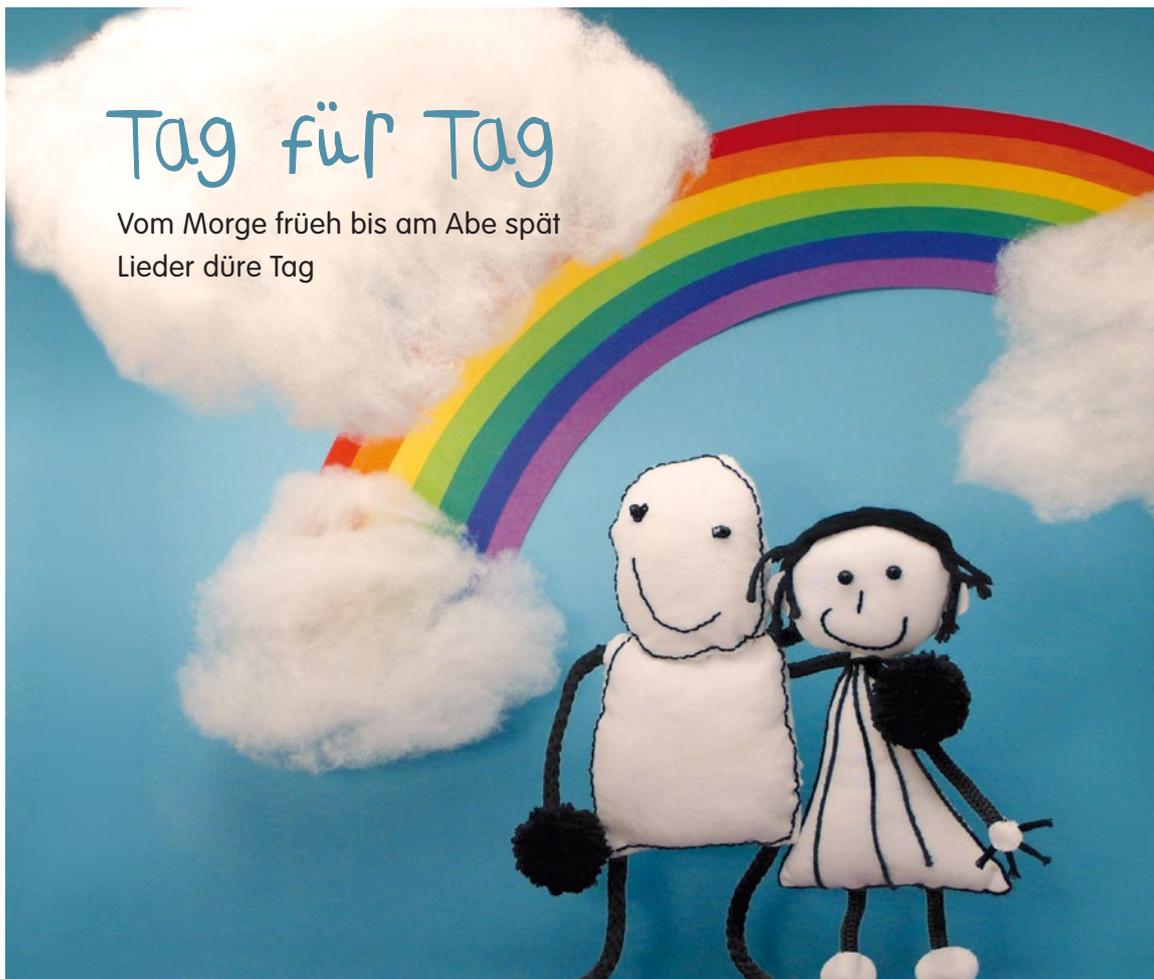


# PAPPERLA PEP

*junior 0-4*

## TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN



# TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN Papperla PEP junior



Das Engagement des Kantons Bern  
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Die 23 Lieder und Verse, die sich wie ein roter Faden durch das *Papperla PEP Junior*-Kursmaterial ziehen, begleiten Kinder im Vorschulalter durch den Tag. Angefangen beim «Guten Morgen»-Lied führen sie vom Anziehen zum Spielen, vom Streitlied zum Trostlied, vom Mittagessen zur Siesta und vom Heldenlied zum Schlaflied. Sie spiegeln den ganzen bunten Strauss der kindlichen Erlebniswelt wider und integrieren Bewegung, Körperwahrnehmung und Emotionen. Das Begleitmaterial dient als Kursunterlagen für die *Papperla PEP Junior*-Weiterbildungen.

*Papperla PEP Junior* ist ein Projekt des Vereins PEP und wird von Suissebalance, der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern und dem Inselspital Bern unterstützt.

Die Weiterbildungsunterlagen können kostenlos über die Webpage heruntergeladen werden. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrik *Papperla PEP*

Die Audio CD kann für 25.- plus 3.- CH Fr Versand über [papperlapep@pepinfo.ch](mailto:papperlapep@pepinfo.ch) unter Angabe der Postadresse bestellt werden.

## IMPRESSUM

PapperlaPEP junior  
Tag für Tag - Weiterbildungsunterlagen

.....	.....
Projektleitung, Text	Thea Rytz
.....	.....
Komposition Lieder, Text	Renie Uetz
.....	.....
Komposition Lieder	Nicole Bohnenblust
.....	.....
Text, fachliche Unterstützung	Marie-Jeanne Metz
.....	.....
Grafik, Figuren	Franziska Nyffeler
.....	.....
Figuren	Veronica Grandjean
.....	.....
fachliche Unterstützung	Sophie Frei
.....	.....
Lektorat	Christine Mauch
.....	.....

