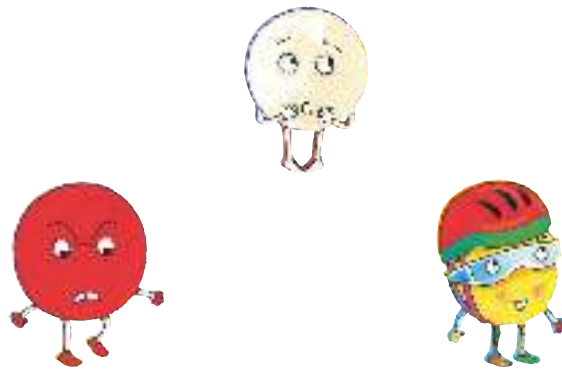


Gerhard Friedrich

Viola de Galgóczy

# Komm mit ins Gefühlsland

Eine spielerische Entdeckungsreise  
in die Welt der Gefühle



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



**MIX**  
Paper from  
responsible sources  
**FSC® C010798**



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Schwarzwaldmädel, Simonswald

Illustration: Eva Spanjardt

Fotos: S. 19: pingebat/stock.adobe.com; S. 29: Arkady Chubykin/stock.adobe.com;

S. 36: Calissi/stock.adobe.com; S. 43: Phils Photography/stock.adobe.com,

S. 44: esoxx /stock.adobe.com, S. 52: PixPartout/stock.adobe.com;

S. 65: Kristen/stock.adobe.com, S. 66: Silvia Beres/stock.adobe.com

Alle weiteren Fotos: Gerhard Friedrich

Lektorat: Ines Zissel, Rösrath

Satz und Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-37864-5

# Vorwort



Nachdem wir Sie und vor allem die Kinder bereits zu den Zahlen, den Buchstaben, den Farben und den Musiknoten eingeladen haben, möchten wir Sie heute mit dem fünften Werk dieser Reihe in die Welt der Gefühle entführen: Begleiten Sie uns in unserem Vorlese-, Spiel- und Mitsingbuch ins Land der Gefühle. Gerade in der Zeit des Kindseins bilden sich entscheidende emotionale Kompetenzen heraus. Diese zielen darauf, Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen erkennen zu können, um damit konstruktiv umzugehen. Sie bilden den Grundpfeiler sowohl unseres Selbstverständnisses als auch den eines friedvollen, sozialen Miteinanders.

Wie bei bisher allen Veröffentlichungen in dieser Reihe entstand auch dieses Buch wieder parallel zu seiner praktischen Erprobung. Für uns ging es vor allem um die Frage, inwieweit die Geschichten ein geeignetes didaktisches Mittel darstellen, die Kinder zum Gespräch



über Gefühle einzuladen und ihnen damit zugleich die Möglichkeit zu eröffnen, sich auch ihrer eigenen Gefühle besser bewusst zu werden.

Mit einer Gruppe von acht Kindern übernahm die Leiterin der Kita Alleestraße in Lahr, Frau Sandra Jestand, die konkrete Erprobung der Geschichten. Bereits nach dem ersten Projekttag wurde deutlich, dass sich das Konzept auch bei dieser Thematik bewährt. Mit großem pädagogischen Geschick und Einfühlungsvermögen kam die Erzieherin über die Geschichten mit den Kindern ins Gespräch. Es war beeindruckend, wie einfach es den Kindern im Anschluss fiel, sich die-

ser neuen Thematik zu öffnen. Mit großen Augen und höchster Konzentration lauschten die Kinder den Geschichten, und sie waren im Anschluss daran bei den weiterführenden Aktionen kaum zu bremsen. Sie finden in diesem Buch deshalb wieder die beliebten Fantasiegeschichten, vielerlei Beschäftigungen, Gestaltungs-, Aktivitäts- und Spielideen rund ums Thema sowie jeweils zu den Geschichten passende, neu komponierte Lieder. Schließlich vermag uns die Musik in unserem tiefsten Inneren zu berühren. Es gibt wohl keine andere Kunstform, die solch einen direkten Draht zu unseren Gefühlen besitzt wie die Welt der Rhythmen, der Melodien und der Harmonien.



