HERZBLATT

Leben mit angeborenem Herzfehler | Deutsche Herzstiftung e.V. 3.2026



Herzfehler & Geschlecht

Mit neuem Blick für eine gendersensible Versorgung

Mit Bastelanleitung für Jonglierbälle

Porträt
Linas langer Weg

Statement
Zweite Pubertät

Freizeit
Im Zirkusfieber

Herzfamilien im Zirkusfieber

Einmal pro Jahr organisiert die Kinderherzstiftung einen Wochenendtrip für Familien mit einem herzkranken Kind. Von den Großeltern bis zu den Geschwistern sind alle willkommen. Immer im Zentrum: ein Thema, das spielerische Möglichkeiten für stärkende Begegnungen schafft.





Am langen Wochenende um Christi Himmelfahrt fand die Familienfreizeit der Kinderherzstiftung statt, die in diesem Jahr unter dem Motto „Zirkus“ stand. Schon am Donnerstag war die Vorfreude bei den Ankommenden groß. 12 Familien mit insgesamt 22 Erwachsenen und 26 Kindern im Babyalter bis 15 Jahre trafen sich im beliebten Kolping-Feriendorf Herbstein im mittelhessischen Vogelsbergkreis. Nachdem alle ihre Bungalows bezogen hatten und sich ein wenig einrichten konnten, traf man sich zum gemeinsamen Abendessen. Dort kamen bereits die ersten Gespräche zustande und viele Kinder fanden schnell neue Freunde.

Im Anschluss begann das offizielle Programm mit einer Vorstellungsrunde. Dabei lernten sich die Familien besser kennen und die Betreuenden stellten das Thema der Freizeit vor. Die Teilnehmenden wurden in die Geschichte des „Zirkus Belkado“ eingeführt. Der Zirkusdirektor hatte ein großes Problem: Ihm fehlten die Artisten für seine Show. Deshalb sollten die Kinder im Laufe des Wochenendes selbst zu echten Zirkuskünstlern ausgebildet werden. Mit verschiedenen Spielen und kleinen Aufgaben wurde direkt für gute Stimmung gesorgt. Besonders schön war, dass sich auch schüchterne Mädchen und Jungen schnell wohlfühlten und mitmachen konnten. Zum Abschluss des ersten Tages gab es noch eine gemütliche Gute-Nacht-Geschichte für die Kinder, bevor alle müde, aber gespannt auf die kommenden Tage, in ihre Bungalows zurückkehrten.

» VIELE MÄDCHEN UND JUNGEN ENTDECKTEN ÜBERRASCHENDE TALENTE.

Von Akrobatik bis Jonglage

Der Freitag startete mit den ersten Trainingseinheiten. Vormittags hatten alle Kinder die Möglichkeit, verschiedene Zirkusdisziplinen auszuprobieren. Das Angebot war sehr vielfältig: Akrobatik, Devil Sticks, Diabolo, Tellerdrehen und Jonglieren standen auf dem Programm. Außerdem konnten die Kinder sich kurz in „Raubtiere“ verwandeln und dabei spielerisch in eine andere Rolle schlüpfen. Viele Mädchen und Jungen entdeckten dabei überraschende Talente an sich und hatten großen Spaß daran, Neues auszuprobieren. Die Trainer erklärten geduldig die Übungen und unterstützten die Kinder, sodass viele von ihnen Erfolgserlebnisse sammeln konnten. Anschließend durften







» AM ABEND KAM DIE BEGEISTERTE ARTISTENFAMILIE WIEDER ZUSAMMEN.

sich die Artisten ihre Lieblingsdisziplin aussuchen, die sie dann intensiver übten.

Am Nachmittag hatten die Familien Zeit, etwas zu unternehmen und die Umgebung zu erkunden. Einige machten kleine Ausflüge, andere genossen einfach die Zeit in Gemeinschaft. Parallel dazu gab es weitere Angebote auf dem Gelände. So erhielten die Kinder eine Einführung in das kreative Luftballonknoten oder übten weiter ihre gewählte Zirkusdisziplin. Dabei war zu sehen, wie motiviert alle bei der Sache waren und wie sehr sie sich auf die offizielle Aufführung freuten.