**PAPPERLA PEP**  
*junior 0-4*

# INHALTSVERZEICHNIS

Morgen

EINLEITUNG	4
MORGEN	12
SPIELEN: BEWEGUNG IN BEZIEHUNG	19
WUT UND STREIT	33
TRAURIGKEIT UND TROST	39
WASSER TRINKEN	43
ANGST UND MUT	46
ZUFRIEDENHEIT UND GEMEINSCHAFT	50

Mittag

MITTAG: ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 1	54
ZÄHNE PUTZEN	69
SIESTA	72
DEN KÖRPER AUFWECKEN	77
FREUDE UND ZUFRIEDENHEIT	81
FRUCHTSALAT: ESSEN, TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 2	85
GEFÜHLE AUSDRÜCKEN UND REGULIEREN	92

Abend

ABEND	98
NACHHALTIGKEIT – WIE VERANKERN?	105

# Einleitung

KÖRPER UND GEFÜHLE IM DIALOG	5
DAS KOMPETENTE KIND	9
INTERPRETATIONEN ZURÜCKHALTEN - MÖGLICHKEITEN EINLADEN	10
WARUM SINGEN?	11

# KÖRPER UND GEFÜHLE IM DIALOG



Erfahrungsräume für emotional somatisches Lernen

## **TAG FÜR TAG NEUGIERIG UND OFFEN UNSEREN KINDERN UND/ODER DEN KINDERN, DIE WIR BETREUEN, MIT INTERESSE, HUMOR UND RESPEKT BEGEGNEN UND SIE BESSER KENNENLERNEN**

Papperla PEP hat über eine Spanne von drei Jahren hinweg didaktische Anregungen für Kinder und ihre Bezugspersonen entwickelt und zusammengestellt. Weitere drei Jahre lang haben wir die Materialien für vier- bis achtjährige Kinder in den Lebenswelten von null- bis vierjährigen Kindern erprobt und an diese angepasst. So entstanden die Lieder und Verse Tag für Tag und die Weiterbildungsunterlagen für betreuende bzw. beratende Fachpersonen und Eltern. Das Material vermittelt unsere offene dialogische Haltung, unterstützt ganzheitliche Lernprozesse und kreiert Erfahrungsräume im Umgang mit Gefühlen und damit, wie wir diese im Körper spüren. Kinder und Erwachsene werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern. Sie lernen, Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen sofort nachzugehen, und entwickeln dadurch Handlungsalternativen, die ihren Verhaltensspielraum erweitern. Gefühle flexibel und achtsam zu regulieren und Impulse zu kontrollieren wird so auch im Alltag als Kompetenz und als Zuwachs an innerer Freiheit erfahren.

Im Gegensatz zu anderen Präventionsprojekten bieten wir kein vorstrukturiertes oder in sich abgeschlossenes Programm an; wir machen vielfältige Materialien und Fragen zugänglich, über die eine offene und intuitiv aus dem Moment reagierende Haltung erlebbar wird. Lassen Sie sich inspirieren und integrieren Sie selektiv, was Ihnen in der jeweiligen Situation passend und nützlich erscheint.

☞ «Die Beziehung zu einem Kind ist keine Einbahnstrasse. Das Kind soll nicht nur das entgegennehmen, was wir ihm geben wollen. Wir müssen auch bereit sein, das entgegenzunehmen, was unsere Kinder uns geben, im Positiven wie im Negativen.» (Jүүл, 2010, S. 20)

## **OFFEN GEGENÜBER DER GANZEN SPANNBREITE AN GEFÜHLEN**

Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Fröhlichkeit, Ärger, Mut, Ekel, Erstaunen und Zufriedenheit begleiten uns täglich in unterschiedlicher Intensität. Gefühle haben Lust- und Unlustcharakter, sind stark oder schwach ausgeprägt, und abhängig davon, wie angenehm oder unangenehm sie uns sind, bewerten wir unsere Erfahrungen. Gewöhnlich versuchen wir, unangenehme Gefühle möglichst zu vermeiden oder zu kontrollieren und angenehme zu verstärken.

Gefühle sind vielfältig, manche angenehm, andere unangenehm. Wir können lernen, mit allen Gefühlen gut umzugehen.

Papperla PEP fördert die Offenheit und das Interesse dem ganzen Spektrum an Gefühlen gegenüber. Kinder können lernen, unangenehme Gefühle zu einem gewissen Mass zu tolerieren, ohne sich von ihnen emotional, mental oder körperlich entmutigen zu lassen. Das stärkt 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. Eine altersgerechte Unterstützung durch Erwachsene ermöglicht ihnen, unangenehmen Gefühlen nicht automatisch auszuweichen und dadurch innerhalb des vorerst nur negativ wahrgenommenen Gefühls unterschiedliche Qualitäten und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Sie entdecken bei Wut zum Beispiel Durchsetzungskraft, die Fähigkeit, sich für eigene Bedürfnisse einzusetzen, den Mut, sich abzugrenzen, aber auch die Möglichkeit, andere zu verletzen, zu dominieren, zu kränken oder auszuschliessen - mitsamt den damit verbundenen sozialen und emotionalen Konsequenzen. Bei Angst kann Vorsicht, eine intensivierete Aufmerksamkeit und das Bedürfnis nach Unterstützung wahrgenommen werden, aber auch ein Gefühl von Ohnmacht und Isolation sowie eine Starre in Denken und Handeln. Auch körperlich unangenehme Empfindungen werden auf diese Weise nach und nach vertrauter. Wenn Kinder mit belastenden Gefühlen nicht allein gelassen werden, erfahren sie, dass

selbst äußerst unangenehme Gefühle und Empfindungen erforscht werden können, dass diese immer wieder vorübergehen, sich wandeln, nichts Festes an sich haben. Belastende Situationen wirken weniger bedrohlich, weil die Kompetenz, mit Belastungen umzugehen, wächst. Wer im Umgang mit unangenehmen Gefühlen kompetenter wird, wird zuversichtlicher und erlebt regelmässig, dass Erleichterung, Heiterkeit und Freude von alleine zurückkehren. Werden diese angenehmen Gefühle in der Gemeinschaft erlebt und verbal oder nonverbal mitgeteilt, so vertiefen und verstärken sie sich zusätzlich. Vertrauen in sich und andere sowie Verbundenheit werden konkret erlebbar. Wer empfänglicher ist für sich und seine Umgebung, kann sich mehr auch über ganz Alltägliches freuen.