Mit unserem Buch „Komm mit ins Gefühloland“ möchten wir dazu beitragen, Kindern zu helfen, ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, diese – auch begrifflich – richtig zuzuordnen und das daraus resultierende Verhalten angemessen zu regulieren. Letztlich ist dies auch die Voraussetzung dafür, dass die Kinder die Emotionen ihrer Mitmenschen zu verstehen lernen. Dabei wünschen wir uns, dass bei Ihnen während der Beschäftigung mit der vielfältigen Welt der Gefühle vor allem die positiv konnotierten überwiegen: Haben Sie und Ihre Kinder deshalb viel Spaß und viel Freude mit diesem Buch.



*Viola de Galgóczy und Gerhard Friedrich*

# Inhaltsverzeichnis



Wohin die Reise geht .....	8
Was wir über Gefühle wissen sollten .....	10
Expeditionstipps für Besuche ins Gefühlerland .....	12
Eine Reise ins Gefühlerland .....	16
Spiele und Aktionen zur Einführung .....	19
<b>Angst</b> .....	23
Ein schrecklich ängstliches Monster .....	23
Zu Besuch bei Angst .....	26
<b>Wut</b> .....	31
Wütendes Getöse!?	31
Zu Besuch bei Wut .....	34
<b>Trauer</b> .....	39
Wenn ich traurig bin .....	39
Zu Besuch bei Trauer .....	42





Neugier ..... 47

Was knallt denn da? ..... 47

Zu Besuch bei Neugier ..... 50

Vertrauen ..... 54

Vertraute Abenteuer ..... 54

Zu Besuch bei Vertrauen ..... 57



Freude ..... 60

Ich freu mich so! ..... 60



Zu Besuch bei Freude ..... 63

Ausklang: Fest der Gefühle ..... 68

Ausblick: Noch mehr Gefühle ..... 72

Literatur ..... 76

Titelliste der CD ..... 77



# Wohin die Reise geht

Das Geheimnis einer gesunden und positiven emotionalen Entwicklung liegt in einer gelungenen emotionalen Beziehungsgestaltung zwischen Bezugs- bzw. Betreuungspersonen und dem Kind. Diese muss auf Stabilität und Verlässlichkeit angelegt sein.

Die Reise ins Gefühlsland versteht sich aber nicht als vollständiges methodisches Emotionstraining und auch nicht als To-do-Liste, nach deren Abarbeitung die emotionale Entwicklung als abgeschlossen betrachtet werden kann. Ebenso wenig wird eine kurzzeitige thematische Beschäftigung mit Inhalten des Buches eine gelungene emotionale Bindung im Sinne einer kontinuierlichen, positiven Zuwendung als Ergebnis haben. Ganz klar ist auch, dass unsere Anregungen sich stets nur auf „normale“ Gefühlsempfindungen beziehen. Wird etwa eine Angst zur Phobie oder die Trauer zur Depression, dann muss das Kind in jedem Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.



## Chancen des Gefühlslandkonzepts

Mit dem Gefühlsland-Konzept möchten wir unterschiedlichste Anregungen und praktische Ideen liefern, wie die Förderung emotionaler Kompetenzen in der Kita unterstützt werden kann. Es finden sich viele Impulse, um die Kinder für das Thema Gefühle zu sensibilisieren:

