

# Gefühle

## Eine Morgenkreiseinheit zur Einführung in das Thema Gefühle

### Vorüberlegungen

- Altersstufe: Vorschulkinder (5-6 Jahre)
- Warum ist das Thema so wichtig?
  - Alle Gefühle sind gleichwertig
  - Lebenslängliche Relevanz
  - Sensibilisierung für eigene Emotionen
  - Selbstakzeptanz als Mensch mit Gefühlen
  - Respektvoller Umgang mit Gefühlen von anderen
  - Sensibler Einstieg: Anknüpfen an Lebenswelt der Kinder in bildlicher/anschaulicher Form

### Ziele:

- Hauptziel: Die Kinder sind sich der 4 Gefühle Trauer, Wut, Freude und Angst bewusst.
- Nebenziel 1: Die Kinder nehmen ihre eigenen Gefühle wahr.
- Nebenziel 2: Die Kinder drücken ihr aktuelles Gefühl anhand eines gebastelten Fisches aus.
- Nebenziel 3: Die Kinder kennen Umgangsmöglichkeiten mit den 4 Gefühlen.
- Nebenziel 4: Die Kinder erleben die 4 Gefühle als gleichwertig.
- Nebenziel 5: Die Kinder singen das Lied „Wenn ich fröhlich bin“.

### **1. Einstieg:**

#### **Feder – Stein- Übung**

##### Durchführung:

Die Kinder sitzen im Sitzkreis und schließen die Augen. Die Fachkraft lässt erst einen Stein in die Hand der Kinder fallen. Sie sollen diesen taktil erfassen und die Oberfläche, das Gewicht und die Form ganz bewusst wahrnehmen. Anschließend bekommen sie eine Feder und sollen auch diese mit geschlossenen Augen fühlen. Nun dürfen sie die Augen öffnen und die beiden Gegenstände der Gruppe beschreiben. Die Fachkraft lenkt das Gruppengespräch durch Fragen wie bspw. „was fühlt sich schwer/leicht an? Hast du dich auch schonmal leicht wie eine Feder/schwer wie ein Stein gefühlt?“ Somit werden die Kinder zum Thema Gefühle langsam hingeführt und für die kommende Einheit motiviert. Ein besonderer Fokus sollte darauf gelegt werden, die Kinder und ihre Erzählungen wahrzunehmen und wertzuschätzen. Da es sich um ein sensibles Thema handelt, ist ein einfühlsamer Einstieg besonders wichtig.

##### Material:

Steine, Federn

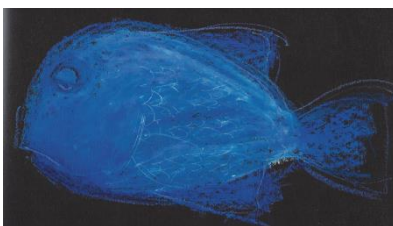
## 2. Bilderbuch: „Heute bin ich“ von Mies van Hout

### Durchführung:

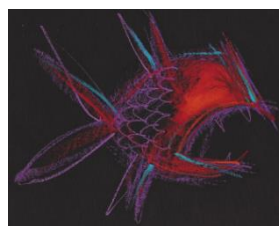
In diesem Bilderbuch sind verschiedene Fische mit ihren unterschiedlichen Gefühlen dargestellt. Die Bilder regen sehr zur Unterhaltung und Auseinandersetzung mit seiner eigenen Gefühlswelt an. Da die Einheit ihren Fokus auf die vier Gefühle Wut, Trauer, Freude und Angst legt, werden auch nur diese 4 Fische betrachtet. Diese tragen die Namen Zorni, Freudi, Trauri und Angsti, damit die Kinder sich die Bezeichnungen der Gefühle leichter merken und einen größeren Bezug dazu bekommen können. Um die Kinder zu Erzählungen zu animieren, werden von der Fachkraft Fragen gestellt. Z.B.: „Wie fühlt sich der Fisch? Und warum könnte er sich so fühlen? Hast du dich auch schon einmal so gefühlt und in welcher Situation? Wo im Körper hast du dieses Gefühl gespürt? Und hast du dich dabei leicht oder schwer gefühlt?“ Somit setzen sich die Kinder anhand der kindgerechten Bilder mit ihren eigenen Gefühlen auseinander und lernen auch von den Äußerungen der anderen Gruppenmitglieder. Die Kinder dürfen auch selbst einmal versuchen die Gesichtsausdrücke der Fische nachzuahmen. Am Ende der Bilderbuchbetrachtung ahmt die Fachkraft die Gesichtsausdrücke nach und die Kinder dürfen raten, welchen Fisch sie oder er darstellt.

