



Vor Freude hüpfen.

«In mir drin hat's viele Gefühle!»

Sozial-emotionale Kompetenzen und Resilienz fördern.

Text und Fotos: Thea Rytz und Veronica Grandjean

Manchmal springen und hüpfen wir, freuen uns, lachen, pfeifen, singen und sind unbeschwert glücklich. Gelegentlich legt sich Traurigkeit wie eine schwere Last auf das Herz oder den Magen. Es gibt Zeiten, da sind wir wütend, ballen die Faust, spüren wie uns das Blut in den Kopf steigt. Wir toben und brüllen oder schweigen und laufen einfach davon, sind grimmig und unversöhnlich. Vielleicht fühlen wir uns stark und kraftvoll, vielleicht aber auch elend und ausgeschlossen. In anderen Momenten sind wir scheu, zögernd oder voller Angst – etwas schnürt uns den Atem ab, wir sind angespannt und zittrig. Am liebsten würden wir uns verstecken. Wir sind erleichtert, wenn uns jemand zu Hilfe kommt oder wir spüren plötzlich wieder den eigenen Mut, wagen uns zurück zu den anderen und sind nicht mehr alleine.

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Wir spüren sie im Körper. Sie berühren und bewegen uns im Innern. Wir lernen sie erkennen und benennen. Wir spüren, was wir mögen und was nicht. Wir lernen, unsere Gefühle zu zei-

gen und erleben, dass wir so besser verstanden werden. Wir erkennen und spüren was andere fühlen, reagieren darauf und können so gute Freunde und Freundinnen sein.

Gefühle sind vielfältig. In jeder Freundschaft, in der Familie, im Kindergarten und in der Schule erleben wir als Kinder und als Erwachsene sowohl Stimmungen die uns lieb sind, als auch andere die uns eher unheimlich sind. Angenehme wie unangenehme Gefühle gehören zu unserem Leben.

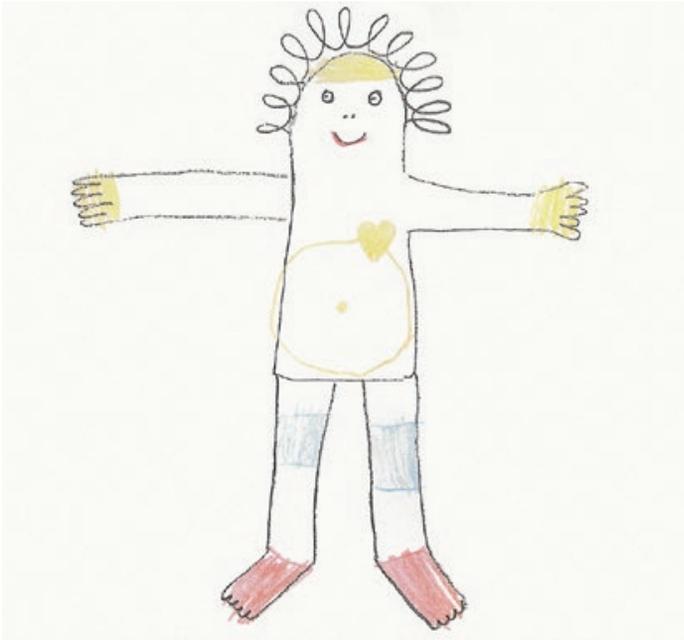
Mit Gefühlen umgehen lernen

Die Fähigkeit, Gefühle mit ihren unterschiedlichen Qualitäten in uns zu spüren und angemessen darauf zu reagieren, ist lernbar. Wir können in Stimmungen eintauchen und die damit verbundenen Kräfte kennenlernen. Dazu braucht es ausreichend Gelegenheiten und Momente, in denen wir im Rahmen von respektvollen Beziehungen immer und immer wieder verschiedene Gefühle erleben und benennen dürfen. So können wir verschiedene Reaktionen ausprobieren und im Austausch mit anderen

neue Verhaltensweisen erfahren. Wir begegnen Ungeheuern und Schätzen – wie auf einer Abenteuerreise. Wir erfahren, wie wir auch starke und unangenehme Gefühle empfinden, aushalten, zeigen oder überwinden können (Rytz/Uetz/Grandjean 2010, S. 21).

