IN MEINEN GEFÜHLEN ZUHAUSE SEIN
SEQUENZ FÜR KRIPPEN- UND KINDERGARTENKINDER

DAGMAR KRETZ, JOAN SENDNER

Gerade sehr kleine Kinder werden von ihren Gefühlen oft regelrecht überschwemmt. Wir erleben ganz unmittelbar, ob sie fröhlich, traurig, ängstlich oder wütend sind. Es hat etwas anziehend Ursprüngliches, dass die Kinder i.d.R. einen noch unverstellten Zugang zu ihren Emotionen haben und diese ungefiltert zum Ausdruck bringen. Gleichwohl ist es unsere Aufgabe als Erwachsene, sie zu einem angemessenen Umgang damit anzuleiten. Dies geschieht zuallererst durch unser eigenes Vorbild. Die Kinder nehmen sehr genau wahr, wie wir sind, was wir empfinden und auf welche Weise wir handeln bzw. wie wir Dinge und Menschen behandeln. Sie orientieren sich daran und imitieren es. Karl Valentin soll einmal gesagt haben: „Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach." Da liegt viel Wahres drin. Dennoch helfen darüber hinaus auch gezielte Interaktionen und Impulse, die eigene, hoffentlich überwiegend positive Wirkung zu stärken.

Es gehört entwicklungsbedingt zum Krippenalltag, dass wir als Erziehende die Kinder in einzelnen Situationen gewissermaßen coachen: wenn das Kind beim Bringen Abschiedsschmerz empfindet, wenn zwei Kinder sich um ein Spielzeug streiten, wenn ein unbekannter Besucher kommt..., sind wir mit Trauer, Wut oder Angst konfrontiert und geleiten die Kinder hindurch. Wir spiegeln ihnen ihre Gefühle, wir benennen sie, wir suchen miteinander Lösungsmöglichkeiten.

Im Folgenden wird eine Reihe von Einheiten vorgestellt, die den Kindern zusätzlich spielerisch helfen sollen,

- die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben,
- sie zu benennen,
- anzuerkennen, dass jedes der vier Grundgefühle seine Berechtigung und seinen Auftrag hat,
- Regeln für den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lernen und einzuüben.

Ist dies als Basis gelegt, wird es für das Kind auch leichter, die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen, einzuordnen und damit umzugehen. Das sind wichtige soziale Kompetenzen für die Entwicklung einer empathischen Persönlichkeit.

Als Schauplatz habe ich das Symbol des Hauses gewählt. Es ist den Kindern vertraut und ist gleichzeitig ein archetypisches Bild für die eigene Persönlichkeit. In dieses Haus ziehen nach und nach die vier Gefühle ein. Jedes ist als kleine Figur gestaltet, um es plastisch zu machen und einen kindgemäßen Zugang zu ermöglichen.

Jedes wird in seiner Charakteristik wahrgenommen, ausgespielt, besungen usw. (Man kann sich beliebig lange damit beschäftigen und weitere Geschichten, Bilderbücher, Rollenspiele, Lieder usw. dazu heranziehen). Letztlich bekommt jedes Gefühl einen eigenen Raum im Haus bereitet und geschmückt, wird willkommen geheißen und mit den Hausregeln vertraut gemacht.

Naturgemäß beteiligen sich die älteren Krippenkinder (2–3jährige) stärker an solchen Einheiten. Wir hatten zum Zeitpunkt der Durchführung sehr viele knapp Dreijährige, die sich auch sprachlich schon differenziert ausdrücken konnten. Einige Eltern berichteten uns, dass ihre Kinder zuhause begannen, die Gefühle zu thematisieren. Aber auch jüngere Kinder können von dem Geschehen profitieren. Sie nehmen ja oft ganz viel durch Beobachten auf, ohne sich noch äußerlich aktiv beteiligen zu wollen oder zu können. Ähnlich wie bei der Sprachentwicklung, bei der man vom passiven Wortschatz spricht, wenn die Kinder bereits annähernd alles verstehen, aber noch nicht selbst artikulieren können, verhält es sich auch hier.

Unsere beiden jüngsten Krippenkinder (damals 1,5 Jahre alt) haben nach einer Weile bei Konflikten das Stopp-Zeichen eingesetzt, das wir bei den Einheiten zur Wut kennengelernt und eingeübt haben. Das hat uns erstaunt und natürlich sehr gefreut.

Die Fotos stammen von der Durchführung im aktuellen Krippenjahr.