### Material:

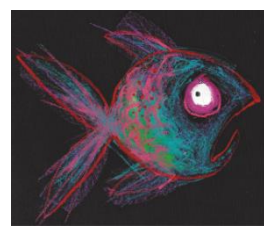
Bilderbuch „Heute bin ich“ von Mies van Hout, evtl. auch Bildkarten der Fische



**Trauri**



**Zorni**



**Angsti**



**FREUDI**

## 3. Lied „Wenn ich fröhlich bin“

### Durchführung:

Nun wird mit den Kindern gemeinsam erarbeitet, was man denn tun kann, wenn der Trauri, Zorni, Angsti in einem hochkommt oder bei einem zu Besuch ist. Schließlich wäre man doch gerne immer fröhlich und hätte nur den Freudi bei sich. Allerdings gehören auch nicht so schöne (negative) Gefühle zu einem und haben genauso ihren Platz wie die schönen (positiven) Gefühle. Man kann jedoch Dinge unternehmen, die beispielsweise den Angsti verschwinden und den Freudi wieder kommen lassen. Hierzu fragt die Fachkraft die Kinder konkret, was das denn zum Beispiel sein könnte beim Trauri, Zorni oder Angsti. Den Kindern werden hier auch zusätzlich durch die Fachkraft Ideen vermittelt, wie zum Beispiel, dass man sich jemanden anvertrauen kann und über die Traurigkeit, Wut oder Angst sprechen kann. Man kann sich aber auch ablenken mit Dingen, die einem Spaß machen wie mit Freunden spielen, einen Ausflug oder Musik machen, um auf andere Gedanken zu kommen. Wobei man die Freude einfach genießen kann, so ist die Wut so ein starkes Gefühl, dass man diese irgendwie rauslassen muss und ein Ventil braucht. Hierbei kann zum Beispiel trommeln helfen. Es werden also konkrete Ideen für jedes Gefühl erarbeitet. Wenn man traurig ist, kann ein Freund einen trösten. Hierbei wird die 1.Strophe des Liedes eingeführt. Wenn man wütend ist, kann

man mit dem Fuß stampfen. Passend dazu wird die 2. Strophe gesungen. Dies wird bei der 3. und 4. Strophe ebenso gemacht bis das ganze Lied erarbeitet wurde. Dann wird es noch einmal komplett mit allen Strophen und Refrain gemeinsam gesungen. Jeweils passende Gestik und Mimik wird von der Fachkraft bei den Strophen verwendet.

#### Material:

Starkheimer Liederbuch, S.58 (Text wurde etwas umgedichtet)

**Gefühle-Lied**

*Melodie nach: „Wenn ich fröhlich bin, dann...“*

- Wenn ich traurig bin, dann tröstet mich ein Freund, whg.
- Wenn ich wütend bin, dann stampf ich mit dem Fuß, whg.
- Wenn ich ängstlich bin, dann fällt mir alles schwer, whg.
- Wenn ich fröhlich bin, dann klatsch ich in die Hand, whg.

..Denn Gott hat in meinem Leben viel Freude mir gegeben, wenn ich fröhlich bin, dann klatsch ich in die Hand.