Gute Stimmung in der Klasse

Maja Hungerbühler – Lehrperson für Kindergarten in Windisch, Kanton Aargau – und ihre beiden Kolleginnen thematisieren Gefühle oft, allerdings beiläufig und auf eine schlichte Art. Die Stimmung in den Klassen habe sich dadurch wesentlich verbessert, sagen die erfahrenen Pädagoginnen. Die Kinder achten mehr aufeinander. Fremdsprachige Kinder erweitern ihren Wortschatz und können sich mit der Zeit besser ausdrücken. Durch diese stetige Fokussierung erkennen viele die Gefühle der anderen deutlicher und sie gewinnen einen grösseren Spielraum im Umgang mit herausfordernden Situationen. Eine Art Herzenswärme sei in jeder Klasse, wo sie so arbeiteten, zwischen den Kindern entstanden. Maja erzählt, es berühre sie oft sehr



Mit Farben zeichnen die Kinder ein, wo im Körper sie ein Gefühl spüren.

zu beobachten, wie kompetent, liebevoll und engagiert die Kinder miteinander umgingen.

Gefühlen nachspüren

Maja Hungerbühler und ihre Kolleginnen beziehen regelmässig Fragen zur Körperwahrnehmung und zu den Gefühlen der Kinder in den Unterricht ein. Oft wird nachgespürt, wie sich eine Situation im Körper anfühlt. Tauchen dabei spezifische Gefühle auf, kann Maja entsprechende Bücher und Materialien aus der Schublade oder den Regalen holen. Sie hat zu den Themen «Wut – Streit», «Angst – Mut», «Traurigkeit – Trost» sowie «Freude – Zufriedenheit» passende Angebote zusammengestellt. Dazu gehört unter anderem das Bilderbuch «Heute bin ich» (van Hout, 2012) mit den zwanzig Fischen: einer ist mutig, einer nervös, einer verlegen, einer glücklich, einer erschrocken. Im Gegensatz zu den verbreiteten Gefühls-Smileys drücken die Fische ihre Gefühle nicht nur durch ihre Mimik, sondern über den ganzen Körper – dessen Farbe und Form – aus. Dies berührt vielschichtig und unmittelbar körperlich. Neben jedem Bild wird die jeweilige Emotion in einem Wort genannt, wobei das Schriftbild das Gefühl des Fisches zusätzlich verdeutlicht.

Bewusst erleben

Maja greift konkrete Situationen auf. Die Kinder fühlen sich ernst genommen, erkennen ihre Gefühle, können sie im Körper lokalisieren, finden Worte dafür und erfahren durch Geschichten, wie sich andere in ähnlichen Situationen

fühlen. Manchmal singen oder hören sie ein dazu passendes Lied. Renie Uetz, Sängerin und Feldenkrais-Pädagogin, hat für «Körper und Gefühle im Dialog» (Rytz/Uetz/Grandjean, 2010) Kinderlieder komponiert. Durch die Färbung von Melodie und Text werden Gefühle spezifisch ausgedrückt, so dass sie körperlich nachempfunden werden. Die Kinder schwingen innerlich mit der Melodie mit. Über die in den Liedern erzählte Geschichte gelingt der Bezug zum eigenen Erleben. Jedes Lied hat einen klaren Anfang und ein klares Ende. Diese Struktur sowie der Rhythmus der Lieder unterstützen die Kinder dabei, in eine Stimmung einzutauchen und diese am Ende auch wieder loszulassen.

Früher fragte Maja die Kinder mitten in einem Streit, wie es ihnen gehe. Heute fordert sie die Beteiligten wohlwollend dazu auf, sich die Gesichter der anderen anzuschauen und herauszufinden, wie sich diese fühlen. So sind die Kinder vom Erleben der anderen unmittelbar berührt. Der Kontakt ist wieder hergestellt und die Kinder finden oft ohne weitere Hilfe einen unkomplizierten Weg, den Streit zu schlichten.

