und doch ist es eine Frage von großer Bedeutung, die die „Sterndeuter aus dem Osten“ stellen. Wo ist er, zu dem der Stern bis hierher schon geführt hat?

Wenn die Sternsinger von Haus zu Haus gehen, sind sie nicht mehr auf der Suche. Sie haben Jesus gefunden, sind ihm begegnet. In der Krippe, in den Feiern in den Familien, in der Weihnachtsliturgie haben sie gefeiert: Gott ist Mensch geworden.

Die äußeren Zeichen der Sternsinger, Stern und Krone, verbinden dabei das biblische Geschehen mit uns heute: Das Licht des Sterns, dem die Sterndeuter noch fragend folgten, steht nun über unserer Welt. Die Kronen verleihen nicht nur Königen Wert und Würde, sondern jedem Menschen, besonders den Kindern.

Das sagen unsere Sternsinger weiter. In jedem Lied, mit jedem Segensspruch, bei jeder Begegnung. Mit ihnen kommt Gott in jedes Haus, schenkt allen Menschen – in unseren Gemeinden und weltweit – seinen Frieden und den Segen, ohne den nichts gelingen kann.

Pfarrer Simon Rapp
BDKJ-Bundespräses

Der biblische Bericht

Als Jesus zur Zeit des Königs Herodes in Betlehem in Judäa geboren worden war, kamen Sterndeuter aus dem Osten nach Jerusalem und fragten: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen. Als König Herodes das hörte, erschrak er und mit ihm ganz Jerusalem. Er ließ alle Hohenpriester und Schriftgelehrten des Volkes zusammenkommen und erkundigte sich bei ihnen, wo der Messias geboren werden solle. Sie antworteten ihm: In Betlehem in Judäa; denn so steht es bei dem Propheten: Du, Betlehem im Gebiet von Juda, bist keineswegs die unbedeutendste unter den führenden Städten von Juda; denn aus dir wird ein Fürst hervorgehen, der Hirt meines Volkes Israel. Danach rief Herodes die Sterndeuter heimlich zu sich und ließ sich von ihnen genau sagen, wann der Stern erschienen war. Dann schickte er sie nach Betlehem und sagte: Geht und forschet sorgfältig nach, wo das Kind ist; und wenn ihr es gefunden habt, berichtet mir, damit auch ich hingehge und ihm huldige. Nach diesen Worten des Königs machten sie sich auf den Weg. Und der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, zog vor ihnen her bis zu dem Ort, wo das Kind war; dort blieb er stehen. Als sie den Stern sahen, wurden sie von sehr großer Freude erfüllt. Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar. Weil ihnen aber im Traum geboten wurde, nicht zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem anderen Weg heim in ihr Land.

Matthäus-Evangelium, Kapitel 2, Verse 1–12



Eine Gruppenstunde zur Vorbereitung der Sternsinger

„Ihr sollt ein Segen sein, macht euch jetzt auf den Weg!“

Die Sternsinger bringen nicht nur den Segen in die Häuser, auch sie selbst sind ein Segen: für die Kinder in der Welt und für die Menschen in der Gemeinde. Stimmen Sie die Sternsinger in dieser Gruppenstunde auf die Aktion ein.

- | Gruppenstunde
- | Alter: ab 6 Jahren
- | Gruppengröße: 4 bis 15 Kinder

Material

- | Für den Segen:
schwarze Pappe und Kreide
- | Für die Plakate: Pappe, Stifte, Schere, Kleber, Zeitschriften oder Prospekte, Projektbeschreibungen auf S. 58 – 59
- | Für die Kronenwünsche: goldenes oder gelbes Papier, Schere und Stifte
- | Liedsatz auf S. 53:
„Im Namen des Vaters sind wir hier“

Einführung

Bald zieht ihr als Sternsinger durch die Straßen und besucht die Menschen in unserer Gemeinde. Aber was braucht ihr Sternsinger, damit der Hausbesuch gelingt? Eure Kronen, eine Sammeldose, Lieder, eure Umhänge und Hausbesuchstexte. Aber es gibt etwas, das können wir nicht einpacken, aber trotzdem zu den Menschen bringen: den Segen!

20 * C + M + B + 15

- ▶ Sie brauchen: Schwarze Pappe und Kreide
- ▶ Fragen Sie die Sternsinger, ob jemand den Segen aufschreiben kann. Legen Sie dafür schwarze Pappe und Kreide bereit. Lassen Sie ein Kind den Segen schreiben:
20 * C + M + B + 15.

Der Segen der Sternsinger

Bedeutung des Segens

Sprechen Sie mit den Sternsängern darüber, was der Segen bedeutet.