Zum Thema passt auch das Märchen von den drei kleinen Schweinchen. Im Jahrbuch GSEB Band 8,2017 finden Sie dazu eine Anschauung für Krippenkinder.

MATERIAL

Figuren zur Darstellung und Personifizierung der vier Gefühle Freude, Traurigkeit, Angst, Wut (wir haben einfach ein Herz aus Papier ausgeschnitten, einen jeweils entsprechenden Gesichtsausdruck aufgemalt und die Figur noch mit Armen und Beinen aus Hexentreppen versehen); weitere Materialangaben finden sich zur besseren Übersicht jeweils bei den einzelnen Einheiten

ERLEBNISGESTALTUNG

VORBEREITENDE ANSCHAUUNG: EIN HAUS BETRACHTEN

Material: Gelbes und rotes Tuch; Stäbe oder Schnüre zur Gestaltung von Fenstern und Türen; farbige Filzquadrate und/oder Tücher für jedes Kind sowie Legematerial zur eigenen Hausgestaltung

- Begrüßungslied z.B. „Augen auf, ein neuer Tag“, siehe S.22.

- Ein gelbes Tuch wird entfaltet, die Farbe betrachtet, Assoziationen dazu gesammelt und erspielt, am Ende wird es in der Mitte abgelegt.
- Ein rotes Tuch wird zum Dreieck gefaltet und als Dach angelegt.
- Benennung/Begriffsbildung: Haus & Dach.
- Verleiblichung: Boden – festes Fundament, Wände, Dach (Schutz vor Regen und Schnee).
- Was braucht das Haus noch? Wir gestalten Fenster und eine Türe hinein.
- Verleiblichung: offen sein, geschlossen sein; sich öffnen, sich schließen.
- Besucherspiele: einander einladen/besuchen (Arme öffnen, jemanden rufen, sich umarmen).
- In der Freispielzeit legen die Kinder weitere Häuser.

Wir laden Gäste ins Haus ein.









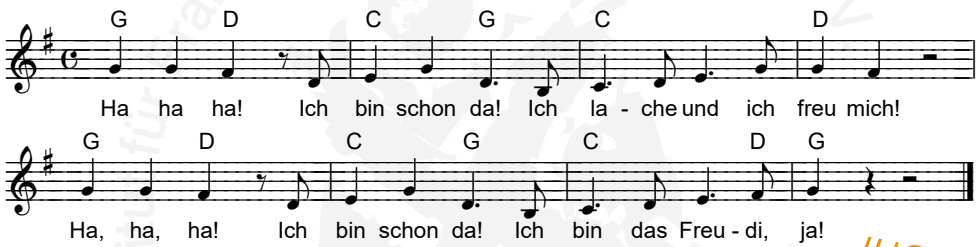
DIE FREUDE



Material: Gelbes und rotes Tuch; zwei Seile; Figur Freudi; gelbes und goldenes Legematerial zur Ausschmückung des Zimmers; für weitere Einheiten zur Freude kleine Runddeckchen; Legematerial zur Gestaltung von Augen und Lachmund; kleines gelbes Rundtuch; Glöckchen und Schellen

- Das Haus wird in der Mitte ausgelegt (ohne Fenster und Türen) und mit zwei über Kreuz gelegten Seilen in vier Zimmer eingeteilt.
- Das Freudi (die Herzfigur mit lachendem Gesicht) kommt hüpfend und singend in den Kreis:

HA, HA, HA! ICH BIN SCHON DA — Text & Melodie: Dagmar Kretz©



JUCHU!!!

- Wir wiederholen das Lied und tanzen/hüpfen dazu.
- Wir betrachten das Gesicht vom Freudi: es lacht. Wir lachen zurück – lachen uns gegenseitig an.
- Wir spüren, dass es uns gut geht, wenn wir lachen. Unser Herz fühlt sich leicht und froh an, wie wenn die Sonne zu uns herein scheint.
- Wir benennen das Gefühl: froh sein, sich freuen, Freude spüren.
- Das Freudi schlägt einen Purzelbaum, hüpft, …und erzählt den Kindern, warum es so fröhlich ist…
- Es lässt sich von den Kindern erzählen, wann und warum sie selbst froh sind und lachen.
- Dabei kommt das Gespräch auch darauf, dass manche Leute lachen, wenn einem anderen ein Missgeschick passiert, wenn z.B. jemand hinfällt (eine entsprechende Situation war am Vortag in der Gruppe passiert). Das nennt man aus-lachen. Und da geht es dem anderen gar nicht gut. Das Hinfallen hat ja schon weh getan. Und das Auslachen tut nochmal weh. Das ist dann kein schönes Lachen. Wir wollen lieber miteinander lachen.

