

4.3.9 Der Kummerkasten



Ziel

Mit dieser Aktivität sollen die Geschwister dabei unterstützt werden, ihre Sorgen mit Hilfe ihrer Familie anzupacken. Den Kummerkasten zu dekorieren ist eine kreative Arbeit, die die Geschwister sehr genießen. Die Wirkung hält lange nach der Gruppe an, da der Kummerkasten zuhause immer wieder hervorgeholt und genutzt werden kann.



Dazu braucht man

- Kleine Kisten, entweder aus dem Bastelladen oder aber einfache Verpackungskartons.
- Dekorationsmaterial wie Federn, Glitzer, Kleber, Geschenkpapier usw.



Ablauf

Bitten Sie die Eltern im Vorfeld darum, die Kinder bei der Benutzung des Kummerkastens zu unterstützen. Vor dem Gruppentreffen schicken Sie einen Brief an die Eltern, um sie über den Nutzen des Kummerkastens zu informieren. Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Kindern die Gelegenheit zu geben, ihren Gedanken Ausdruck zu geben.

Erklären Sie die Idee hinter dem Kummerkasten:

Wenn Sorgen oder Gedanken aufkommen, können die Kinder sie auf einem Papier notieren und dieses in den Kummerkasten legen. Am Ende des Tages nehmen sie es heraus und reden mit ihren Eltern über ihr Anliegen. Wenn die Eltern „immer beschäftigt“ sind, können die Kinder einen Termin mit ihnen vereinbaren, wann der Inhalt der Kummerkastens besprochen werden kann.

Die Kinder dekorieren die Box und nehmen sie mit nach Hause.

Besprechen Sie mit den Geschwistern, wie die Sorgen gruppiert werden können:

1. „Dinge, über die ich mir Sorgen mache, die aber nie eintreffen“
= Anerkennung der Sorgen und danach wegwerfen
2. „Dinge, die ich nicht mag, aber die keiner ändern kann“
= Anerkennung der Sorgen und danach wegwerfen
3. „Dinge, die mir Sorgen machen und bei denen jemand helfen kann“
= Anerkennung der Sorgen und dann die Eltern um Hilfe bitten
4. „Dinge, die mir Sorgen machen und die ich ändern kann“
= Anerkennung der Sorgen und dann die Eltern ansprechen, wie ich es ändern kann

Fragen Sie in der nächsten Sitzung nach, ob und wie der Kummerkasten genutzt wurde.

Braucht noch jemand Unterstützung bei der Nutzung des Kummerkastens?

Machen die Eltern mit?

Brauchen die Eltern noch mehr Ermutigung mitzumachen durch die Gruppenleiter?

Welche Erkenntnisse gab es beim Betrachten der eigenen Sorgen?

Die Kinder erkennen hoffentlich, dass viele der Sorgen entweder niemals eintreten oder aber mit Hilfe von anderen verringert werden können.