### EMOTIONAL SOMATISCHES LERNEN

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Wir spüren sie im Körper, sie durchdringen unsere Erfahrungen. Gefühle berühren uns im Innern und versetzen uns in Bewegung. Bewegung ist das Tor zum Leben, sie bringt uns in Bezug zu uns selbst und zur Welt und formt unsere Identität (Hannaford, 1995). Dieses vielschichtige, relationale Verständnis von Leben und «In-der-Welt-Sein» können wir uns dank unserer geistigen Möglichkeiten bewusst machen. Über das sensorische und motorische Nervensystem verschränkt sich das Zusammenspiel zwischen innen und aussen, zwischen Empfangen und Einwirken im Körper. Der Fluss von Information wird dabei ständig durch emotionale, kognitive und somatische Zustände gelenkt. Das Selbst - dieses Gefühl von «das bin ich» - entsteht innerhalb der Prozesse, die die Aktivität der Wahrnehmung in ihren Interaktionen mit der Welt organisieren. Angst- und stressfreie Interaktion auf den Ebenen von Fühlen, Denken und Empfinden ermöglicht die Entwicklung eines stabilen Selbst und vermittelt das Gefühl, lebendig und in Bezug zu sein, am Leben teilzunehmen (Siegel, 2007, 267ff). Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass Erfahrungen auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene in Form von entsprechenden Denk-, Gefühls- und Körperreaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt werden (Damasio, 2000; Hüther, 2004). Diese Entdeckungen der letzten Jahre, die in den akademischen und populären Diskurs im Bereich der Neurowissenschaften eingeflossen sind, unterstreichen die pädagogisch-therapeutischen Erfahrungen der Methoden, die seit rund 70 Jahren spezifische Formen der Wahrnehmungsschulung und des somatischen Lernens empirisch entwickelt haben, wie die Arbeit von Elsa Gindler, Elfriede Hengstenberg, Emmi Pikler, Moshé Feldenkrais, Gerda Alexander etc. (vgl. Johnson/ Rytz, 2012). Diese Erfahrungen wurden im pädagogischen Alltag mit Kindern bisher allerdings noch relativ wenig genutzt.

Lernen bedeutet, ein Leben lang durch ganzheitliche Erfahrung neue neuronale Verbindungen aufzubauen oder bestehende aufzulösen. Diese Fähigkeit, die sich nur in Beziehung zur Umwelt entwickeln kann, basiert auf der enormen Plastizität des Gehirns. Jede einzelne Erfahrung, die ein Individuum in der Interaktion mit seiner Umwelt macht, wird über die sensomotorische Wahrnehmung und die Körpereigenwahrnehmung vermittelt. Dabei formt die Wahrnehmungsfähigkeit die Erfahrungen und wird zugleich durch sie geformt: «Was wir wissen, fühlen, lernen und denken, wird durch die Art und Weise geformt, wie wir wissen, fühlen, lernen und denken» (Hermes, 2005, 6-12). Die Körpereigenwahrnehmung, der sechste Sinn, kann differenziert geschult werden. Papperla PEP setzt unter anderem hier an und fördert, vertieft und verfeinert die möglichst wertfreie Körpereigenwahrnehmung von Kindern, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen.



### ANNÄHERUNGSVERHALTEN STÄRKT PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Erfolgreiches Lernen geschieht weniger als bisher angenommen durch Nachahmung, sondern durch Problemlösung, durch eine aktive, sinnlich und emotional motivierte und gut abgestimmte (emotional regulierte) Auseinandersetzung mit der Umwelt (Bauer, 2007; Pikler, 1988; Hengstenberg, 1999). Kinder benötigen dazu ein sensomotorisch anregendes Umfeld, sowohl im Freien als auch in In-

Freie und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sind eine wichtige Bedingung, selbstbewusst zu werden.

Gefühle verändern sich, sie gehen vorbei, auch wenn es manchmal schwer oder gar nicht vorstellbar ist.

nenräumen. Sie brauchen die Freiheit, ihre Umgebung möglichst ungehindert, angst- und stressfrei zu erkunden, begleitet von Erwachsenen, die aufmerksam und mitfühlend auf ihre Bedürfnisse eingehen, ohne aus dieser Begleitung (Erziehung) ein zielgerichtetes Projekt zu machen. Unter solchen Bedingungen sind neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und -lust, Kompetenz und Selbstreflexion am eigenen Körper und unter Aktivierung emotionaler Zentren möglich. Die Kinder lernen, dass angenehme wie unangenehme Erfahrungen zum Leben gehören und erleben einen konstruktiven Umgang auch mit Belastungen; auf diese Weise wird ihre Resilienz und Stressbewältigung gefördert (Hüther, 2002; Zimmer, 2005; Juul, 2010; Largo, 2010; Siegel, 2006; Pikler, 1988; Hengstenberg, 1999).

Menschen, die sich der Umwelt und ihren Beziehungen neugierig und offen zuwenden und sich mit ihrer Situation auseinandersetzen, unabhängig davon, ob es sich um positive oder negative Erfahrungen handelt, verhalten sich flexibler und sind Belastungen gegenüber widerstandsfähiger (Urry, 2004). Gesünder ist demnach nicht, wer positivere Erfahrungen macht, sondern wem es gelingt, sich mit sich selbst und seiner Umgebung flexibel und konstruktiv auseinanderzusetzen (Siegel, 2007, 272-281; Davidson, R. J., 2000). Wir können unseren Kindern und den Kindern, die wir betreuen, eine solche offene, achtsam dialogische Haltung vorleben. Wir werden empfänglicher für unsere Aussen- und Innenwelt, widerstandsfähiger (resilienter) gegen Stress und Frustration im Alltag und sind so mehr in Kontakt mit uns, unserer Umgebung und unseren Mitmenschen. Kinder können dieses achtsame Annäherungsverhalten in sich entfalten, wenn sie respektvoll und empathisch darin unterstützt werden, mit unterschiedlichsten Gefühlen sozial kompetent und flexibel umzugehen (Siegel, 2004, 7-18) und wir ihnen vor allem den Raum lassen, sich und ihre Umgebung selbst zu erforschen: «Wir alle kennen diese ursprünglichen Regungen der Kinder, die immer wieder darauf hinauslaufen, allein probieren zu wollen. Wir sollten nur noch mehr darum wissen, dass diese unermüdliche Überwindung von Widerständen aus eigener Initiative dem Kind jene Spannkraft verleiht, die wir ihm zu erhalten wünschen, und dass die Freude an der Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten darauf beruht, dass es selbständig beobachten, forschen, probieren und überwinden durfte.» (Hengstenberg, 1991, 15).

