



Den Umgang mit Gefühlen üben

So sehe ich aus, wenn ich wütend bin

Therese Grossmann

Kinder können lernen ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Thea Rytz und Veronica Grandjean berichten über ihre Arbeit mit den Materialien von PapperlaPEP auf der Unterstufe.

Die Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) am Inselspital Bern unterstützt Kindergärtnerinnen und Lehrpersonen sowie Eltern darin, die psychosoziale Gesundheit der Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren zu fördern. Mit Liedern, Bildern, Gedichten und Spielen werden Erfahrungsräume im Umgang mit Gefühlen geschaffen. Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, Empfindungen im Körper zu lokalisieren und darauf zu achten, wie Gefühle sich verändern. Sie lernen, Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen sofort nachzugehen. Dadurch entwickeln sie Handlungsalternativen, die ihren Verhaltensspielraum erweitern. Gefühle zu regulieren und Impulse zu kontrollieren wird so auch im Alltag als Kompetenz und als Zuwachs an innerer Freiheit erfahren. (Weitere Informationen unter www.pepinfo.ch)

Das ganze Spektrum der Gefühle

Zuerst hören wir uns das Lied «D’Frou Lila» an. Im Gespräch listen wir die Gefühle auf, die im Lied vorkommen, und ergänzen die Liste mit weiteren Gefühlszuständen. Dabei tauchen Fragen auf wie: «Wie bewegst du dich, wenn du wütend bist, wenn du ängstlich bist,

wenn du Freude hast, wenn du enttäuscht bist?» Die Kinder probieren Bewegungen aus, zeigen sie einander, lassen sich inspirieren, übernehmen voneinander Positionen und schlüpfen in die fremden Bewegungen, üben den Perspektivenwechsel: Sie machen zusammen Freudensprünge, stampfen die Wut in den Boden, sind gemeinsam traurig und trösten sich gegenseitig.

Nun zeichnet sich jedes Kind in den verschiedenen Gefühlszuständen. Später suchen die Kinder auf allen Zeichnungen zum Beispiel die fröhlichen, die wütenden und die traurigen Figuren.

In dieser Sequenz üben sich die Kinder darin, ein möglichst grosses Spektrum von Gefühlen wahrzunehmen und zu benennen. Papperla PEP fördert die Kinder darin, offen zu sein für die ganze Gefühlspalette. Immer wieder werden Kinder durch Geschichten und Lieder angeregt, angenehme aber auch unangenehme Gefühle pantomimisch darzustellen. Kinder können lernen, ein gewisses Mass an unangenehmen Gefühlen zu tolerieren, ohne sich von ihnen emotional, mental oder körperlich entmutigen zu lassen. Dies stärkt sie nachhaltiger als kurzfristige Vermeidungsstrategien und steigert darüber hinaus die Empfänglichkeit für positive Gefühle. Kinder erfahren so, dass sie Herausforderungen begegnen, Schwieriges verkraften und Erfreuliches geniessen können.

Beziehung – in Bezug sein

Warme Sandsäckchen fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Durch die Wär-

me ist der Körperinnenraum spürbar. Die Wärme beruhigt, hilft Kindern und Erwachsenen, sich zu sammeln und zu konzentrieren. Kinder entdecken ihre Vorlieben, ihre körperlich-emotionalen Bedürfnisse, indem sie die warmen Säckchen auf verschiedene Körperstellen legen und einander sagen, wo sie das Sandsäckchen am liebsten haben. Samt und Satin ist weich und fein und fühlt sich angenehm an. Auch flache Steine können warm auf den Körper gelegt werden. In einer Zweiergruppe wählt das eine Kind selbst aus, ob es auf dem Bauch, auf dem Rücken oder seitlich liegen will. Das andere Kind legt dem liegenden Kind warme Samtsäckchen auf den Körper und kniet sich danach still daneben, auch auf das Mätteli oder auf eine andere den Körper vom kalten Boden schützende Unterlage. Indem das liegende Kind die Wärme spürt, kann es sich lebendig und beschenkt fühlen. Es ist auf sich bezogen und gleichzeitig mit dem zweiten Kind verbunden. Eine ausgewählte Musik kann unterstützend wirken.