Der Stern steht für den Stern, dem die Weisen aus dem Morgenland gefolgt sind. Symbolisch tragen die Sternsinger ihn mit sich; er ist Zeichen für die Verheißung, dass Gottes Sohn, Jesus Christus, als Mensch den Menschen geboren wurde. **C + M + B** stehen für die lateinischen Worte „**C**hristus **M**ansionem **B**enedicat“ – Christus segne dieses Haus. Wortwörtlich sogar: Christus segne diese Hausgemeinschaft. So wird deutlicher, dass es nicht um Mauern und Fenster geht, sondern um die Menschen, die in dem Haus miteinander leben.

20 * C + M + B + 15

Volkstümlich werden die drei Buchstaben auch als Kürzel für die überlieferten Namen der drei Weisen verstanden: Caspar, Melchior und Balthasar. Die drei Kreuze bezeichnen den Glauben an den dreieinen Gott: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Lied

„Im Namen des Vaters sind wir hier“
(Liedsatz auf S. 52 in diesem Werkheft).

Segen bringen, Segen sein

Ihr Sternsinger bringt nicht nur den Segen, ihr seid auch ein Segen. Durch euren Einsatz erfahren viele Kinder in der Einen Welt Unterstützung. Was in den Projekten mit den Spenden, die ihr Sternsinger in ganz Deutschland sammelt, passiert, erfahrt ihr jetzt.

- ▶ Sie brauchen: Pappe, Stifte, Schere, Kleber, Zeitschriften, Prospekte, Projektbeschreibungen auf S. 56 – 59
- ▶ Stellen Sie den Sternsängern die Projektbeschreibungen auf S.56 vor. So sehen die Sternsinger, was mit den Spenden, die sie sammeln, passiert. Jetzt sind die Sternsinger dran: mit Klebstoff, Schere, Stiften und Papier können sie darstellen, was für die Kinder in den Projekten ein Segen ist: Schulbücher, ein Pflaster, Licht u.v.m. Gemeinsam können die Sternsinger etwas gestalten (zum Beispiel Poster mit gemalten oder ausgeschnittenen und geklebten Bildern), das auch in den Eröffnungs- oder Dankgottesdienst eingebaut werden kann. So wird den Sternsängern deutlich, wie sie die Kinder in der Einen Welt unterstützen.

Kronenwünsche für die Sternsinger

Ihr Sternsinger schreibt den Segen an die Häuser der Menschen. Als Dank werden euch auch immer wieder gute Wünsche mitgegeben. Auch wir als Gruppe möchten einander gute Wünsche mit auf den Weg geben.

- ▶ Sie brauchen: goldenes oder gelbes Papier (ca. 5 x 10 cm), eine Schere und Stifte
- ▶ Falten Sie ein goldenes oder gelbes Papier an den kurzen Kanten übereinander und schneiden Sie in die offene Kante gegenüber der Falz ein Zick-Zack-Muster ein, so dass eine Kronenform entsteht. Jeder Sternsinger bekommt nun eine dieser Kronen und klappt sie auf. Lassen Sie die Sternsinger einen Wunsch aufschreiben, einen Segen, den sie den anderen Sternsängern mit auf den Weg geben. Alle Wünsche kommen nun in ein Gefäß, zum Beispiel in eine Glasschüssel. Jeder Sternsinger darf einen Wunsch ziehen, der ihn durch die Sternsingeraktion begleitet.

Am Ende der Gruppenstunde können die Sternsingerlieder und Hausbesuchstexte geübt werden. Die Noten und Texte finden Sie auf den Seiten 52 bis 55 in diesem Werkheft.



An der Tür

Hausbesuchstexte für die Sternsinger

- ▶ Öffnet das Haus, und öffnet das Tor!
Die Sternsinger stehen als Boten davor.
Wir bringen den Segen der Heiligen Nacht.
Gott gibt euch Geleit und hält über euch Wacht.
So seid nun gesegnet – auch dieses Jahr!
Kaspar, Melchior und Balthasar.
- ▶ Das Jahr beginnt,
das Christuskind
bleibt alleweil zugegen.
Es sendet uns, zu bringen euch
ein Lied und seinen Segen.

Das Jahr beginnt,
das Christuskind
bleibt heute und auch morgen.
Es ist bei euch, wenn ihr es wollt.
Ihr seid in ihm geborgen.

Das Jahr beginnt,
das Christuskind
ließ einen Stern aufgehen.
Wer andern seine Liebe schenkt,
kann ihn noch heute sehen.

Das Jahr beginnt,
ein Königskind
wird nun den Segen schreiben.
So werdet ihr das ganze Jahr
Gott selber nahe bleiben.

Daniela Dicker



Die Sternsingerlieder 2015

Wie kam es zu den neuen Sternsinger-Liedern?