Auch wenn es von den Kindern manchmal vielleicht gar nicht so gemeint ist, sondern aus dem Schreck oder aus eigener Unsicherheit heraus entsteht bzw. eine Art Spannungsabbau ist, ist es trotzdem wichtig, diese Unterscheidung zu vermitteln. – Die Freude an sich bedarf keiner weiteren Erläuterung. Da können wir nur von den Kindern lernen.

Eine Forschung legt nahe, dass Erwachsene durchschnittlich 17,5 mal pro Tag lachen (Martin RA, Kuiper NA: Daily occurence of laughter: Relationships with age, gender and type A personality Humor: International Journal of Humor Research 1999; 12(4): 355–84) – Kinder angeblich 400mal. Diese letzte Zahl ist umstritten, aber auf jeden Fall lachen sie sehr viel häufiger und aus k(l)einem Anlass...





- Wir gestalten im oberen Stockwerk ein Zimmer schön hell und gelb, golden aus, laden das Freudi ein, in unserem Haus zu wohnen.
- Bei weiteren Morgenkreisen gestalten die Kinder Lachgesichter.
- An wieder einem anderen Tag legen wir ein großes Lachgesicht in die Mitte.
- Wir singen das Lied „Nur ein Lachen, nur ein Lachen, kann uns Menschen glücklich machen. Schau mich an, ich bin froh – und schon geht's dir ebenso!" (siehe Jahrbuch 2013, S.63)
- Die Kinder erhalten kleine Glöckchen und musizieren helle Töne zu dem Lied.





DIE TRAURIGKEIT

Material: Material für Grundbild mit Freudi; Figur Trauri; blaues Legematerial, z.B. Filztropfen, blaue und durchsichtige Muggelsteine u.ä.; Gegenstände bereit halten, die die Kinder möglicherweise zum Trösten nennen werden (wie Schnuller, Kuscheltier, Schmusetuch, Pflaster; Taschentücher etc.)
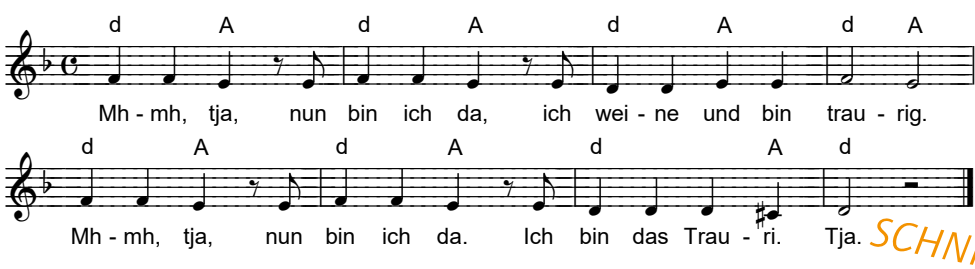






- In der Mitte liegt das Haus mit den vier Zimmern, eines davon geschmückt und bewohnt vom Freudi.
- Das Trauri (die nächste Herzfigur mit traurigem Gesicht) kommt langsam und mit hängendem Kopf herein. Die Gesichter der Kinder spiegeln sofort den betrachteten Ausdruck.
- Wir benennen das Gefühl: traurig sein.
- Das Trauri setzt sich hin und weint erst mal. Wir lassen ihm Zeit zu weinen.
- Liedstrophe vom Trauri (in Moll):

MH-MH, TJA, NUN BIN ICH DA — Text & Melodie: Dagmar Kretz©



- Die Kinder überlegen, wie das Trauri zu trösten ist, was ihm gut tun könnte und kommen dabei auf viele gute Ideen: die Mama soll kommen – es soll gestillt werden (Idee von einem zweijährigen Mädchen, das kurz zuvor eine kleine Schwester bekommen hatte) – es braucht seinen Schnuller – wir können ihm ein Kuscheltier geben – ein Bilderbuch zusammen anschauen – kuscheln...
- Die Kinder richten dem Trauri ein Zimmer und legen ihm einige Dinge zum Trösten dazu.