Am Abend kam die begeisterte Artistenfamilie wieder zusammen. Gemeinsam wurden Lieder rund um das Thema „Zirkus“ gesungen, was für eine fröhliche Stimmung sorgte. Danach folgte erneut eine Gute-Nacht-Geschichte für die Kleinen. Für viele Erwachsene und ältere Kinder war der Abend damit aber noch nicht vorbei: In der Bodega trafen sich später zahlreiche Familien, um gemeinsam Brettspiele zu spielen, sich auszutauschen und den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Gerade diese Abende machten die Freizeit besonders schön und stärkten das Gemeinschaftsgefühl.





Lust auf Jonglieren?
Wie man Jonglierbälle mit Sandfüllung selbst basteln kann, das verrät unsere „Aktion des Quartals“ auf Seite 48. Dort finden Sie auch einen QR-Code zu einem Jonglier-Training mit Kai Rüenbrink, Projektleiter der Kinderherzstiftung.

Trainieren für den großen Auftritt

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die große Zirkusaufführung. Am Vormittag wurde weiter fleißig geübt, damit am Nachmittag alles klappt. Überall auf dem Gelände sah man Kinder jonglieren, Teller drehen oder ihre Akrobatiknummern proben. Die Aufregung stieg von Stunde zu Stunde, gleichzeitig war aber auch die Vorfreude riesig.

Am Nachmittag war es schließlich so weit: Die große Zirkusshow begann. Alle Familien versammelten sich, um die Vorstellung anzuschauen. Die Kinder – und auch die Erwachsenen – präsentierten stolz ihre einstudierten Kunststücke und zeigten, was sie in den vergangenen Tagen gelernt hatten. Ob beim Jonglieren, bei der Akrobatik oder mit den Devil Sticks – alle wurden mit viel Applaus belohnt. Besonders schön war zu sehen, mit wie viel Freude, Mut und Begeisterung die Kinder ihre Fertigkeiten präsentierten. Für viele war es ein ganz besonderer Moment, vor Publikum aufzutreten und dabei über sich hinauszuwachsen. Die Aufführung war eine atemberaubende Show und ein echtes Highlight der Freizeit.

Am Abend ließen alle das Wochenende am Lagerfeuer ausklingen. Dort wurde Stockbrot gebacken, gelacht und erzählt. Die gemütliche Atmosphäre machte den Abschied schon ein wenig spürbar, denn die gemeinsame Zeit war viel zu schnell vergangen.

Am Sonntag fand schließlich die letzte große Runde statt. Es wurden noch einmal Lieder gesungen und „Menschenmemory“ gespielt. Mit einer offiziellen Ernennungsurkunde wurden alle Kinder in die Riege der Zirkusartisten aufgenommen und erhielten als besondere Auszeichnung eine eigene rote Clownsnase. Es wurde viel gelacht und man merkte, wie sehr die Gruppe in den wenigen Tagen zusammengewachsen war. Nach und nach verabschiedeten sich die Familien voneinander und traten die Heimreise an.

Die Familienfreizeit der Kinderherzstiftung war für alle Beteiligten ein wunderschönes Wochenende voller Gemeinschaft, Freude und unvergesslicher Erlebnisse. Besonders das Zirkusmotto sorgte dafür, dass die Kinder mit großem Spaß neue Fähigkeiten an sich entdecken konnten. Viele Familien freuen sich schon jetzt auf das Treffen im kommenden Jahr vom 6. bis 9. Mai.

Eure Zirkus-Teamerin Elena

» DIE AUFFÜHRUNG WAR EINE ATEMBERAUBENDE SHOW.





DANKE!

Die großzügige Unterstützung durch die Edmund und Irmgard Römer-Stiftung GmbH in Höhe von 10.000 Euro ermöglichte uns die Durchführung dieser Familienfreizeit. So konnte der Eigenanteil der teilnehmenden Familien sehr gering gehalten werden.

Seit mehr als 25 Jahren organisiert die Kinderherzstiftung für Familien mit einem herzkranken Kind oder Erwachsenen ein verlängertes Wochenende. Die nächste Familienfreizeit ist für den 6. bis 9. Mai 2027 geplant. Nähere Informationen finden Sie unter **www.herzstiftung.de/freizeiten-herzfehler.**

Fotos: S. 44–47 DHS/Hopfner | Illustrationen: magnific/kiralexart