Über 50 Komponisten aus dem Bereich des „Neuen Geistlichen Liedes“ wurden angeschrieben und um einen Beitrag gebeten: Gibt es schon Lieder zum Schwerpunktthema oder zum biblischen Leittext, die wir einsetzen dürfen? Oder würden Sie für die Sternsinger sogar etwas komponieren und dichten?

Alle, die uns und euch allen Lieder schenken, tun das gerne. Und sie tun es den Sternsängern vor Ort gleich: Uneigennützig für Kinder in der Welt da zu sein! Eine Jury aus Vertretern des Kindermissionswerks, des BDKJ und kirchenmusikalischen Experten hat die Lieder gesichtet – das heißt vor allem: selbst gesungen. Die Jury wusste dabei nicht, welche Komponisten und Textdichter hinter den Liedern stehen.

So ging es also nur um das Lied: seine Gestaltung, seine Wirkung, seinen Text, seine Eignung für die Sternsingeraktion – und natürlich darum, ob das Lied sich leicht lernen und einfach gut singen lässt.

Vier Lieder wurden für das Werkheft ausgesucht, zwei weitere Lieder stehen auf der Sternsinger-Internetseite als Noten zum Download.

Viel Freude damit!

Die CD mit den Sternsinger-Liedern können Sie kostenlos beim Kindermissionswerk bestellen.

Im Internet finden Sie die Notensätze und ein komplettes Liedheft zum Ausdrucken sowie weitere musikalische Gestaltungsvorschläge für die Lieder:
www.sternsinger.de/lieder



Der Berliner Kinder- und Jugendchor Sternschnuppen Salvator unter Leitung von Kirchenmusikerin Sonja Schek hat die neuen Sternsinger-Lieder aufgenommen.



1 Im Namen des Vaters sind wir hier

Text & Musik: Daniela Dicker
Alle Rechte bei der Autorin

$\bullet = 120$

1. Im Na - men des Va - ters sind wir hier.
 2. Im Na - men des Soh - nes brin - gen wir
 3. Im Na - men des Heil' - gen Geis - tes bleibt da,
 am dm G C
 Wir schrei - ben den Se - gen an eu - re Tür.
 den Se - gen der Weih - nacht__ al - len hier.
 wenn wir wie - der ge - hen,__ Got - tes JA.
 C F G C
 Er soll euch be - glei - ten das gan - ze Jahr!
 Gott schenkt sich als Kind in__ je - dem Jahr neu,
 Hier steht: Die - ses Haus soll ge - seg - net sein,
 am dm 1. G C 2. G C
 Cas - par, Mel - chior, Bal - tha - sar. Bal - tha - sar.
 seg - net euch und bleibt euch treu. bleibt euch treu.
 und auch ihr, ob groß, ob klein. groß, ob klein.



2 Komm, folge dem Stern

Text & Musik: Dietmar Fischenich
Rechte: Dehm Verlag e.K., Limburg

♩ = 120 Capo 2

C em7 F am7

1. Komm, komm, fol - ge dem Stern, ent -
2. Komm, komm, fol - ge dem Stern, ent -
3. Komm, komm, fol - ge dem Stern, und

dm C/E F F/G G

de - cke die Schät - ze in an - de - ren Wel - ten.
de - cke die Men - schen in and - dren Kul - tu - ren.
du schaust auf Gott, siehst du Men - schen - ge - sich - ter.

C em7 F C

Komm, komm, fol - ge dem Stern, und
Komm, komm, fol - ge dem Stern, und
Komm, komm, fol - ge dem Stern, wir

F C/E dm B

ge - he ihm nach. Got - tes Wort soll gel - ten: Ich
in dei - nem Tun folgst du Got - tes Spu - ren. Wer
sind auf dem Weg zu dem Licht der Lich - ter, zur

am em/G F C/E

bin im - mer bei euch, fürch - tet euch nicht, ich
liebt, wird ver - schen - ken, wer hat, teilt auch aus und
Quel - le des Le - bens, zur Kraft, die uns speist, zum

dm7 am7 Fj7 F/G C

bin für euch da und es scheint euch mein Licht.
stau - nend ent - steht schon bei uns Got - tes Haus.
Kö - nig im Stall, zu dem Kind, das Gott heißt.

Originaltonart: D-Dur!

Das Lied wurde mit
Genehmigung der Autoren in die
leichter spielbare Tonart C-Dur
gesetzt. Das Original können Sie
gern anfordern:
musik@sternsinger.de

3 Vater im Himmel

Text & Musik: Daniela Dicker
Alle Rechte bei der Autorin

1.-4.: Va - ter im Him - mel, du Va - ter hier,
 sei du bei uns, sei auch bei mir!
 am em F C
 1. Hei - lig dein Na - me, es kom - me dein Reich. Dein
 2. Gib uns auch heu - te das täg - li - che Brot. Für
 3. Lass uns er - fah - ren, dass du uns liebst, Für
 4. Dein sei auf e - wig das Reich und die Macht. Für
 13 F C 1. - 3. dm G
 Wil - le ge - sche - he ü - ber - all gleich.
 Schenk uns das Le - ben weit ü - ber den Tod.
 dass du ver - zehst und die Sün - den ver - gibst.
 all dei - ne Gü - te sei
 17 4. dm G C am G G7 C
 Lob dir ge - bracht. A - men, A - men, A - men!