### **ANREGENDE SINNLICH-EMOTIONALE ERFAHRUNGEN ALS ESSSTÖRUNGS- UND SUCHTPRÄVENTION**

Eine ausgewogene, genuss- und massvolle Ernährung sowie vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sind für eine gesunde Entwicklung absolut zentral. Ein unausgeglichener Umgang mit Essen, Diäten oder abhängigkeitsverursachenden Substanzen einerseits und Bewegungsmangel andererseits verursachen in westlichen Gesellschaften riesige Gesundheitsprobleme.

Unserer Ansicht nach sollten emotionale, soziale, ökonomische und kulturelle Aspekte des Ess- und Bewegungsverhaltens in Gesundheitsbestrebungen genauso beachtet werden wie die Informationsvermittlung zu Energiebilanz und Ausgewogenheit von Nahrung und Getränken.

Essen hat eine physiologische Ebene; eine regelmässige Nahrungszufuhr sichert das Überleben, Essen und Trinken sind existenzielle Bedürfnisse. Darüber hinaus essen wir mit all unseren Sinnen, haben Vorlieben und Abneigungen, erkennen Verdorbenes. Essen dient zudem als Ausgleich und Emotionsregulation: Es tröstet, beruhigt, erfreut und lenkt von Belastungen ab. Abhängig von der ökonomischen Situation und dem familiären Hintergrund steht eine kleine oder grosse Auswahl an Nahrungsmitteln zur Verfügung. Wir ernähren uns innerhalb täglicher Rhythmen, kochen selbst, werden versorgt, gehen ins Restaurant oder in die Kantine, kaufen Fertiggerichte. Unser Konsumverhalten ist stark mit unserem Essverhalten verknüpft. Essen ist mit unserer Kultur, unserer Heimat und

unserem Lebensstil verbunden, mit Wertvorstellungen und sozialen Normen. Auch, ob wir männlich oder weiblich sind und welche Rollenerwartungen an unser Geschlecht geknüpft werden und unser Alter haben einen Einfluss auf unser Essverhalten. Vielleicht folgen wir zudem religiösen Geboten oder anderen Gegebenheiten, die die Zugehörigkeit zu einer Gruppe festigen. In und durch Esssituationen erfahren wir sozialen Zusammenhalt, aber auch Einsamkeit und Isolation. Unser Essverhalten ist nur in geringem Masse vernunftgesteuert und wird nicht nur durch innere sondern auch durch viele äussere Reize beeinflusst. Der Lebensmittelindustrie ist beispielsweise sehr daran gelegen, ihre Produkte breit abzusetzen, unabhängig davon, ob diese gesund oder ungesund sind. Die ihr zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel übersteigen dabei die Gesundheitsbudgets im Ernährungsbereich um ein Vielfaches (Spurlock, 2005).

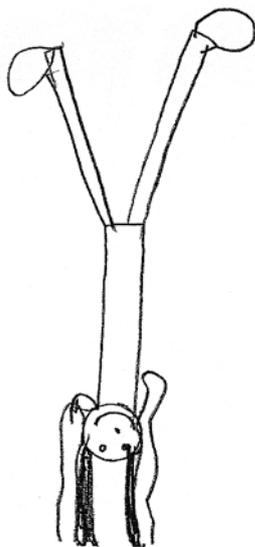
Der aktive Umgang mit Umwelt und Mitmenschen erzeugt Gefühle und Reaktionen, die das soziale Verständnis formen.

Ernährungs- und Bewegungsverhalten sind nie vom komplexen gesellschaftlichen Kontext zu trennen, entsprechend gibt es auch keine einfachen Lösungen. Selbst für kleine Schritte muss viel unternommen werden. Das kann Ohnmachtsgefühle und Resignation auslösen; unter Fachleuten geschieht das auf zum Teil fatale Weise. Es gibt Haus- und KinderärztInnen, die adipöse Kinder und Erwachsene nur widerwillig behandeln, weil aus ihrer Sicht jede medizinische Behandlung ohne starke Gewichtsreduktion nutzlos ist, die Gewichtsreduktion aus der Sicht der Betroffenen allerdings nicht immer im Vordergrund steht. Es gibt pädagogische und betreuende Fachkräfte, die auf die Komplexität des Themas mit dem Wunsch nach Kontrolle reagieren; sie propagieren gesunde Ernährung und Fitness auf rigide, zielorientierte und funktionale Art und fördern mit ihren Empfehlungen letztlich ein krankhaftes Verhalten: Je zurückhaltender gegessen wird, desto besser angeblich; Nahrungsmittel werden in «gut/gesund» und «schlecht/ungesund» eingeteilt, gegessen wird nicht, weil die Familie oder die Kindergruppe sich zu einer Mahlzeit trifft, weil es schmeckt oder das Gesellige Spass macht, sondern weil der Körper mit Energie versorgt werden soll. Teils kontrollierend, teils ängstlich wird darüber gewacht, dass nicht zu viel und vor allem «das Richtige» gegessen wird. Diese Erwachsenen tun so, als müssten Kinder ständig zu Bewegung motiviert oder gar gezwungen und an übermässigem Essen gehindert werden. Haben Kinder jedoch die Möglichkeit, sich frei zu bewegen und steht ihnen ein ausgewogenes Spektrum an Nahrungsmitteln zur Auswahl, sind weder weitere Anweisungen noch Druck oder Erklärungen nötig. Kinder bewegen sich gerne, und wenn wir ihre Umgebung gesundheits- und entwicklungsfördernd gestalten und emotionale Aspekte im Kontext von Bewegen und Essen einbeziehen, essen sie weder übermässig viel noch stets ausschliesslich das Fett- und Zuckerkhaltigste.

Fehlen jedoch interessante Erfahrungs- und Beziehungskontexte, dann wirken uneingeschränktes, energiereiches Essen, Bewegungsarmut und die damit einhergehende verringerte Eigenwahrnehmung verbunden mit einer zusätzlichen Ablenkung durch stärkere Reize (z.B. Fernsehen, Computerspiele) kurzfristig beruhigend, weil der ursprüngliche Mangel dadurch nicht mehr empfunden wird. Langeweile, belastende Gefühle, Isolation und Stress werden von einem anderen, stärkeren Reiz überdeckt, der - solange sich an der eigentlichen Situation nichts ändert - nach und nach gesteigert werden muss (Caldwell, 1997, 37-38; Rytz, 2010, 58-59). Aus dieser Dynamik kann sich massloses, d.h. süchtiges Verhalten entwickeln.