#### 4. Fische basteln

##### Durchführung:

Zunächst dürfen die Kinder sich, passend zu ihrer Gefühlslage, ein Papier aussuchen. Passend zu den 4 Gefühlen liegt gelb (Freude/Freudi), blau (Traurigkeit/Trauri), grün (Angst/Angsti), rot (Wut/Zorni), aber auch weiß, falls die Kinder den Fisch mit Buntstiften selbst gestalten wollen, bereit. Der Fisch soll den Kindern helfen ihr aktuelles Gefühl zum Ausdruck zu bringen und zu verdeutlichen. Schließlich ist es manchmal leichter dies nicht mit Worten zu beschreiben, sondern einfach darzustellen. Das kann zusätzlich auch bei der Verarbeitung von Gefühlen helfen. In der Gestaltung sind die Kinder relativ frei. Es empfiehlt sich jedoch, dass das Falten der Fische bereits einmal außerhalb der Einheit erprobt wurde, da dies sonst sehr zeitintensiv wäre und somit zu viel für diese Einheit. Die Kinder können auf ihren gefalteten Fisch dann noch Wackelaugen kleben oder Augen daraufmalen.

##### Material:

Buntes quadratisches Papier, Faltanleitung, Buntstifte, Wackelaugen



#### 5. Mittelebild

##### Durchführung:

Die gebastelten Fische aus der vorherigen Übung spielen auch in dieser eine große Rolle. Zuerst muss die Frage geklärt werden worin denn Fische eigentlich leben: Meer/See. Nun wird mit einem blauen Stofftuch in der Mitte des Sitzkreises ein See gelegt. Dort finden die gebastelten Fische der Kinder ihren Platz. Nun können die Kinder wie in einer Ausstellung um den See herumgehen und alle Fische betrachten. Wenn noch Fragen aufkommen oder etwas erzählt werden möchte, ist auch dafür noch Zeit. Anschließend setzen sich die Kinder wieder zu den eigenen Kunstwerken und die Fachkraft leitet eine Stilleübung an: „Stelle dir nur für dich vor, dass der Fisch entweder von dir wegschwimmt/ du das Gefühl loslässt, wenn es sich schwer oder unangenehm anfühlt. Oder du stellst dir vor wie der Fisch zu dir herschwimmt, wenn du das Gefühl behalten willst/es sich leicht und gut anfühlt.“ Die Kinder reflektieren so ihr dargestelltes Gefühl und nehmen sich selbst wahr.

##### Material:

gebastelte Fische, blaues Stofftuch



## 6. Abschluss

Abschließend wird noch einmal gemeinsam mit den Kinder das Lied „Wenn ich fröhlich bin“ gesungen.

## 7. Weiterführung

### **Wut-Weg-Eimer**

#### Durchführung:

Manchmal wissen Kinder einfach nicht wohin mit ihrer Wut. Sie haben in der Situation keine Taktik parat, wie sie mit ihrem Gefühl umgehen sollen. Dann kann es helfen, die Wut einfach mal loszulassen. Und damit die Wut dann auch wirklich weg ist, eignet sich dazu ein Tretmülleimer sehr gut, der symbolisch, nachdem die ganze Wut hineingeworfen wurde, einfach wieder geschlossen wird, so dass die Wut nicht entweichen kann. Der Wut-Weg-Eimer kann im Gruppenraum bereitgestellt werden, so dass er im Bedarfsfall schnell zum Einsatz kommen kann. Eine Einführung eines solchen Eimers kann wie folgt gestaltet werden: Der Eimer und seine Funktion werden von einer Fachkraft vorgestellt. Anschließend malen die Kinder Situationen, in denen sie Wut verspürt haben. Diese Blätter können sie entweder zerreißen oder zusammenknüllen und ihre ganze Wut an das Papier abgeben. Dann wird die Wut in den Mülleimer geworfen und abgegeben. Dies können sie bei Bedarf im Alltag jederzeit wiederholen.

#### Material:

Papier, Stifte, Mülleimer

### **Kindermutmachlied**

#### Material:

Starkheimer Liederbuch, S.59

## 8. Quellen

- Van Hout, M.: Heute bin ich. Aracari Verlag. Rotterdam. 2011
- Starkheimer Liederbuch
- Kapitel zu Gefühlen aus verschiedenen Jahrbüchern.aus.dem.FranzKett.Verlag