4 Gib uns, was wir brauchen

(zu Exodus 16,11-18)

Text: Thomas Laubach
Musik: Thomas Quast
Rechte: tvd-Verlag, Düsseldorf

♩ = 90

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of two staves. The first staff has a tempo marking of ♩ = 90. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4-A4 (beamed eighth notes), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). Chords above the staff are G, em, C, and D. The lyrics are: 'Gott, gib uns, was wir brauchen, den Him-mel und das Brot, die'. The second staff continues the melody: D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (half). Chords above the staff are hm7, em, C, am7, D, and G. The lyrics are: 'Lie - be und den Se - gen, auf uns'-ren We-gen, du Gott.'

Gott, gib uns, was wir brauchen, den Him-mel und das Brot, die
Lie - be und den Se - gen, auf uns'-ren We-gen, du Gott.

Originaltonart: A-Dur!

Das Lied wurde mit Genehmigung
der Autoren in die leichter spielbare
Tonart G-Dur gesetzt.

Das Original können Sie gern anfordern:
musik@sternsinger.de

Einen vierstimmigen Chorsatz finden Sie auf
unserer Internetseite zum Download:
www.sternsinger.de/lieder



Sternsingerprojekte

Wie die Sternsinger die Welt verändern

Dank Ihres Engagements und des Einsatzes Ihrer Sternsingergruppen konnten im Jahr 2013 etwa 1.800 Projekte in mehr als 100 Ländern gefördert werden. Die Hilfe der Sternsinger ist konkret, nachhaltig und ganzheitlich. Hier fassen wir für Sie die wichtigsten Prinzipien der Projektförderung zusammen.

Hilfe für die Bedürftigsten

Basisorientiert, nachhaltig und bedarfsgerecht: Die Spenden, die die Sternsinger sammeln, kommen Kindern zugute, die benachteiligt sind und eine Unterstützung besonders benötigen.

Prüfung der Projekte

Für eine gerechte und zielorientierte Verteilung der Gelder sorgt eine Vergabekommission: Vertreter des Kindermissionswerks und anderer kirchlicher Hilfswerke, der Bischofskonferenz sowie des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend beraten und entscheiden über die Projektanträge und ihre Förderung. Vorher wird jeder Projektantrag einer Prüfung durch die Länder- und Fachreferenten des Kindermissionswerks unterzogen.

Stärkung der Eigenverantwortung

Ob es sich um den Bau von Schulen und Kindergärten, um die Anschaffung medizinischer Geräte für Krankenhäuser und Gesundheitsstationen oder um die Herstellung von Bildungsmaterial handelt – jede Förderung stärkt auch die Eigenverantwortung der Menschen vor Ort. Die Projektpartner leisten dabei stets einen eigenen Beitrag zur Umsetzung ihrer Initiative. Das trägt dazu bei, Abhängigkeiten zu vermeiden.

Ganzheitliche Hilfe

Hilfe für Kinder ist immer auch Hilfe für ihre Familien und ihre Umgebung. So umfasst zum Beispiel ein Schulprojekt oft auch ein Ernährungsprogramm, ein Kindergarten unterhält eine Gesundheitsstation und eine von der Gemeinde angebotene Kinderfreizeit schließt die Elternseelsorge mit ein.

Weltweites Engagement

Auf den folgenden Seiten stellen wir beispielhaft fünf Projekte vor – eine kleine Auswahl aus vielen tausend Initiativen, die dank der Sternsinger-Spenden auch im nächsten Jahr unterstützt werden können.



El Salvador
Betreuung von Kindern
mit Behinderung

Ein Beispielland, viele Projekte

Mit Beispielland und Motto setzt die Aktion Dreikönigssingen jedes Jahr einen thematischen Schwerpunkt. So soll den Sternsängern die Lebenssituation von Kindern am Beispiel eines Landes nahegebracht werden. Die Sternsinger-Spenden werden allerdings nicht nur für Projekte im Beispielland verwendet, sondern für Projekte weltweit. Fünf Beispiele für die Hilfe der Sternsinger stellen wir Ihnen auf der folgenden Doppelseite vor.