Kinder und Erwachsene brauchen daher zusätzlich zu gesunder Ernährung und Bewegung vor allem Kontexte, in denen sie sinnlich-emotionale Erfahrungen machen und mit sich und ihrer Umgebung in einen interessanten Kontakt kommen. Kinder entwickeln sich und lernen, indem sie Probleme lösen und verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, mit Konflikten umzugehen. Da sie dabei auch Belastungen und unangenehmen Empfindungen ausgesetzt sind, benötigen sie wirkungsvolle Strategien, wie sie sich bei unangenehmen Gefühlen beruhigen oder auch ablenken können: Attraktive Verhaltensmöglichkeiten, die kurzfristig



genauso wirkungsvoll ablenken wie die starken visuell-emotionalen Reize von Fernsehen oder Computerspielen beziehungsweise genauso beruhigen wie die geschmacklich-emotionalen Reize von Essen und Trinken, langfristig aber nicht schaden. Kinder, die bei Langeweile automatisch an ihr Pausenbrot denken, können darin unterstützt werden, der Langeweile auch anders zu begegnen und damit erfahren, dass Essen nur eine von vielen Möglichkeiten ist, dieses unangenehme Gefühl zu überwinden.

Die Resilienz von Kindern und Erwachsenen wächst, wenn sie darin unterstützt werden, ihre Gefühle körperlich wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen und den Umgang mit Belastungen konstruktiv zu erforschen. Sie wollen nicht belehrt werden, sondern ausreichend Zeit und Gelegenheit zu eigenem Erforschen. Hunger und Sättigung, Bewegungslust und -unlust, Freude und Angst stecken dabei ein vielschichtiges Spektrum menschlicher Erfahrungen ab. Dank der Fähigkeit zur Körpererigenwahrnehmung und zum kreativen Dialog über die eigene Innenwelt besteht die Möglichkeit, die Vielfalt von emotionalen Zuständen wahrzunehmen und zu reflektieren und dadurch zu lernen, flexibler mit Situationen und Emotionen umzugehen.

## DAS KOMPETENTE KIND

Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus. Kösel, S. 63-65:

☞ **Monica Øien:** «Sie haben über das kompetente Kind geschrieben. Mit welchen Fähigkeiten kommt ein Kind auf die Welt?»

☞ **Jesper Juul:** «Die Entwicklungspsychologie hat früher gelehrt, dass Kinder nicht kompetent genug seien, dass es im Grossen und Ganzen 18 Jahre lang dauere, bis ein Kind zu einem vollwertigen Erwachsenen heranwache. Doch ich selbst habe erlebt, dass ein Kind mit vielen Kompetenzen geboren wird, die den Kompetenzen der Erwachsenen entsprechen. Es kommt mit empathischen Fähigkeiten auf die Welt, mit sozialen Bedürfnissen und Initiativen, mit Fähigkeiten, in wesentlichen Dingen Eigenverantwortung zu übernehmen, und mit der Gewissheit der eigenen Grenzen. Dass Kinder kompetent sind, heisst natürlich nicht, dass sie alles können. Sie können keine Verantwortung oder mitverantwortung für ihre Beziehung zu Eltern oder Erwachsenen übernehmen. Bevor sie nicht neun bis zehn Jahre alt sind, können sie auch nicht ausreichend Sorge für sich selbst tragen.»

☞ **Monica Øien:** «Eltern können sich wahrscheinlich darin üben, die angeborenen Fähigkeiten ihrer Kinder zu erkennen und diese zu inspirieren, sie bestmöglich zu entwickeln.»

☞ **Jesper Juul:** «Wenn man die Kompetenz der Kinder wahrnimmt und anerkennt, dann entwickelt sie sich von alleine. Wenn Kinder im umfassenden Sinn gesehen und gehört werden, wachsen sie und werden zu differenzierten Persönlichkeiten. Wenn man jedoch ihre Kompetenzen nicht anerkennt, werden sie entweder sehr schwierig oder hilflos. Vor allem muss man wissen, dass die Reaktion eines Kindes immer von Bedeutung ist. Man kann sich stets hundertprozentig auf das Feedback der Kinder verlassen. Man muss nur richtig ableiten, welche Form von Begleitung es braucht. Kinder kommen mit viel Weisheit, doch ohne Erfahrung auf die Welt. Sie haben daher ein grosses Bedürfnis nach erfahrenen BegleiterInnen. Idealerweise sollte man die sieben bis acht verschiedenen Tonarten kennen, in denen ein Kind weinen kann. Die eine bedeutet Schmerz, die andere Frustration, oder reale Gefahr usw. Sofern man diese Tonarten nicht voneinander unterscheiden kann, wird man hyperaktiv, sobald das Kind einen Laut von sich

gibt. Kein Mensch sollte alleine sein, wenn er unglücklich ist, das gilt auch für Babys. Fall ein Kind jedoch nur frustriert ist, weil es nicht müde ist, wenn wir es ins Bett bringen, dann brauchen wir dem keinen besondere Aufmerksamkeit zu geben.»

☞ **Monica Øien:** «Sie meinen, dann kann es einfach weinen.»

☞ **Jesper Juul:** «Ja. Es ist sehr interessant und ein bisschen erschreckend, dass die meisten Eltern aufhören, ihre Kinder zu erforschen, wenn diese zu sprechen beginnen. In den ersten 16 bis 18 Monaten benutzen wir all unsere Antennen um herauszufinden, welche Laute bedeuten, dass unser Kind hungrig oder müde ist. Doch wenn das Kind zu sprechen anfängt, tun wir so, als wüssten wir genau, wer es ist. Wir glauben, unser Kind gut genug zu kennen, und stellen unsere Bemühungen ein, es noch besser kennenzulernen. Wir sind nicht mehr daran interessiert, sein Wachstum, sein Suchen und seinen Forscherdrang zu beobachten, sondern begnügen uns damit, ihm mitzuteilen, was wir für richtig und was wir für falsch halten. Doch obwohl es mittlerweile spricht, wissen wir ja gar nicht, wer unser Kind eigentlich ist, denn es lernt jeden Tag tausend neue Dinge. Das Kind, das man vom Kindergarten abholt, ist nicht dasselbe, das man am Morgen dort abgeliefert hat. Die Vorstellung, das Eltern automatisch wissen, was das Beste für ihr Kind ist, macht uns bequem und dumm. Es wäre viel besser, neugierig und engagiert zu bleiben und die Körpersprache des Kindes, seinen Tonfall und seine Mimik zu studieren. Das vergessen die meisten Eltern, indem sie ausschliesslich auf Erziehung setzen.»

