

Ängste und Sorgen mithilfe ausgewählter Kinderliteratur aufarbeiten und thematisieren

Jahrgangsstufe 1–4

Viktoria Gerber

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|---|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• angenehme und unangenehme Gefühle auf Wortebene unterscheiden• sorgenvolle und angstbehaftete Emotionen erkennen• körperliche Merkmale von Gefühlen begreifen• Handlungsoptionen kennenlernen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• zentrale Aussagen von Texten erfassen• Kompetenz des Zuhörens ausbauen• Gehörtes und Gelesenes mit dem eigenen Sach- und Weltwissen verknüpfen• zu Gedanken, Gefühlen und Handlungen in Geschichten Stellung beziehen |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• eigene Gefühlswelt kennen• Gefühle anderer wahrnehmen• eigene Erkenntnisse formulieren und mitteilen• Umgang mit unangenehmen Gefühlen erproben• Einfühlungsvermögen zeigen |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• Auseinandersetzung mit eigenen Stimmungen und Empfindungen• Sensibilisierung für die Bandbreite der Gefühlswelt• Akzeptanz und Bedeutung von Gefühlen erfahren• mit Zuversicht und Selbstvertrauen an problembehaftete Situationen herantreten• Vertrauen in sich und die Welt ausbauen• Selbstwertgefühl steigern |

In Zeiten, in denen Kinder medial mit gesellschaftlich-politischen Entwicklungen rund um Unsicherheit, Krankheit, Gewalt, Krieg und Flucht konfrontiert werden, ist der Nährboden für Ängste und Sorgen fruchtbar. Auch die soziale Isolation der vergangenen Jahre könnte sich in der emotionalen Entwicklung bemerkbar machen. Bilderbücher können dazu beitragen, die Bewältigung der als „schwierig“ geltenden Themen aufzugreifen und ein Emotionsvokabular ausbilden. Schließlich gehören Gefühle zu den unsichtbaren Tragsäulen unseres menschlichen Seins. Heute kann es dem Medium Bilderbuch mehr denn je gelingen, das Spannungsverhältnis von unangenehmen Gefühlen und dem Umgang damit aufzugreifen. Kinderliteratur greift in zunehmendem Maß die kindliche Realität in all ihrer Komplexität und Vielschichtigkeit auf und verpackt die unbewussten Zustände und Erfahrungen in greifbare und anschauliche Bilder, umfasst von einfachen Worten.

Buchtipps

Auch wenn der Erfahrung von Angst eine ursprünglich sichernde Funktion innewohnt und sie die Kinder vor möglichen Gefahren schützen möchte, um unter anderem das Überleben zu gewährleisten, so kann eine zu starke Ausprägung dieser lähmend wirken. Angst ist eine psychisch-körperliche Warnung, die es abzuwägen gilt und schließlich zu überwinden. Sorgen als wiederkehrendes Grübeln, spielt mögliche Szenarien ab, die ebenfalls zum Erstarren führen und das Handeln einschränken können. Doch sowohl Angst als auch Sorgen können als motivationales Instrument genutzt werden, das dabei behilflich sein kann, mental präsent zu bleiben. So können diese problembehafteten Gefühle, Kinder dazu veranlassen, sich Gedanken über adäquate Handlungen zu machen. Geschichten haben einen starken Aufforderungscharakter, sowohl aktiv als auch kreativ zu werden und sich in Achtsamkeit und Resilienz zu üben. Im Folgenden werden Bilderbücher vorgestellt, die vermeintliche schwierige Themen rund um Ängste und Sorgen abbilden. Ferner werden den Vermittler*innen Möglichkeiten und Anregungen zur Auseinandersetzung aufgezeigt.

I. Darum geht es in diesem Buch:



„Ich hab da so ein Gefühl“ eignet sich als Einstieg in die Thematik sehr gut, denn es bildet die ganze Bandbreite an menschlichen Emotionen ab, ohne sie in gut und schlecht, sondern eher in angenehm und unangenehm einzustufen. In comichaften Illustrationen lädt Katharina Grossmann-Hensel die Leser*innen ein, die großen und kleinen Gefühle kennenzulernen. Die Protagonistin stellt sich täglich selbstbewusst ihren tausend verschiedenen Gefühlen. „Gefühle fühle ich – in mir drinnen“, gibt sie als Tipp preis. Die Gefühle gehören zusammen. Sie sind da und kommen manchmal herausgespült, ganz plötzlich. Dann verschwinden sie allerdings auch wieder und verändern sich. Hier spricht eine große Akzeptanz und das kindliche Ich zeigt deutlich, dass das Bewusstsein dazu führen kann, dass man gnädiger mit sich und anderen wird. Bei

Ängsten wird gar auf die körperlichen Reaktionen eingegangen und verdeutlicht, dass man in Angstzuständen schneller und hellhöriger wird, schwitzige Hände bekommt und vielleicht sogar Herzerasen.