Projektbeispiele

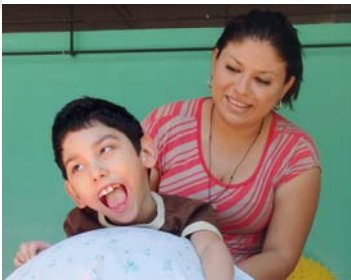
Hoffnung für Kinder in Not

Hoffnung haben – das ist für Kinder in Not nicht selbstverständlich. Hoffnung muss ihnen geschenkt werden: von Eltern, Lehrerinnen und Lehrern, Ordensschwestern und freiwilligen Helfern. In den Sternsinger-Projekten auf der ganzen Welt geschieht das jeden Tag. Fünf Beispiele stellen wir Ihnen hier vor.

Lateinamerika

El Salvador

Betreuung von Kindern mit Behinderung



Fürsorge und Therapie im Diözesanen Zentrum von Usulután

El Salvador zählt zu den ärmsten Ländern

Lateinamerikas. Mangelernährung und fehlende Gesundheitsversorgung tragen dazu bei, dass viele Salvadorianer mit einer Behinderung leben: Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind es zehn Prozent der Bevölkerung. Um Kinder mit Behinderung besser zu betreuen und zu fördern, hat die Diözese Santiago de María für fünf Pfarrgemeinden der Stadt Usulután ein Therapieprogramm für rund 275 Kinder entwickelt: Mitarbeiter gehen zunächst von Haus zu

Haus, um Kinder mit Behinderungen zu registrieren. Dabei informieren sie die Eltern über verschiedene Therapiemöglichkeiten, die im Diözesanen Zentrum angeboten werden. Meist sind die Eltern froh, dass ihr Kind endlich individuell gefördert werden und Freundschaften schließen kann. Denn neben der Therapie spielt auch die Gemeinschaft eine entscheidende Rolle – oft hatten die Kinder vor dem Besuch des Zentrums kaum Kontakte außerhalb ihrer Familien.

Osteuropa

Bosnien

Ein Zuhause für traumatisierte Kinder



Theater-Workshop im Zentrum „Mala Skola“

Auch zwanzig Jahre nach Beginn des Krieges

in Bosnien-Herzegowina sind längst nicht alle Narben verheilt. Viele Menschen leiden noch unter den Folgen der erlittenen psychischen und physischen Verletzungen. Einige Eltern sind mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert – vor allem diejenigen, die ihre Kriegstraumata nicht aufarbeiten konnten und materiell kaum über die Runden kommen. Hier setzt die Arbeit der Franziskanerinnen in der Region Vareš, nördlich von Sarajevo, an: Die Ordensschwestern bieten etwa 60 Kindern in ihrem Zentrum „Mala Skola“ nicht nur Liebe und Fürsorge, sondern auch fachgerechte sozialpädagogische Begleitung.

In kleinen Gruppen wird für die oft traumatisierten Kinder die Wärme einer Familie erfahrbar. Theater-Workshops greifen Themen des Umweltschutzes auf; Tanz- und Musiktherapie und gesellschaftliches Engagement gehören zum ganzheitlichen pädagogischen Konzept des Zentrums. So wächst das Selbstbewusstsein der Kinder, Aggressionen und Anspannungen werden abgebaut und das Sozialverhalten gefördert. Zudem halten die Franziskanerinnen den Kontakt zu den Eltern ihrer Schützlinge – sie bieten Beratung und Unterstützung, damit die Eltern mittel- oder langfristig wieder in der Lage sind, die Verantwortung für die Erziehung ihrer Kinder zu übernehmen.

Naher Osten

Libanon

Nothilfe für syrische Flüchtlingskinder



Unterricht für Flüchtlingskinder im JRS-Zentrum

Seit Beginn des Bürgerkriegs in Syrien sind mehr als 2,5 Millionen Syrer in die Nachbarländer geflohen. Mehr als eine Million Menschen haben bislang im Libanon Zuflucht gesucht. Für das kleine Land ist das eine enorme Belastung. Es fehlt an Unterkünften, Bildungs- und Gesundheitsbereich sind völlig überlastet. Im Oktober 2012 begann der Jesuiten-Flüchtlingsdienst (JRS) mit einem Nothilfeprojekt für die Flüchtlinge. Neu ankommende Familien erhalten Überbrückungshilfe; etwa 900 Flüchtlingskinder zwischen fünf und 16 Jahren werden in mehreren Schulzentren unterrichtet. Neben Intensiv-

kursen in Französisch, Englisch, Arabisch und Mathematik gehört auch Friedenserziehung zum Programm. Jüngere Kinder werden im Kindergarten betreut. Gemeinsame Freizeitaktivitäten schenken den jungen Flüchtlingen ein Stück Unbeschwertheit. Nach sechs Monaten können die meisten Kinder an einer libanesischen Regelschule angemeldet werden. Auch nach dem Wechsel werden sie von JRS-Mitarbeitern begleitet und erhalten psychosoziale Unterstützung: Sozialarbeiter sprechen mit ihnen und vermitteln bei Bedarf professionelle Traumatherapie – all das geschieht in engem Kontakt zu den Eltern.