- Sie lernen, über Gefühle zu reden und erweitern auch ihren Wortschatz dazu.
- Sie erweitern ihr Wissen über Emotionen, also zum Beispiel welches Ereignis welche Gefühle verursachen kann und was diese dann bewirken (z. B. körperlich oder gedanklich).
- Sie befassen sich damit, die eigenen Gefühle zuzulassen, sie achtsamer wahrzunehmen, zu akzeptieren und auch auszuhalten, vor allem die unangenehmen.
- Das eigene Repertoire an Handlungsmöglichkeiten und Problemlösefertigkeiten kann im Spiel erweitert werden, um auch in aufgebracht, traurigen oder verärgerten Stimmungen konstruktiv handlungsfähig zu bleiben.
- Konkrete Strategien können für schwierige Situationen erprobt werden, zum Beispiel um sich selbst zu beruhigen oder zu motivieren.
- Durch das Gespräch über die Vorlesegeschichten und das gemeinsame Reflektieren über die verschiedenen Aktivitäten und Spiele (Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich gefühlt? usw.) gelingt es zunehmend, dieses Wissen auch auf andere Menschen zu übertragen. Das Empathievermögen wird angebahnt und gefördert.



- Im besten Fall gelingt es zunehmend, andere in emotional schwierigen Situationen zu unterstützen.

Letztlich geht es stets darum, dass die Kinder sich ihrer Gefühle bewusst werden, um sich damit selbst besser kennenzulernen. Das Vermögen, diese zu regulieren, soll dabei ebenso gefördert werden wie die Fähigkeit, einen emotionalen Zugang zu anderen Menschen zu bekommen.





# Was wir über Gefühle wissen sollten

Jedem von uns ist klar, dass unsere Gefühle eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen. Umso verwunderlicher ist es, wie schwierig es ist, den Begriff des Gefühls eindeutig zu beschreiben.

Wir beleuchten vorab kurz wichtige Aspekte. Grundsätzlich unterscheiden wir in diesem Buch jedoch nicht zwischen Gefühlen und Emotionen, so wie es gelegentlich getan wird.

## Begleitung der emotionalen Entwicklung

Die frühe Kindheit stellt gerade auch in Bezug auf die emotionale Entwicklung eine wichtige Phase dar.

Die Kinder müssen in jungen Jahren lernen, ihre und die Gefühle ihrer Mitmenschen zu erkennen und zu verstehen. Nur so können sie sich selbst und andere in emotionalen Situationen motivieren, aufmuntern oder gegebenenfalls beruhigen.



Es geht darum, dass die Kinder zunehmend in die Lage versetzt werden, nicht jedem Gefühlsimpuls spontan zu folgen, um ihm ungefiltert Ausdruck zu verleihen. Die Kinder müssen also zunehmend über ein Spektrum an situationsangemessenem Verhalten verfügen. Denn nicht immer ist es gut, seine Gefühle offen zu zeigen, und manchmal kann es eher angebracht sein, diese zu kontrollieren. Für beide Optionen ist es jedoch wichtig, die eigenen Gefühle zu erkennen und bewusst bei sich wahrnehmen zu können.

Schreit ein zweijähriges Kind etwa so lange, bis ihm die Luft wegbleibt, und tritt wild um sich, so spricht vieles für einen kleinkindhaften Trotzanfall, bei dem das Kind noch nicht in der Lage ist, seine Gefühle zu steuern. Vielmehr ist es hier so, dass ein negatives Gefühl, zum Beispiel starke Wut, das Verhalten des tobenden Kindes restlos beherrscht.

Dabei ist es leider so, dass eine emotionale Selbstbeherrschung im Sinne der Kontrolle des eigenen Verhaltens nicht angeboren ist. Diese Fähigkeit – sie wird Gefühlsregulation genannt – muss im sozialen Miteinander erlernt werden. Sie hilft den Kindern konstruktiv und handlungsfähig zu bleiben, auch wenn sie vielleicht gerade verärgert oder verängstigt sind. Dabei geht es zum einen um die Regulierung des Verhaltens, aber auch um den sprachlichen Ausdruck der emotionalen Befindlichkeit.