## INTERPRETATIONEN ZURÜCKHALTEN – MÖGLICHKEITEN EINLADEN

Auszug aus Dörte Westphal und Lienhard Valentin, Achtsamkeit und Montessori, in der Zeitschrift: Mit Kindern wachsen, Januar 2013, 7:

«Glaube nicht alles, was du denkst!» dieser Leitsatz aus der Praxis der Achtsamkeit hätte auch von Maria Montessori stammen können. Immer wieder weist sie auf die Bedeutung genauen Betrachtens hin, um zu verhindern, dass wir uns, ohne es zu merken, in Interpretationen verfangen. Unser Denken möchte Situationen kontrollieren – es mag Vorhersehbarkeit, denn das gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Wir wissen, woran wir sind – oder glauben das zumindest, denn vielleicht haben unsere Interpretationen herzlich wenig mit den Tatsachen zu tun, und hinzu kommt, dass sie je nach unserer aktuellen Stimmung sehr unterschiedlich ausfallen können.

Ein Beispiel: Ein Vater beschwert sich in einem Seminar, dass sein vier Monate alter Sohn sie schon manipulieren und seinen Frau ihn verwöhnen würde, da sie sich das gefallen liesse. Auf näheres Nachfragen stellt sich heraus, dass das Baby in der Nacht vier Mal aufgewacht war und geweint hatte, worauf die Mutter ihn zu sich nahm. Was waren also die Tatsachen? Der Junge wachte vier Mal auf, und weinte, die Mutter nahm ihn zu sich und dem Vater hat das nicht gepasst. Alles andere ist Interpretation – und wenn wir auf derartige Interpretation hereinfallen, wird es wenig Chancen geben, angemessen mit einer solchen Situation umzugehen, da unser Horizont durch die Interpretation stark eingeschränkt ist.

In der Achtsamkeitspraxis wird gerne davon gesprochen, den Anfängergeist zu bewahren – also offen und unvoreingenommen an eine Situation heranzugehen, statt sie nur durch die Brille unserer Vorurteile und Interpretationen zu sehen. Der Geist der AnfängerInnen sieht viele Möglichkeiten, der der ExpertInnen nur sehr wenige...



## WARUM SINGEN?

«Mama, du musst *Chindli my* singen.» Mein dreijähriger Sohn liegt im Bett und wünscht sich wie jeden Abend sein Gute-Nacht-Lied. Es ist seit zwei Jahren dasselbe, und ich darf (bis jetzt) auf keinen Fall ein anderes anstimmen. Dieses Lied hilft ihm, den Übergang vom Tag zur Nacht zu finden und beruhigt ihn. Es ist ein gemeinsames Ritual, das ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Viele Kinder reagieren ähnlich auf das gemeinsame Singen. Singen vermittelt ein Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft.

Durch die Melodie und den Text eines Liedes können Emotionen ausgedrückt und nacherlebt werden, die manchmal nicht einfach in Worte zu fassen sind. Ein Lied kann wild, fröhlich, besinnlich oder traurig sein, und es hat immer einen klaren Anfang und ein klares Ende. Diese Struktur hilft den Kindern, in eine Stimmung einzutauchen und diese am Ende auch wieder loslassen zu können. Oft fühlen sie sich angeregt, selbst noch weiter zu komponieren oder zu texten und mit dem Liedinhalt zu spielen.

Kinder haben fast immer eine völlig freie Beziehung zu Musik, Rhythmus und Singen.

Bevor sie artikuliert sprechen, experimentieren sie mit unterschiedlichen Tonlagen ihrer Stimme und versuchen, den Ausdruck und die Tonlage der Erwachsenen zu imitieren. Bereits Säuglinge rudern begeistert mit den Armen, wenn sie Musik hören, und sobald sie dazu in der Lage sind, wippt ihr Körper im Rhythmus der Musik. Manchmal ist uns Erwachsenen diese spontane, natürliche Freude abhanden gekommen, vielleicht weil wir fürchten, uns zu blamieren oder gar falsch zu singen. Kinder fühlen sich selten durch den einen oder andern Misston gestört, für sie zählen das gemeinsame Erleben, die Freude und das Gefühl der Verbundenheit.

Der Neurobiologe Gerald Hüther schreibt dazu: «Das gemeinsame, freie und lustvolle Singen führt auch zu sozialen Resonanzphänomenen. Die Erfahrung von sozialer Resonanz ist eine der wichtigsten Ressourcen für die spätere Bereitschaft, gemeinsam mit anderen Menschen nach Lösungen für schwierige Probleme zu suchen. Gemeinsames Singen aktiviert auch die Fähigkeit zur `Einstimmung` auf die anderen und schafft so eine emotional positiv besetzte Grundlage für den Erwerb sozialer Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin und Verantwortungsgefühl.» (Gerald Hüther (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer, S. 167-68)

## FACHBÜCHER

.....  
 GASCHLER, Frank und Gundi (2006) Ich will verstehen, was du wirklich brauchst.  
 Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern, Kösel.

.....  
 JUUL, Jesper & JENSEN, Helle (2005) Vom Gehorsam zur Verantwortung.  
 Für eine neue Erziehungskultur, Beltz.

.....  
 JUUL, Jesper (2009) Dein kompetentes Kind.  
 Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. rororo.

.....  
 SIEGEL, Daniel J. (2006) Wie wir werden wie wir sind. Neurobiologische Grundlagen  
 subjektiven Erlebens & die Entwicklung des Menschen in Beziehung. Jungfermann.

.....  
 STÖCKLI-MEIER, Susanne (2003) Was im Leben wirklich zählt.  
 Mit Kindern Werte entdecken, Kösel.