Asien

Indien

Bildung und Gesundheit für Grundschüler



Gemeinsam lernen – unterstützt von den Franziskanerinnen

Der Besuch staatlicher Schulen ist in Indien zwar kostenlos, die Qualität des Unterrichts jedoch oft unzureichend. Daher können viele Kinder selbst nach einem Schulabschluss nicht richtig lesen, schreiben oder rechnen. Im südindischen Bundesstaat Karnataka setzen sich die Schwestern vom Heiligen Kreuz deshalb gemeinsam mit der Bevölkerung für die Umsetzung des Rechts auf Bildung ein: Sie haben Eltern-Lehrer-Komitees an den Schulen etabliert, die das Mitspracherecht der Eltern stärken und positiv auf den Schulbetrieb und die Qualität der Bildung einwirken. Besonders auf dem Land werden die Eltern dafür sensibilisiert, dass Bildung die Voraussetzung für eine bessere Zukunft ihrer Kinder ist. 2.700 Kinder

von sechs bis 14 Jahren profitieren von dem Projekt; Lehrer an 25 Schulen werden im Rahmen des Programms gezielt weitergebildet. Zudem kümmern sich die Ordensfrauen mit einem Basisdienst um die Gesundheitsversorgung und klären die Eltern zu Themen wie Hygiene, Ernährung und Krankheitsprävention auf. Dieses Wissen geben die Eltern in ihren Dörfern weiter. Die Arbeit der Ordensschwestern sorgt nicht allein für Bildung und Gesundheit. Sie stärkt auch das Selbstwertgefühl und die Rechte der Kinder und ihrer Familien: Sie werden ermutigt, Kinderparlamente zu bilden, Rechte einzufordern und sich in Wort und Schrift auszudrücken.

Afrika

Sierra Leone

Nahrungsergänzung für mangelernährte Kinder



Im Projekt werden die Kinder regelmäßig untersucht.

Elf Jahre Bürgerkrieg, wiederkehrende extreme Dürren und Mangel an Trinkwasser – das sind nur einige Gründe, warum viele Kinder in Sierra Leone mangelernährt sind. Oft pflanzen die Bauern nur Maniok an. Das Knollengewächs stillt zwar den Hunger, ist als alleinige Nahrung jedoch sehr einseitig. Um mangelernährten Kindern in Sierra Leone zu helfen, hat sich in der Hauptstadt Freetown eine katholische Frauengruppe zusammengeschlossen und ein Wohltätigkeitsunternehmen gegründet. Das Ziel: Aus einheimischen Produkten soll ein vitamin- und mineralstoffhaltiges Nahrungs-

ergänzungsmittel für Kinder im ganzen Land hergestellt werden. Insgesamt 540.000 Pakete der Fertignahrung wollen die engagierten Frauen herstellen. Jedes mangelernährte Kind im Programm bekommt drei Monate lang dreimal täglich ein Paket mit den lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Jungen und Mädchen werden in dieser Zeit ärztlich begleitet, ihr Gewicht und ihre Körpermaße regelmäßig dokumentiert. Aufklärungs- und Sensibilisierungskurse für Eltern sichern den langfristigen Erfolg des Projekts.

Film ab für die Sternsinger!

Der Weg der Spenden

Armin Maiwald, Vater der „Sendung mit der Maus“, hat mit seinem Team die Sternsinger begleitet, sich im Kindermissionswerk umgeschaut und Hilfsprojekte der Sternsinger besucht. Sein Film erlaubt einen spannenden Blick hinter die Kulissen der weltweit größten Aktion von Kindern für Kinder!



Ruhpolding, Aachen, Senegal, Bangladesch: In 28 Minuten nimmt Armin Maiwald den Zuschauer einmal mit um die Welt. Los geht die visuelle Reise mit einer aufgeregten Sternsingergruppe, die im bayerischen Ruhpolding in den Startlöchern steht, um den Menschen den Segen zu bringen und Spenden für Kinder in Not zu sammeln.

Während die Könige noch durch den Schnee stapfen, ist die Kamera bereits in der Zentrale des Kindermissionswerks in Aachen. Hier treffen jedes Jahr die Sternsinger-Spenden aus allen Pfarrgemeinden in ganz Deutschland ein. Der Film erklärt anschaulich, wie entschieden wird, welche Projekte die Sternsinger unterstützen.

Anschließend führt die Reise in das senegalesische Dorf Ndongol, wo wir sehen, was ein durch Spenden finanzierter Ofen damit zu tun hat, dass die Kinder dort wieder zur Schule gehen können.