Weinen erleichtert auf zweifache Weise: es ist eine Schutzreaktion des Körpers und der Psyche, um Spannung abzubauen bzw. emotionale Eindrücke zu verarbeiten; durch Weinen produzierte Tränen unterscheiden sich in ihrer chemischen Zusammensetzung von Reflextränen (hervorgerufen durch Fremdkörper oder Umweltreize) durch einen deutlich größeren Anteil an stressabbauenden Hormonen. Außerdem signalisiert das Weinen dem Umfeld den Bedarf an Mitgefühl und Trost. (vgl. www.welt.de/wissenschaft/article132937605/Was-Nahaufnahmen-von-Traenen-verraten.html)

- Wir schmücken das Zimmer mit blauen Bändern sowie blauen klaren großen Glasmuggelsteinen.





- An einem anderen Tag wiederholen wir und die Kinder gestalten traurige Gesichter.

Bilderbuchtipp zur Traurigkeit: Axel Scheffler: Pip und Posy – Der rote Ballon. Carlsen Verlag, 2017: Pip hat einen Luftballon, der ihm viel Freude macht – bis er versehentlich davon fliegt und schließlich an einer Astgabel platzt. Eindrücklich und für die Kinder gut nachvollziehbar wird in Bild und Wort geschildert, wie Pip über den Verlust seines Ballons trauert. Am Ende hat Posy eine gute Idee, die Pip tröstet.

DIE ANGST



Material für Grundbild mit Freudi und Trauri; Figur Angsti; violettes Legematerial zum Ausschmücken des Zimmers

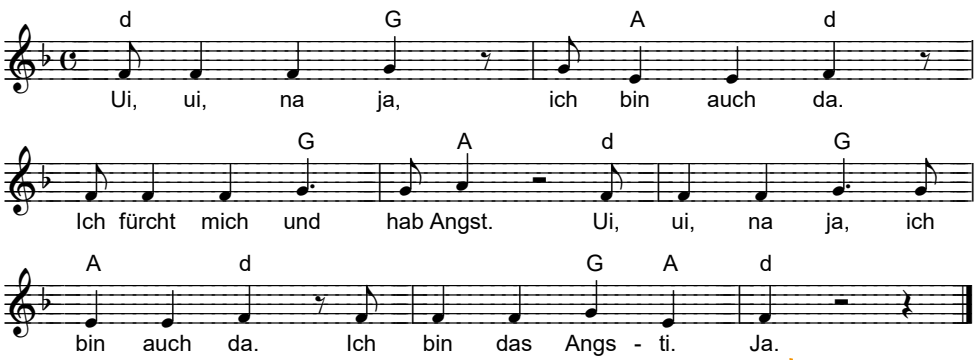
- In der Mitte liegt das Haus mit den vier Zimmern, eines davon geschmückt und bewohnt vom Freudi, ein weiteres vom Trauri.
- Das Angsti kommt ganz vorsichtig um sich blickend und zögerlich in den Kreis.
- Wir schauen auf sein Gesicht. Wir versuchen, den Ausdruck nachzuahmen.





- Wir benennen das Gefühl.
- Wir spielen, vor etwas zu erschrecken oder ängstlich zu sein.
- Wir singen die Liedstrophe vom Angsti (in Moll und ganz leise):

UI, UI, NA JA, ICH BIN AUCH DA — Text & Melodie: Dagmar Kretz©



VORSICHT!

- Das Angsti erzählt, dass es auf dem Spielplatz auf das Klettergerüst geklettert ist, immer höher – eigentlich wollte es dann von oben herunterspringen! Aber dann hat es Angst bekommen und ist doch lieber herunter geklettert statt gesprungen. „Das war sicher gut! Wahrscheinlich war es zu hoch zum Springen. Du hättest Dich verletzen können. Die Angst sagt: Alarm, Alarm... Vorsicht! Pass auf!"

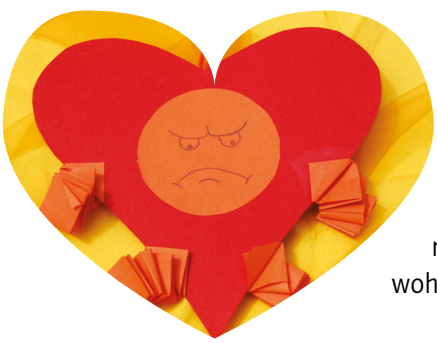
Angst ist wichtig und gut, wenn sie uns warnt, dass etwas gefährlich sein könnte. Und damit wir wissen, wie Angst sich anfühlt, haben wir im Kindesalter auch bei Dingen Angst, die eigentlich nicht gefährlich sind. Wenn wir Angst spüren, signalisiert unser Körper und unsere Psyche, dass wir besondere Maßnahmen ergreifen müssen, etwas (nicht) tun oder auch uns Hilfe holen sollten.