## Dimensionen, Unterscheidungen und Merkmale

Grundsätzlich können wir Gefühle stets in zwei Dimensionen aufteilen. Sie besitzen eine Ausprägungsstärke im Sinne von „kaum fühlbar“ bis hin zu „sehr stark“. Dies betrifft die erste Dimension. Entweder wir sind nur ein ganz klein wenig stolz oder wir platzen schier vor Selbstbewusstsein. Jedem von uns wäre es wohl lieber, stolz zu sein als ängstlich. Diese Unterscheidung betrifft die zweite Dimension. Entweder ein Gefühl ist angenehm oder eben unangenehm. Ein diesbezüglich neutrales Gefühl existiert nicht.



Neben diesen beiden Merkmalen gehen wir heute davon aus, dass es zwei Klassen von Gefühlen gibt, die sogenannten primären, sie werden auch Basisemotionen genannt, und die sekundären. In diesem Buch thematisieren wir in erster Linie die primären Emotionen. Hierzu zählen allgemein zum Beispiel Freude, Trauer, Angst oder Wut. Interessant ist in diesem Kontext, dass diese Emotionen jeweils von einem charakteristischen Gesichtsausdruck begleitet werden, der in allen Kulturen weitgehend identisch oder doch zumindest ähnlich ist. Empfindet ein Inuit-Kind Freude, so kann sein Gesichtsausdruck auch von jedem Tuareg-Kind, welches in der Saharawüste aufgewachsen ist, richtig interpretiert werden (vgl. Friedrich, Friedrich, Galgóczy 2008, S. 12).

Davon zu unterscheiden sind die sogenannten sekundären Gefühle, die auf den primären gründen, aber komplexer sind. Hierzu zählen etwa Mitleid, Verlegenheit, Schuld oder Scham. Diese sekundären Gefühle unterscheiden sich vor allem deshalb von den primären, da sie kulturell überformt werden. Das bedeutet, dass diese in der sozialen Interaktion mit den Eltern, Erzieherinnen und Erziehern bzw. anderen wichtigen Bezugspersonen in ihrer je individuellen Ausprägung auf der Basis der persönlichen Vergangenheit erworben werden.

Emotionen besitzen stets einen kognitiven, einen physiologischen, einen erlebnisbezogenen und einen motivationalen Aspekt (vgl. Friedrich, Friedrich, Galgóczy 2008, S. 13).

Ärgern wir uns gerade über etwas oder jemanden und sind extrem wütend, so dominiert zumindest zu Beginn dieser kognitive Aspekt

der Emotionen nahezu vollständig unser Denken. Uns schießen Dinge durch den Kopf, die diese Emotion stützen, etwa „immer muss mir das passieren“. Es kann wenige Sekunden bis zu Stunden dauern, bis wir unser Denken wieder freier steuern können.

Begleitet werden diese Emotionen durch körperliche Reaktionen, im Falle des Ärgers und der Wut wahrscheinlich durch eine erhöhte Muskelspannung und verstärkte Hautdurchblutung (wir erröten), die Frequenz des Pulses nimmt zu und unser Atem beschleunigt sich. Dabei empfinden wir ein einzigartiges und in aller Regel auch sprachlich benennbares Gefühl und unser Motivationssystem initiiert ein diesem Gefühl angemessenes Verhalten. Wir erfahren diese Emotion als eine Ganzheit, wir sind von diesem Gefühl komplett ergriffen und in unserem Erleben lässt sich diese Ganzheit nicht in verschiedene Perspektiven auftrennen.

Vertiefen kann man das Thema Erkennen, Verstehen und Begleiten der kindlichen Emotionen mit dem Buch von Weltzien u. a. (2016).