Mit einem zweiten Projektbeispiel endet die Reise in Bangladesch. Hier erfährt der Zuschauer, warum ein Boot mit Klassenzimmer an Bord und Solarzellen auf dem Dach eine Zukunftsschance für Kinder in Chanlabel bedeutet.



Die DVD „Der Weg der Spenden“ können Sie kostenlos beim Kindermissionswerk bestellen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir höchstens zwei Exemplare je Bestellung liefern können. Die Bestelladresse finden Sie im Impressum.



Sehen Sie den Film auch im Internet oder bestellen Sie die DVD direkt online:
www.sternsinger.de/weg-der-spenden
Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone, um direkt zum Film zu gelangen.



Der Weg der Spenden: Rückblick und Rechenschaft

Jede einzelne Sternsingergruppe ist ein Segen für Kinder in Not. Wie wichtig dieses Engagement ist, das Sie als Verantwortliche mit tragen, zeigen wir im Jahresbericht des Kindermissionswerks „Die Sternsinger“.

In diesem Bericht finden Sie anschauliche Projektbeispiele aus der ganzen Welt, einen Rückblick auf die Aktion Dreikönigssingen 2014 und einen detaillierten Überblick über die Verwendung der Sternsinger-Spenden. Anhand ausgewählter Projektbeispiele zeigen wir, in welcher Weise die Aktion Dreikönigssingen mit Ihrer Unterstützung weltweit Kindern in Not-situationen neue Perspektiven eröffnet. So stand das Thema Flucht im vergangenen Jahr im Mittelpunkt der Aktion, doch zugleich wurden etwa auch Kinder inhaftierter Eltern in Lateinamerika, junge Mütter auf Haiti oder Kinder in indischen Slums unterstützt.

Machen Sie sich selbst ein Bild: Unseren Jahresbericht 2013 erhalten Sie als PDF-Datei zum Download unter www.sternsinger.de/rechenschaft. Gern können Sie auch die Print-Version kostenlos bei uns bestellen. Die Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2.





Der Sternsingerwettbewerb

Sternsinger im Bundeskanzleramt!

In diesem Jahr gewinnen alle

Denn alle Sternsinger, die bei unserem Wettbewerb mitmachen, bekommen das neue rote Sternsinger-Segensbändchen zugeschickt.



Die 27 Gruppen, die bei unserer Auslosung Glück haben, dürfen darüber hinaus nach Berlin ins Bundeskanzleramt fahren und dort an der großen Treppe den Segen für das neue Jahr anschreiben.

Was Sie dafür tun müssen?

- ▶ Treffen Sie sich mit Ihren Sternsingern. Schauen Sie gemeinsam unseren neuen Film und lernen Sie anhand der Materialien das diesjährige Beispielland und Thema kennen.
- ▶ Lösen Sie gemeinsam das Rätsel (Folgeseite).
- ▶ Schreiben Sie das Lösungswort auf die Postkarte an der Umschlagsrückseite dieses Heftes und schicken diese bis **Freitag, 21. November 2014** an uns.
- ▶ Es können nur Einsendungen von Pfarreien oder überpfarrlichen Gruppen (Schule/ Verband o.ä.) berücksichtigt werden. Die Zugehörigkeit zur Pfarrei muss eindeutig erkennbar sein. Wenn Sie mit einer schulischen, verbandlichen oder überpfarrlichen Gruppe teilnehmen möchten, vermerken Sie dies bitte deutlich auf dem Formular.
- ▶ Pro Pfarrei oder Gruppe nimmt nur eine Einsendung an der Auslosung teil.

- ▶ Die Lösungskarten werden nach Diözesanzugehörigkeit sortiert. Aus jeder Diözese wird eine Pfarrei ausgelost, die mit einer Sternsingergruppe am Empfang im Bundeskanzleramt teilnehmen darf.
- ▶ Die Gewinner dürfen mit je vier minderjährigen Sternsingern (drei Könige, ein Sternträger) und einer erwachsenen Begleitperson am Empfang teilnehmen.
- ▶ Der Gewinn umfasst auch die kostenfreie Anreise und Unterbringung der Gruppen in einem Jugendgästehaus.

WICHTIG:

Die Segensbändchen werden nach Posteingang rechtzeitig vor der Aktion an Sie verschickt. Einsendungen, die uns nach dem 21.11.2014 erreichen, werden für den Wettbewerb nicht mehr berücksichtigt.

Nur die Gewinnergruppen werden von uns bis zum 26.11.2014 benachrichtigt. Bitte füllen Sie hierfür die Lösungskarten besonders sorgfältig, gut lesbar und vollständig aus. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Das Sternsinger-Rätsel

Ein Sternenhimmel ist für die Sternsinger besonders wichtig. Denn ohne den Stern von Bethlehem hätten die Heiligen Drei Könige Jesus Christus nicht gefunden.