- Wir laden das Angsti ein, in unser Haus einzuziehen, weil es genauso wichtig für uns ist wie Freudi und Trauri. Wir schmücken ihm sein Zimmer lila aus.
- Wir sprechen darüber, wovor wir uns fürchten. Einige Kinder erzählen, wann sie schon mal Angst hatten: im Dunkeln, beim Klettern usw.

Bilderbuchtipp zur Traurigkeit:
Axel Scheffler: Pip und Posy – Das Gruselmonster, Carlsen Verlag, 2015: An Posys Fenster klopft es, sie sieht eine riesige Hand. Die Tür geht auf und ein Monster kommt herein! Aber zum Glück bemerkt sie, dass unten aus dem Fell die Füße von Pip gucken! Er hat sich verkleidet und wollte sie besuchen kommen. „Tut mir leid, ich wollte dich nicht erschrecken." Jetzt zieht Posy selbst mal die Verkleidung an und macht ein Monstergeräusch. Aber echte Monster gibt's ja nicht.
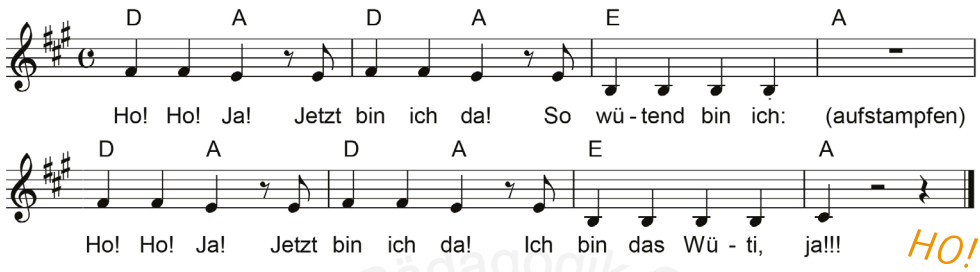


DIE WUT

Material für Grundbild mit Freudi, Trauri, Angsti; Figur Wüti; orangenes Legematerial zum Ausschmücken des Zimmers

- In der Mitte liegt das Haus mit den vier Zimmern, nun sind bereits drei davon geschmückt und bewohnt vom Freudi, Trauri sowie Angsti.

- Das Wüti kommt zornig herein gestampft. Wir singen dazu die Liedstrophe:

HO! HO! JA! JETZT BIN ICH DA! Text & Melodie: Dagmar Kretz©



- Das Wüti erzählt zornig, dass ihm jemand den Löwen wegnehmen wollte, mit dem es gerade gespielt hat! „Und das will ich nicht!" – Ja, das verstehen wir.
- Da ist Wut eine gute Kraft. Sie hilft, laut und fest NEIN zu sagen. Niemand darf dir einfach etwas wegnehmen. Und niemand darf dir weh tun oder böse Worte zu dir sagen.
- Wir stampfen auch mit dem Fuß auf, sagen mit fester Stimme „Nein!" und „Jetzt bin ich aber wütend!"
- Die Kinder erzählen von ihren eigenen Erfahrungen mit Wut: „Manchmal bin ich ganz sauer auf die Mama", sagt ein Mädchen. Ein anderes erzählt vom Streit mit dem großen Bruder.
- Interessante Reaktionen gab es auf die Frage, ob wir das Wüti auch in unser Haus einladen sollen. „Nein!" und „Ja!" sagten zwei Kinder gleichzeitig.

Kinder erleben die Wut oft als sanktioniertes Gefühl. Das liegt an einer tradierten negativen Bewertung von Wut. Wütende Kinder (Bürger/Arbeitnehmer/...) sind unbequem und anstrengend. Aber auch wenn das Gefühl an sich akzeptiert wird, ist für die Kinder oft nicht deutlich spürbar: Dein Gefühl Wut ist in Ordnung – aber nicht alle Handlungen, die aus der Wut heraus





geschehen. Es muss also für das Kind klar unterschieden werden zwischen dem Gefühl und dem Ausdruck des Gefühls. Für letzteres gelten klare Regeln. Es darf niemandem weh getan und nichts zerstört werden. Diese beiden Grundregeln haben wir immer wieder besprochen und auch im Lied eingebaut (S.45, Strophe 4).