# Expeditionstipps für Besuche ins Gefühleland

Es hat sich bewährt, die Besuche in die Länder-reisen stets nach einem Ritual zu gestalten – so auch im Gefühleland-Projekt. Unser Projekt startete immer damit, dass es sich die Kinder im Sitzkreis auf dem Boden bequem machten. Sie wurden begrüßt mit der Frage, woran sie sich denn noch vom letzten Gefühleland-Besuch erinnerten. In aller Regel war dies erstaunlich viel. Auf die Frage, ob die Kinder denn wissen wollten, wie die Geschichte weitergeht, ertönte stets ein lautes „Ja“ im Sprechchor.

Die Erzieherin hatte in dieser Runde immer eine Handpuppe in Form eines Hundes dabei.

Diese Figur ist Teil der Geschichten über das Gefühleland und trägt den Namen Wuschel. Er ist der treue Begleiter der Besucherinnen und Besucher und natürlich nimmt er stets an der Begrüßungsrunde teil.

••••• Eine Handpuppe hilft beim Sprechen über die Gefühle. •••••

Beim Vorlesen der Geschichten sollte sensibel auf die Kinder eingegangen werden. Das be-





deutet, dass die Geschichten nicht immer völlig textgetreu vorgelesen werden müssen. Es können also manchmal Passagen ausgeschmückt und manchmal Teile weggelassen werden.

Das Vorlesen selbst kann auch unterbrochen werden, um zum Beispiel mit der Handpuppe Wuschel während des Vorlesens mit den Kindern zu interagieren. Vielleicht fragt Wuschel etwa bei der Geschichte über die Angst: „Was meint denn ihr, wovor könnte die Angst noch alles Angst haben?“. In unserem Projekt zeigte es sich, dass die Kinder der Handpuppe Wuschel gegenüber deutlich ungehemmter auch über ihre eigenen Gefühle redeten. Die Figur Wuschel besaß ganz offensichtlich für die Kinder einen hohen Aufforderungscharakter. Auch wenn die Kinder wussten, dass sich in der Puppe von Wuschel eine Menschenhand verbarg, nahmen sie die Handpuppe als ein lebendiges Gegenüber wahr.

Dennoch ist es wichtig, im Anschluss an die Geschichten auch ohne die Verwendung dieser Handpuppe über den Inhalt zu sprechen und einige Fragen zu klären. Das gemeinsame Sprechen über Gefühle bildet ein Herzstück des Projekts, denn stets soll es darum gehen, ein bestimmtes Gefühl besser kennenzulernen. Wann immer es geht, begleiten deshalb auch Sie das ganze Geschehen mit Gesprächen, die Sie mit allgemeinen Fragen beginnen können oder, was zunächst einfacher ist, mit Fragen zu den Vorlesegeschichten.

Das können zum Beispiel folgende Fragen sein:

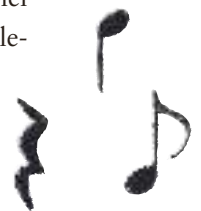
- Woran liegt es, dass Angst (*den Protagonisten der Geschichte benennen*: Angst, Freude, usw.) dieses Gefühl empfindet?

- Woran können wir dies merken?
- Wie fühlt es sich an?
- Wie nehme ich ein Gefühl bei mir wahr? Wie nimmt der andere es bei sich wahr? (z. B. Freude, Trauer, Angst)
- Was macht dir Angst (Freude usw.)?
- Könnt ihr euch erinnern, wann ihr das letzte Mal dieses Gefühl hattet / in dieser Stimmung wart?
- Was, glaubst du / was glaubt ihr, kann dieses Gefühl bei mir / beim anderen auslösen?
- Was, glaubst du / was glaubt ihr, bewirkt dieses Gefühl? Ist es nützlich, schädlich, lohnend, förderlich usw.?
- Was, glaubst du / was glaubt ihr, kann dieses Gefühl dämpfen? Wie kann ich bewirken, dass es stärker oder schwächer wird?



Im Anschluss an diese Gesprächsrunde können die jeweils zum Thema passenden Musikstücke gehört werden. Nach und nach können sie gemeinsam gesungen und dazu passende Aktivitäten gespielt werden.