- ▶ Welches Bild entsteht, wenn du die hellsten, gleichfarbigen Sterne miteinander verbindest? (Eine kleine Hilfe haben wir schon eingezeichnet.)
- ▶ Schreibe die Lösung in die dafür vorgesehenen Kreise!

Viel Spaß!

Das Lösungswort lautet:

○ ○ ○ ○ ○

- ▶ Und jetzt auf die angehängte Postkarte schreiben, abschicken und Daumen gedrückt halten!



GEBET

Gott des Lebens,

du hast uns nach deinem Bild geschaffen.

Du willst, dass alle Kinder dieser Welt in Würde leben.

Beschütze du das Leben aller Kinder von Anfang an.

Denn alle Kinder sollen spielen, lachen, zur Schule gehen
und unbeschwert groß werden dürfen.

Alle Kinder sollen bekommen, was sie zum Leben brauchen:
genug zu essen und zu trinken, sauberes Wasser, Bildung,
ein behütetes Zuhause, Liebe und Zuwendung.

Gott des Lebens, wir danken dir für all das Gute,
das wir empfangen dürfen.

Wir danken dir für die Hilfe so vieler Menschen.

Du bist unsere Stärke, und du rufst uns
immer wieder zum Handeln.

Hilf uns, dass wir uns gegen Armut, Ungerechtigkeit
und Unterdrückung einsetzen.

Hilf uns, dass wir nicht müde werden
in unserem Einsatz für die Rechte der Kinder.

Dazu sende uns deinen Heiligen Geist
als Beistand und Quelle neuer Kraft.

Amen.

Der Text ist an ein Gebet der philippinischen Kinderpastoral angelehnt.

Das Lösungswort lautet: (bitte eintragen)

○ ○ ○ ○ ○

Bitte alle Felder lesbar ausfüllen und bis 21.11.2014 ans Kindermissionswerk schicken!

Ansprechpartner/-in

Anrede Vorname Nachname

Privatanschrift

Straße, Hausnr. Telefon

PLZ, Hauptort E-Mail

Anschrift des Pfarramts

Straße, Hausnr. Pfarrpatron

PLZ, Hauptort E-Mail Bistum

Wie viele Segensbändchen benötigen Sie für Ihre Sternsinger?

Welche Funktion übernehmen Sie bei der Sternsingervorbereitung?

Zum Bestellen

Wurfzettel

Leider kommt es vor, dass die Sternsinger vor verschlossener Tür stehen. Für diesen Fall bieten wir Ihnen einen Wurfzettel in zwei Textversionen an.

Version

A



Mit diesem Wurfzettel bieten Sie den Menschen an, eine Spende für die Sternsingeraktion im Pfarrbüro abzugeben.

Version

B



Mit diesem Wurfzettel bieten Sie den Menschen in Ihrer Pfarrgemeinde einen weiteren Besuch der Sternsinger an.

- ▶ Beide Wurfzettel haben das Format DIN-A6; wir stellen sie Ihnen kostenlos zur Verfügung.
- ▶ Bestellen Sie die Wurfzettel einfach und schnell über unseren Online-Shop: www.sternsinger.de/wurfzettel



Einfache Wurfzettel als Kopiervorlage zum Herunterladen:
www.sternsinger.de/wurfzettel

Auf den Spuren der Heiligen Drei Könige

Sternsinger-Pilgerfahrt ins Heilige Land

„Eine perfekte Ergänzung zur Sternsingeraktion zuhause“, meinten die 19 Sternsinger, die sich im Jahr 2011 auf den Weg ins Heilige Land gemacht hatten.

Sie waren nicht auf den üblichen Pilger Routen unterwegs, sondern folgten – oft auf unwegsamem Gelände – den Spuren der Heiligen Drei Könige. Der Weg führte die Sternsinger entlang der alten Weihrauchstraße durch die Negev-Wüste und zu den Orten des Wirkens Jesu. Bewegende Momente erlebten sie bei der Begegnung mit Menschen in Projekten, die die Sternsinger unterstützen.

Möchten auch Sie auf den Spuren der Heiligen Drei Könige ins Heilige Land reisen? Gemeinsam mit professionellen Partnern vor Ort und in Deutschland wurde die Reise weiterentwickelt – eine außergewöhnliche Ergänzung zur Sternsingeraktion!

► **Reiseveranstalter:**

DVHL Heilig-Land-Reisen GmbH

► **Weitere Informationen:**

Preise, Reisedaten, weitere Bedingungen und Leistungen sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie unter www.sternsinger.de/israel

- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die geplanten Reisen nur stattfinden können, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.



Pilgern im Zeichen
des Sterns



Auf den Spuren der Sterndeuter:
Sternsinger in der Negev-Wüste.