Morgen

<b>GUETE MORGE</b> Lied #1 auf CD	13
<b>AALEGE</b> Lied #2 auf CD	14
<b>LASS MIR ZEIT</b>	15
<b>KLEIDERWAHL</b>	15
<b>KLEIDERSTRASSE</b>	16
<b>BILDERBÜCHER</b>	16
<b>TSCHÜSS UND BIS GLY</b> Lied #3 auf CD	17
<b>ÜBERGÄNGE</b>	17
<b>FRAGEN AN ELTERN UND BEZUGSPERSONEN</b>	
Arbeitsblatt	18

# Guete Morge

Renie Uetz

● Lied #1 auf CD

1. Gue - te Mor - ge, gu - ete Mor - ge, gue - te Mor - ge mit - en - and. gior - no. Mir  
 Bu - on gior - no, bu - on gior - no, bu - on gior - no, bu - on\_\_\_

wün - sche öich e schö - ne Tag und e Gue - te mit - en - and!



- ② Bonjour, bonjour, bonjour, bonjour.  
 Bun di, bun di, bun di, bun di.  
 Mir wünsche öich e schöne Tag und  
 e Guete mitenand!
- ③ Buenos dias, buenos dias, buenos dias,  
 buenos dias.  
 Dobro jutro, dobro jutro, dobro jutro,  
 dobro jutro.  
 Mir wünsche öich e schöne Tag und  
 e Guete mitenand!
- ④ Günaydin, günaydin, günaydin, günaydin.  
 Good morning, good morning,  
 good morning, good morning.  
 Mir wünsche öich e schöne Tag und  
 e Guete mitenand!

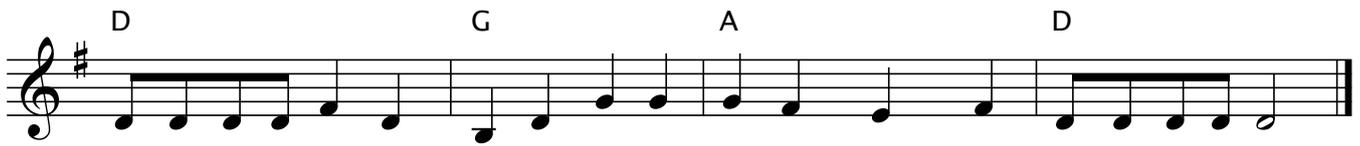
# Aa lege

Nicole Bohnenblust

● Lied #2 auf CD



1. Chumm mir le - ge üs itz aa, dass mir chöi ver - u - se gah.



Un - ger - ho - se, T - Shirt, So - cke, Ho - se, Jag - ge, Schueh, scho hei mir au - es aa!



Wie kann man mit Kleidern spielen?

- 2 Chumm, mir lege d' Ungerhose aa, dass mir chöi veruse gah.  
Zersch ds einte Bei,  
när ds angere dry,  
's isch doch gar nid schwierig gsy!
- 3 Chumm mir lege ds T-Shirt aa, dass mir chöi veruse gah.  
Schlüfe mit de Arme dry,  
dr Chopf dür ds Loch,  
das isch's scho gsy!
- 4 Chumm mir lege d' Socke aa, dass mir chöi veruse gah.  
Z' ersch dr rächt Fuess, när dr lingg,  
das geit aus scho richtig flink!
- 5 Chumm mir lege d' Hose aa, dass mir chöi veruse gah.  
Rächts Bei, linggs Bei stahni dry,  
hüpfe bis ig dinne bi!
- 6 Chumm mir lege d' Jagge aa, dass mir chöi veruse gah.  
D' Arme dry, dr Risverschluss zue,  
itze fähle nur no d' Schueh!
- 7 Chumm mir lege d' Schueh no aa, dass mir chöi veruse gah.  
Linggs und rächts itz ha se aa,  
itze chöi mir ändlech gah!

## LASS MIR ZEIT

Manchmal sind wir im Erledigungs-Modus und denken: Die Arbeit muss getan werden, dann erst vergnügen wir uns. Im Kontakt mit unseren Kindern oder den Kindern, die wir betreuen, kann das bedeuten, dass wir sie in einem Tempo und mit einer inneren Anspannung wecken, wickeln, anziehen, als gäbe es etwas zu erreichen und als könnten wir uns dem Kind erst danach neugierig zuwenden, mit ihm kommunizieren oder ihm im Spiel begegnen. Es ist nicht erstaunlich, dass Kinder sich in solchen Situationen wie Gegenstände behandelt fühlen, die manipuliert werden - manche protestieren, andere werden hilflos. Kinder wollen nicht behandelt werden, sie möchten mit uns in Beziehung sein, wenn wir sie wecken, begrüßen, in die Arme nehmen, wickeln und ihnen helfen, sich anzuwickeln. Schon ganz kleine Babys interagieren und gestalten jede Beziehung mit. Erstaunlicherweise benötigt eine solche Interaktion oft nicht mehr Zeit. Vielleicht fehlt am Schluss einzig die Zeit zum Spielen. Sind wir jedoch mit dem Kind bei unseren alltäglichen Tätigkeiten in einem gut abgestimmten, offen neugierigen Kontakt, ergibt sich das Spielen innerhalb dieser Tätigkeiten wie von alleine. Zur Vertiefung dieser Haltung siehe auch Emmi Pikler (1988) *Lass mir Zeit*.

Manchmal sind wir jedoch schlicht in Zeitnot und gestresst; das können wir dem Kind dann erklären. Dazu ein Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*, Kösel, S. 170-171: *«Ich weiss, dass das alles viel zu schnell für dich geht, aber ich hoffe, du kommst irgendwie damit zurecht. Man kann Ein- bis Zweijährigen gegenüber durchaus eine erwachsene Sprache benutzen, auch wenn sie vielleicht noch nicht alles verstehen. Die Botschaft, dass die Erwachsenen die Verantwortung haben und auf die Mithilfe des Kindes angewiesen sind, wird trotzdem bei ihnen ankommen. Dann tun Kinder, was sie können, bis zu einem gewissen Punkt - aber nicht jeden Tag!»*

## KLEIDERWAHL

Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*. Kösel, S. 152-153:

☞ **Monica Øien:** *«In vielen Familien geht es gerade morgens sehr turbulent zu. Auch die Frage der Kleiderwahl kann für heftige Diskussionen mit den Kindern sorgen. Wer soll entscheiden?»*

☞ **Jesper Juul:** *«Hier kann man guten Gewissens anfangen, dem Kind persönliche Verantwortung zu übertragen. In dieser Frage hat es viele unsinnige pädagogische Ratschläge gegeben. Einer davon lautet, mit dem Kind am Abend zuvor zu verabreden, was es am nächsten Tag anziehen wird. Ich glaube jeder Mutter von kleinen Kindern, dass dies ein unrealistischer Vorschlag ist. Kleine Kinder denken nicht so weit voraus. Wenn Konflikte entstehen, kann man zu seinem Kind sagen: *Bisher habe ich bestimmt, was du anziehst. Aber ich merke, dass du damit nicht zufrieden bist, also höre ich damit auf. Jetzt kannst du selbst entscheiden, und ich werde dir nur dabei helfen.**

Von nun an muss man also akzeptieren, dass das Kind aufgrund seiner Unerfahrenheit manchmal Entscheidungen trifft, die den Eltern nicht gefallen. Es wird sich in der Kleiderwahl vielleicht mehr nach seiner Stimmung als nach dem Wetter richten.