Gefühle im Innern lokalisieren

Im Bewegungskindergarten in Windisch wird geschaukelt, gehüpft, balanciert und geklettert. Die motorische und die psychische Entwicklung eines Kindes gehen Hand in Hand. Kommt der körperlichen Wahrnehmung von Gefühlen dabei eine besondere Aufmerksamkeit zu, vertiefen sich die sozial-emotionalen

Kompetenzen der Kinder – so Majas Beobachtung der letzten Jahre.

Eine Übung hat sich bei den vier- bis siebenjährigen Kindern besonders bewährt: Die Kinder legen sich auf Matten oder Decken auf den Boden; Maja empfiehlt ihnen, sich auf den Rücken zu legen, lässt ihnen aber auch die Möglichkeit, selbst eine andere Position zu wählen. Neben jedes Kind legt sie eine Körperumriss-Zeichnung sowie einen gelben, einen roten und einen blauen Farbstift. Nun erzählt Maja von einem Erlebnis, das ihr selbst Freude bereitet hat. Dann fragt sie die Kinder: «Was macht dir Freude? Kannst du diese Freude im Körper spüren, wenn du dich an sie erinnerst? Wo im Körper spürst du etwas, wenn du dich freust? Das ist nicht bei allen gleich. Versuche dich zu erinnern, wie es bei dir ist, wenn du Freude spürst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.»

Maja lässt nun zwei bis drei Minuten lang eine Klangschale oder ein Koshi-Klangspiel ertönen. Der Klangteppich gibt den Kindern Halt und Orientierung, während sie sich an die Empfindung der Freude erinnern. Nach etwa drei Minuten fordert Maja die Kinder auf, die Empfindung der Freude mit gelber Farbe im Körperumriss einzuzichnen.

Danach legen sich die Kinder wieder auf ihre Matte oder Decke und Maja erzählt von einer Situation, in der sie traurig war. Selbstverständlich wählt sie ein authentisches Erlebnis, das für die Kinder verständlich und zumutbar ist. Die Kinder spüren die emotional-soziale Kompe-



Das innere Wetter am Körper erfahren.

tenz der Lehrperson. Sie vertrauen ihr, weil sie merken, dass sie aufrichtig von ihren eigenen Erfahrungen spricht. Das Gleiche wiederholt sich mit dem Gefühl von Wut oder Ärger.

Ein Kind erzählt, es spüre die Wut vor allem im Mund und sage dann verächtliche Wörter. Ein anderes spürt seine Wut mehr in den Händen, weil sich diese zu Fäusten ballen. Bei einem anderen dampft es im Kopf. Viele Kinder nicken und erkennen erst beim Zuhören, dass sie ähnliche Körperempfindungen haben, die sie zuvor nicht in Worte fassen konnten. Indem Kinder nach ihrem Erleben gefragt werden und dieses im Innern des Körpers – im wahrsten Sinne des Wortes – erinnern, wachsen ihre Sprachkompetenz, ihr Selbstvertrauen und ihre Fähigkeit zu einem Wechsel der Perspektive (Pfeffer, 2012; Frank, 2008).

Der innere Wetterbericht

Gefühle im Körper präziser wahrzunehmen, dient immer auch der Sprachentwicklung. Stimmige Worte entlasten und grenzen ein. Über eine sprachliche Differenzierung werden Unterschiede bewusst, was wiederum emotionale Orientierung und Sicherheit geben kann. Sprache symbolisiert das Erleben; sie schafft Distanz und zugleich die Möglichkeit, die Empfindung und den Ausdruck von Gefühlen besser zu verstehen und zu regulieren. Sprachlose Kinder hingegen sind – gerade in konflikthafter oder belastenden Situationen – emotional überflutet. Was sie im eigenen Körper spüren, wirkt auf sie wortlos bedrohlich und sie fühlen sich

hilflos: «Wenn man seine Gefühle nicht in Sprache ausdrücken kann, dann regiert entweder die Faust oder man zieht sich zurück.» (Winter-Heider, 2010, zit. nach Pfeffer 2012, S. 23)