Weitere Infos zum Buch:

<https://www.ueberreuter.de/produkt/ich-hab-da-so-ein-gefuehl/>

II. Unterrichtliche Umsetzung:

Noch bevor die Kinder das Bilderbuch kennenlernen, ist es ratsam bereits bekannte Gefühle im Plenum zu sammeln. Diese werden schriftlich festgehalten und später erweitert, um ein umfangreiches Emotionsvokabular auszubilden.

Einstieg

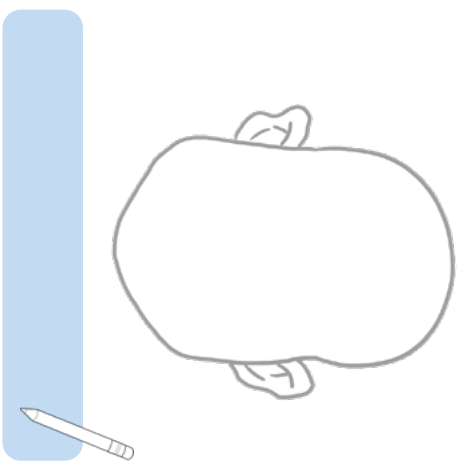
Nach dem Sammeln von Gefühlswörtern lassen sich diese in Einmachgläser mit der Überschrift Nomen und Adjektive einordnen. Es ist zu erwarten, dass Kinder zunächst auf die basalen Emotionen wie Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit eingehen. Um den Lernzuwachs zu verdeutlichen, werden die anfangs gesammelten Wörter mit einem blauen Stift notiert.

Erarbeitung und Durchführung

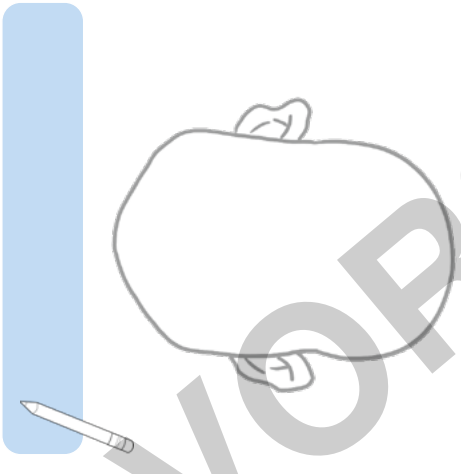
Vor dem Vorlesen bekommen die Zuhörer*innen den Arbeitsauftrag, auf weitere Gefühle der Protagonistin zu achten. Hier können weitere, auch feinere Nuancen und schwerere zu erkennende Gefühle entdeckt werden, die sich oftmals aus dem Kontext

Gefühlstagebuch

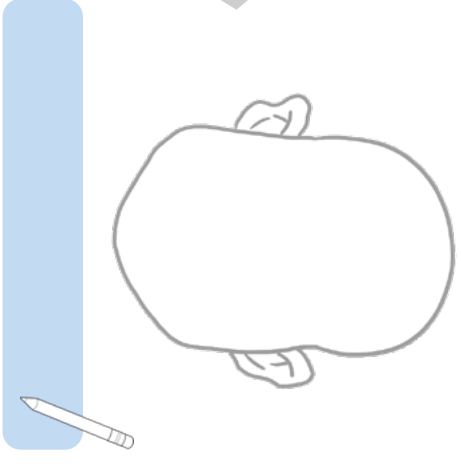
Heute bin ich ...



Heute bin ich ...



Heute bin ich ...

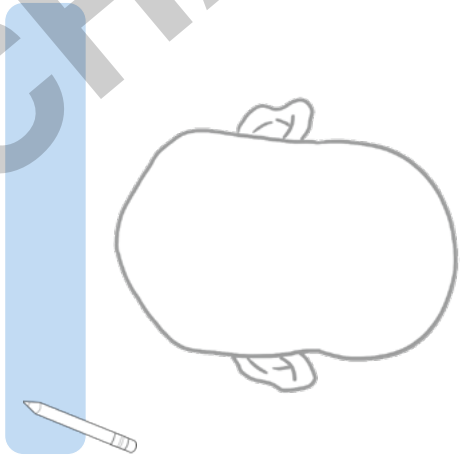


Name: _____



gefühlstagebuch

Heute bin ich ...



Heute bin ich ...