- Wir laden das Wüti in unser Haus ein, schmücken sein Zimmer orange aus.

Bilderbuchtipp zur Wut: Axel Scheffler, Pip und Posy – Der tolle Roller, Carlsen Verlag, 2015: Pip hat einen Roller. Posy möchte auch mal fahren – und nimmt ihn Pip einfach weg! Da ist Pip sauer! Als Posy jedoch kurz darauf mit dem Roller stürzt, eilt er trotzdem hin und tröstet sie. Und Posy entschuldigt sich, weil sie merkt, dass es nicht in Ordnung war, was sie gemacht hat.

DAS LIED VON DEN GEFÜHLEN

Nachdem wir alle Gefühle betrachtet und in unser Haus eingeladen hatten, lernten wir ein Lied, in dem zusammengefasst ist, wie normal und wie wichtig unsere Gefühle sind – und dass es gut ist, sie wahrzunehmen, bei mir selbst und bei meinem Gegenüber (1. und 2.Strophe). In der 3. und 4.Strophe wird nochmal ausführlich besungen, welche Ausdrucksmöglichkeiten und Funktionen die Gefühle haben.

Zunächst haben wir den Kindern das Lied immer wieder vorgesungen und mimisch gespielt. Sie waren aufmerksam dabei. Nach einer Weile konnten sie schon gut mitsingen und -spielen, wenn wir langsam gesungen haben. Vor allem die 4.Strophe haben sie oft unter dem Tag angestimmt, z.B. beim Umziehen in der Garderobe.

Die Gesten zu „Stop" und „Nein" haben wir bewusst in Konfliktsituationen eingebracht. Gerade die jüngeren Kinder, die sich noch nicht in der Wortsprache ausdrücken können, haben sie vehement eingesetzt.

Die Kinder konnten sich ein Gefühlehaus basteln.
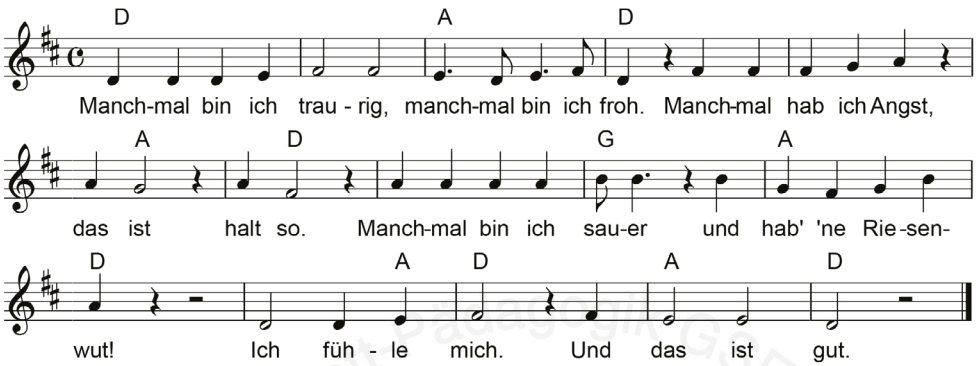






MANCHMAL BIN ICH TRAURIG

T: Dagmar Kretz, M: Hansel Spannenlanger



2. Manchmal bist du traurig, manchmal bist du froh.
Manchmal hast du Angst – das ist halt so.
Manchmal bist du sauer und hast' ne Riesenwut.
Ich weiß, wie du dich fühlst. Und das ist gut.



3. Bin ich froh, dann lache ich, doch ich lach niemand aus.
Bin ich traurig, weine ich und lass die Sorgen raus.
Wenn ich Angst bekomme, geb ich gut auf mich Acht
und sprech mit dir darüber, was man da am besten macht.

4. Wenn ich wütend bin, dann stampf ich mit dem Fuß!
Und sag mit fester Stimme, was ich sagen muss:
„Stop!" oder „Nein!" – dazu hab ich jetzt den Mut,
doch ich tu niemandem weh und mach' nichts kaputt.



Louis hat die Idee, dass eine Taschen-lampe hilft, wenn man Angst im Dunkel hat.

„Wenn ich wütend bin, dann stampf ich mit dem Fuß."





Anton ist gerade auch traurig – da holt Franzi ein Ta schentuch und trocknet seine Tränen.