Grenzen, Vitalität, Aggression

Mit Zeitungsrollen können die Kinder hier ihre eigene Kraft spielerisch, lust- und respektvoll ausloten. Wir geben ihnen strukturierende Anleitungen, die die Kraft nicht bremsen aber die Wahrnehmung für sich und andere fördern, zum Beispiel mit dem Spiel «Schwertkampf bis zehn»: Die Kinder bilden Paare. Jedes Kind hält eine Zeitungsrolle wie ein Schwert in der Hand, ein Kind streckt die Rolle vor sich hin, die Rolle parallel zum Boden, das andere schlägt von oben drauf, im Rollenwechsel ständig hin



und her. Die Kinder zählen dabei bis zehn – und stoppen. Dann verneigen sie sich zum Dank für den Kampf. Das Zählen strukturiert den Kampf, der dadurch fokussierter bleibt. Je nach Gruppe können die Kinder auch kämpferisch improvisieren und anstelle vom Zählen auch Comic-Laute von sich geben «Uff», «Paff», «Puff»!

Im Dialog mit sich und andern

Die Denkblasen neben dem Gedicht bieten Raum für persönliche Assoziationen. Die Kinder lesen das Gedicht, stellen Fragen und schreiben dann ihre Gefühle, Gedanken und Fragen auf. Auch Zeichnungen können entstehen. Die verschiedenen Einträge in den Denkblasen führen zu einem lebendigen Austausch zwischen den Schülerinnen und Schülern. Sie erzählen der Gruppe, was ihnen zu dem Gedicht eingefallen ist, was sie bewegt. Durch diese Gespräche fassen sie den Mut, die wirklich eigenen Gedanken aufzuschreiben, und erfahren, dass es dabei keine richtigen oder falschen Äusserungen gibt. Das freie Assoziieren ist wertvoll, weil es die Kinder darin unterstützt, ihre ganz persönliche Erfahrungswelt zu entdecken und anderen zu vermitteln.

Angeregt durch die Beschäftigung mit den Liedern, Spielen und Gedichten entwickeln die Kinder wesentliche Aspekte ihrer emotionalen Kompetenz. Zum Beispiel die Fähigkeit, Gefühle bei sich selbst und bei andern wahrzunehmen und darüber auch zu kommunizieren.

d Frou Lila Renie Uetz

I mym Buuch, da heockt d Frou Li - la, die tuet am lieb-schte dr
 ganz Tag spy-le, ä -ber plötz-lech ischs mit'm Spy-le de ver -by, si rüeft zu mir
 hi: I bi so fröh, i fröi mi sö, i chönnt die gan-zi Wäut um -
 ar - me und au -es tei - le mit vou - e Ar - me. U we si
 de so fröh-lech isch, de tuets im Buuch bi mir e -
 so: 2. 3. 4. Es hi, si rüeft, das ischs gsi.

2. Es kribelet und krapelet, gumpet und es zabelet. Aber plötzlech ischs mit em Fröie de verby, si rüeft zu mir hi: I bi so truurig, s isch aus so schuurig, i wett am liebschte nume gränne und nüt meh gfaut mir ar Wäut me dranne, und we si de so truurig isch, de tuets im Buuch bi mir eso.

3. Es isch so schwär grad wien e Chümpe und gar nüt meh wott umeumpe, Aber plötzlech ischs mit em Truure de verby: si rüeft zu mir hi: I bi so wüetig, s isch aus so gnietig, i wett am liebschte nur no trotze und mit de Füscht a d Wäng dra boxe, und wenn si de so wüetig isch, de tuets im Buuch bi mir eso.

4. Es blitzet und es donneret, es rumplet und es bolleret. Aber plötzlech ischs mit em Wüete de verby, si rüeft: Das ischs gsi.

Die Kinderzeichnungen sind während zweier Unterrichtseinheiten zum Lied «D’Frou Lila» entstanden. Es sind spontane, schnelle Zeichnungen mit Bleistift.

Gedicht über das Schweigen

Nicolas Suescun

Manchmal kommt das Schweigen über mich,
 und die Worte gehen mir aus,
 dann bin ich wie ein Schreiner ohne Holz
 und bitte um einen kleinen Aufschub,
 um den Tisch zu zimmern,
 und während ich auf das Holz warte,
 träume ich, dass er schon fertig ist
 und auf seinen vier Beinen steht,
 siebzig Zentimeter hoch,
 gross, einfach, fest und glatt,
 gut zum Essen und zum Arbeiten,
 gut zum Sprechen, stundenlang.



aus: Grosser Ozean | Gedichte für alle | Beltz & Gelberg



Papperla PEP
 www.sprachwelt.ch
 www.schulverlag.ch
 84157
 48.00 (48.00)