Das innere Wetter fühlen

Manchmal sind Kinder jedoch derart stark vom Sprechen über Ärger und Ungerechtigkeiten eingenommen, dass sich ihre Schilderungen im Kreis drehen und sie sich schlecht beruhigen können. Als Veronica Grandjean kürzlich in Wabern bei Bern nach der grossen Pause zu den Kindern der 1. Klasse kam, waren diese sehr aufgebracht. Sie erzählten wild durcheinander und ihre Schilderungen waren voller Ungereimtheiten. In der Pause war es zu Streit gekommen, einige Kinder weinten noch immer. Viel Unausgesprochenes, das einer Klärung bedurfte, war spürbar. Bevor Veronica mit der geplanten Arbeit begann, leitete sie zu einem «inneren Wetterbericht» an (Rytz/Grandjean/Uetz 2010, S. 27). Die Kinder berühren auf eine schlichte Art die eigenen Schultern, streichen sich über die Brust und über ihren Rücken. Dann legen sie beide Hände auf Brust und Bauch (siehe Foto).

Nun erklärt Veronica den Kindern das Bild des «inneren Wetters». Alle stellen sich vor, es gäbe im Innern des Körpers verschiedene Wetterlagen. Veronica fragt: «Wenn du dem Wetter, so wie es jetzt in dir drin ist, Worte gibst, wie klingt das? Regnet es? Ist es sonnig? Ist es neblig? Kannst du es beschreiben?» Sie lässt reihum jedes Kind etwas zu seinem «inneren Wetter» sagen. Manchmal fragt sie nach oder wiederholt das Gesagte, damit es alle noch einmal hören. Die Kinder sagen:

«Es stürmt und blitzt.»

«Es ist sonnig, und der Himmel ist blau.»

«Es regnet.»

«Ich weiss nicht.»

«Es windet ganz fest. Nein, es stürmt richtig, ich muss mich festhalten.»

In einer ruhigen Atmosphäre gibt die Lehrperson allen unterschiedlichen Empfindungen Raum, ohne zu kommentieren oder nach Gründen und Lösungen zu suchen. Eine Haltung der Akzeptanz ist spürbar. Die Kinder erfahren die Wirkweise der Selbstregulation. Gerade indem sich alle auf die eigenen körperlichen Empfindungen konzentrieren – ohne diese verändern zu müssen – beruhigen und sammeln sich die Kinder.

Wetterumschwung

Nach der kurzen Runde beginnt Veronica mit der Arbeit, die sie für die Klasse vorbereitet hat-

te. Es sind etwa fünf Minuten vergangen und die Kinder sind wesentlich präsenter. Ihre unterschiedlichen Gefühle im Zusammenhang mit den Ereignissen in der Pause sind nach wie vor spürbar, doch die Kinder sind nicht mehr davon besetzt.

Bevor sich Veronica am Ende der Lektion von den Kindern verabschiedet, fragt sie noch einmal nach: «Und jetzt – wie ist es jetzt in dir drin?» Bei allen Kindern hat sich die Wetterlage verändert. Ganz besonders in Erinnerung bleibt ihr die Antwort eines Mädchens, bei dem es zu Beginn der Stunde gestürmt und geblitzt hat: «Jetzt bin ich müde. Jetzt ist Nacht.»

Thea Rytz M. A.

arbeitet als Körperpsychotherapeutin am *Inselspital Bern* und ist Projektleiterin «*Papperla PEP*».

Veronica Grandjean

ist Primarlehrerin und Künstlerin.

Jährlich finden in verschiedenen Kantonen Weiterbildungen zu «*Körper und Gefühle im Dialog*» statt: www.pepinfo.ch → Rubrik *Papperla PEP/Weiterbildungen*.

Literaturhinweise:

- Frank, Angela (2008): Kinder in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung fördern. In: *Kindergarten kompakt*. Freiburg: Herder.
- Juul, Jesper et al. (2012): *Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht*. Weinheim: Beltz.
- Pfeffer, Simone (2012): *Sozial-emotionale Entwicklung fördern*. Freiburg: Herder.
- Rytz, Thea/Uetz, Renie/Grandjean, Veronica (2010): *Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog*. Bern: Schulverlag plus.
- Van Hout, Mies (2012): *Heute bin ich*. Zürich: aracar.



Familie und Kindergarten

Familie im Wandel

Nur ein Gefühl

Die Schule – ein hoch-
emotionaler Ort

Bahnhof

In vollen Zügen