Falls die Themen noch weiter spielerisch vertieft werden sollen, finden sich im Internet bzw. in der Literatur viele weitere gut geeignete und praxiserprobte Anregungen, zum Beispiel im „Kindergartenfühlebuch“ von Bestle-Körper (2017). Auch ist es so, dass einige beschriebene Spiele problemlos mehreren Gefühlsthemen zugeordnet werden können. Ein Beispiel: Wenn es etwa darum



geht, Bilder über das zu malen, was den Kindern Glück, Freude oder Spaß bereitet, so lässt sich diese Kreativarbeit natürlich ebenso anderen Emotionen zuordnen. Je nachdem, wie es in die Gruppe oder zu den Kindern passt.

Das Gleiche gilt für den Ablauf: Er sollte möglichst flexibel gehandhabt werden bzw. sich an den Belangen und Interessen der Gruppe und Kinder orientieren. Manchmal ist es auch so, dass ein einzelnes Kind immer wieder das gleiche Lied, die gleiche Geschichte singen, hören oder das gleiche Spiel spielen möchte. Aber auch innerhalb einer festen Gruppe ist es wahrscheinlich, dass der Wunsch nach Wiederholung einzelner Elemente des Gefühlebaukastens formuliert wird.

Das erfordert flexibles und einfühlsames Vorgehen, denn es ist zu vermuten, dass dieses Thema, dieses Gefühl gerade das dominierende bei den Kindern ist und sie deshalb eine Beschäftigung damit wünschen und darauf beharren.

### Wuschelhund – selbst genäht!

Wuschel ist die Figur aus den Vorlesegeschichten, die die gesamte Reise durch das Gefühle-land begleitet. Er ist quasi unverzichtbar und deshalb ist es besonders schön, wenn er selbst hergestellt wird.

Dazu braucht man:

- braunen Filz (30 cm x 50 cm)
- orangefarbenen Filz (ca. 16 cm x 10 cm)
- ein längliches, rotes Filzstück (ca. 3 cm x 5 cm)
- zwei Knöpfe für die Augen
- einen Knopf für die Nase
- Schere, Nadel und Faden (Aufsicht!)

Der braune Filz wird einmal gefaltet, sodass ein Stück in den Maßen, 25 x 30 cm entsteht. Die gewünschte Kopfform des Hundes wird in Seitenansicht hochkant aufgemalt. Sie muss groß genug sein, sodass eine Hand hineinpasst, also an der nach unten offenen Halsseite etwa 16 cm breit sein (an der kurzen Seite von 25 cm). Die Schnauze zeigt ebenfalls zur offenen Längsseite (lange Seite von 30 cm). Der Abstand vom Filzrand zum Unterkiefer kann ca. 16 cm betragen.

Die Form wird entlang der Kopflinie zusammengenäht – noch ist unsere Handpuppe also auf links gedreht. Nun werden die überflüssigen Teile abgeschnitten, die Reste eignen sich für die Schlappohren unseres Wuschels. Ein waagerechter Schnitt teilt die Schnauze in Ober- und Unterkiefer, sie wird aufgeklappt.

Der orangefarbene Filz wird oval zurechtgeschnitten und als Rachen in die Schnauze genäht. Dann wird die Handpuppe auf rechts gedreht und in den Rachen noch ein kleines rotes Filzstück für die Zunge befestigt. Abschließend werden die Knöpfe für Augen und Nase angebracht. Aus den Schnittresten werden zwei hübsche Ohren gestaltet und angenäht.

Fertig ist der Wuschelhund – die Reise ins Gefühle-land kann beginnen.

Und nun haben wir Sie hoffentlich so neugierig gemacht, dass Sie schnell umblättern wollen, um zu erfahren, wie spannend es sein kann, sich gemeinsam mit Wuschel ins Land der Gefühle zu begeben.

