



## Gesprächsimpulse

- Was hast du gehört?
- Wie geht es dir?
- Was macht dich traurig oder ängstlich?
- Was hilft dir, wenn du Angst hast?
- Was wünschst du dir gerade?

## Methoden

Hier sind Aktionsideen, die sich nach dem Amoklauf bzw. in einer Zeit kollektiver Trauer und Verunsicherung eignen. Sie zielen darauf ab, Gefühle sichtbar zu machen, Gemeinschaft zu stärken und Hoffnung zu geben ohne etwas zu beschönigen.

## Gefühlsbarometer

**Ziel:** Kindern helfen, ihre Gefühle sichtbar zu machen, ohne viel sprechen zu müssen.

**So geht's:**

Bereite ein Plakat oder eine Leine mit Symbolen oder Farben vor (z. B. Sonne – mir geht's gut, Wolke – es ist okay, Regen – ich bin traurig, Blitz – ich bin wütend). Jedes Kind darf mit einem Magneten, Klebepunkt oder Klammer zeigen, wie es sich gerade fühlt.

→ Danach kannst du (wenn passend) fragen, ob jemand etwas erzählen möchte.

## Klagemauer

**Ziel:** Sorgen, Fragen oder Wut einen Ausdruck geben – und dabei sehen: ich bin nicht allein.

**So geht's:**

Jedes Kind bekommt einen Zettel und schreibt oder malt darauf, was es traurig, wütend oder unsicher macht. Die Zettel werden an eine vorbereitete „Mauer“ (Plakat, Kartons, Wand aus Papier) geklebt.

→ Ihr könnt manche Zettel (freiwillig!) vorlesen oder einfach gemeinsam in Stille anschauen.

## Mutmach-Sonne



**Ziel:** Den Fokus auf Kraftquellen und Hoffnungszeichen legen.

**So geht's:**

In die Mitte kommt eine große Sonne aus Papier. In die Sonnenstrahlen schreiben oder malen die Kinder, was ihnen hilft, wenn sie traurig oder ängstlich sind: „Meine Mama“, „Musik“, „Mein Lieblingsstofftier“, „Beten“, „In der Jungschar sein“...

→ Die Sonne kann aufgehängt und bei weiteren Stunden ergänzt werden.

## Kerzenritual

**Ziel:** In Stille oder mit einem kurzen Text Anteil nehmen und Hoffnung ausdrücken.

**So geht's:**

Stellt eine oder mehrere Kerzen in die Mitte. Wer mag, darf eine Kerze anzünden – z. B. für die Opfer, für jemanden, der traurig ist, für sich selbst. Dazu kann ein kurzer Text oder eine Stillephase gehören.

→ Alternativ: kleine Teelichter für jedes Kind, die nacheinander angezündet werden.

## Stein der Stärke

**Ziel:** Kinder stärken und ihnen ein Symbol für Mut mitgeben.

**So geht's:**

Jedes Kind bekommt einen glatten Stein und darf ihn mit Farben, Symbolen oder Worten bemalen: „Mut“, „Hoffnung“, „Du bist nicht allein“...

→ Die Steine können mit nach Hause genommen werden oder an einem Kraftort der Gruppe gesammelt werden.

## Friedenszeichen legen

**Ziel:** Ein starkes, stilles Zeichen für Frieden und Gemeinschaft setzen.

**So geht's:**

Mit Naturmaterialien (Steine, Blumen, Kerzen, Holzstücke...) ein großes Friedenszeichen oder Herz auflegen – im Hof, Pfarrgarten oder einem öffentlichen Ort.

→ Mit einer stillen Runde oder einem Friedensgebet verbinden.



## Hoffnungspost – Briefe an das Leben

**Ziel:** Hoffnung und Mut ausdrücken, Gedanken ordnen.

**So geht's:**

Die Kinder schreiben (oder malen) einen Brief an jemanden, der traurig ist – oder an das Leben, an Gott, an die Zukunft.

→ Die Briefe können aufgehängt, vergraben, in einen „Hoffnungskasten“ gegeben oder bei einem Ritual verbrannt werden (symbolisch loslassen).

## Lebensbaum pflanzen

**Ziel:** Ein Zeichen für Leben, Zukunft und Verbundenheit setzen.

**So geht's:**

Gemeinsam mit der Gruppe einen Baum oder eine Pflanze setzen. Dazu kann jede\*r einen Wunsch oder Namen auf ein Bändchen schreiben, das am Baum befestigt wird.

→ Ideal auch als Kooperation mit der Schule oder Pfarre.

## Gemeinschaftskunst: „Was uns trägt“

**Ziel:** Positive Kraftquellen und Gemeinschaft sichtbar machen.

**So geht's:**

Jede\*r gestaltet ein Puzzleteil, das gemeinsam ein großes Kunstwerk ergibt: „Was gibt mir Halt?“ – Bilder, Wörter, Farben...

→ Aufhängen in der Pfarre, im Jungcharraum oder als „mobile Ausstellung“ in der Schule.

## Schweige- oder Redekreis

**Ziel:** Einen klaren, sicheren Raum schaffen – für Stille oder Sprechen.

**So geht's:**

Ein Stuhlkreis mit einer Mitte (Kerze, Symbol...). Ein Redegegenstand (z. B. ein Stein) wird weitergegeben – nur wer ihn hält, spricht.

→ Niemand muss. Auch reines Dabeisein ist wertvoll.

## Glockenläuten & Gedenkminute



**Ziel:** Ein gemeinsamer Moment des Innehaltens, auch öffentlich.

**So geht's:**

In Kooperation mit der Kirche vor Ort: Glockenläuten zu einer bestimmten Zeit, verbunden mit einer gemeinsamen Schweigeminute oder einem offenen Kirchenraum zum Gedenken.

## Sorgenfresser nähen/basteln

**Ziel:** Kreativ mit Ängsten umgehen, sie symbolisch abgeben.

**So geht's:**

Aus Filz, Stoff oder Papier kleine Sorgenfresser gestalten, in die Kinder ihre Ängste „füttern“ können (als Zettel, Bild, Wort).

→ Die Sorgen bleiben im Sorgenfresser – oder werden bei einem Ritual „verwandelt“.