Falls Eltern dennoch versuchen, ihr Kind zur Vernunft zu bringen, geht das meistens schief. Stattdessen könnte man sagen: Wenn du mich fragst, ist das eine schlechte Wahl, weil es heute sehr kalt ist. Such dir lieber etwas Dickeres aus. Wenn das Kind unbedingt bei seiner Entscheidung bleiben will, muss die Mutter oder der Vater ihrer Verantwortung gerecht werden und sagen: *Okay, dann packe ich dir eine Tasche mit Wintersachen für den Kindergarten. Wenn du frierst, ziehst du die Sachen an.* So ermöglicht man seinem Kind, aus den eigenen Fehlern zu lernen. Das ist sehr einfach, und ich habe so gut wie keine Familie kennengelernt,

in der die Konflikte nicht aufhörten, nachdem eine solche Praxis eingeführt wurde. Mein Beispiel mag sich ein bisschen extrem anhören und erfordert natürlich eine gute Erklärung der Eltern dem Kindergartenpersonal gegenüber. Eine weniger wirkungsvolle Alternative besteht darin, dem Kind ein paar Wahlmöglichkeiten zu geben, die von den Eltern vorher bestimmt wurden. Natürlich ist es wichtig, dem Kind alle Hilfe zukommen zu lassen, die es braucht, um aus seinen Fehlern zu lernen.»

☞ **Monica Øien:** «Ich muss zugeben, dass sich das für mich ein bisschen extrem anhört. Soll das heissen, dass Kinder mit ihrer Kleidung experimentieren sollen, auch wenn sie erst zwei Jahre alt sind?»

☞ **Jesper Juul:** «Zweijährige Kinder entwickeln ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von den Eltern. Sie sind grossartige Pädagogen. Kinder, auch im Alter von zwei Jahren, lernen nicht durch Unterweisung, sondern indem sie forschen. Deshalb irritiert es sie auch so sehr, wenn man sie belehrt oder ihnen Kleider anzieht, die sie nicht anziehen wollen. Es sind stets die Erwachsenen, die - meist aus Zeitmangel - einen Machtkampf in der Kleiderfrage beginnen. Doch wenn sie ihren Kindern nicht die Gelegenheit geben, zu forschen, Fehler zu machen und daraus zu lernen, untergräbt man ihre Grundlage, um Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen. Ausserdem fühlen sich die Kinder hilflos, wenn Erwachsene ihnen ständig demonstrieren, was sie alles besser können.»



## KLEIDERSTRASSE

Unsere Kinder liebten es, sich entlang einer Kleiderstrasse anzuziehen; dazu werden die Kleider in der Reihenfolge, in der sie angezogen werden, hintereinander auf den Boden gelegt. Wenn wir den Kindern eine Kleiderstrasse anbieten und ihnen zeigen, wie das geht, machen wir kein pädagogisches Projekt daraus, sondern ermöglichen eine spielerisch-lustige Art sich anzuziehen, die sich die Kinder wünschen können. Manche Kinder beginnen von alleine, mit der Kleiderstrasse ihre Kleider möglichst rasch anzuziehen, andere vertauschen die Reihenfolge oder legen eine Kleiderstrasse für ein jüngeres Geschwister.

## BILDERBÜCHER ZUM KLEIDER ANZIEHEN

BERNER, Rotraut Susanne (2001) Guten Morgen Karlchen!  
Carl Hanser, 7. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3446200364

CAMPANELLA, Marco (2007) Leo Lausemaus - Mama geht zur Arbeit (2-4 Jahre).  
Lingen. ISBN 978-3937490274

FLAD, Antje (2005) Auf und zu, das kann ich schon. Arena (3-6 Jahre). ISBN 978-3401088303

GEISLER, Dagmar (2004) Engelchen. Oetinger, 3. Auflage. ISBN 978-3789165726

JELENKOVICH, Barbara; GRIMM, Sandra (2008) Mein erstes Schiebebuch:  
Alle meine Anziehsachen. Ravensburger (1-3 Jahre). ISBN 978-3473314393

KUIK, Erna (2012) Lieber, lieber Pulli. Atlantis. ISBN 978-3-7152-0637-0

RÜBEL, Doris (2008) Wieso? Weshalb? Warum? junior 26: Was ziehen wir an?  
Ravensburger, 5. Auflage (2-4 Jahre). ISBN 978-3473327911

SUETENS, Clara; GRIMM, Sandra (2006) Der kleine Anzieh-Tiger.  
Ravensburger. ISBN 978-3473313150

WISSMANN, Maria (2009) Auf und zu, das ist ganz leicht!  
Arena (3-6 Jahre). ISBN 978-3401094557

# Tschüss und bis gly

Renie Uetz

● Lied #3 auf CD

G D C G D C G

1. Lie - bi Ma - ma, Tschüss und bis gly, bis hüt Ab - e, da fröi - en i my. I - i

E m A m D G D G

gah ga spi - le mit my - ne Frün - de, bis du wie - der chunnsch.



Was hilft ihrem Kind beim Abschied?

- 2 Liebe Papa, Tschüss und bis gly,  
bis hüt Abe, da fröien i my.  
Bi mir isch my Bär  
und dä schmöckt nach dir,  
wenn är bi mir isch.
- 3 Liebi Mama, Tschüss und bis gly,  
bis hüt Abe, da fröien i my.  
Du hesch gseit, du tuesch itze  
I mym Härz inne sitze,  
bis du wieder chunnsch.
- 4 Liebe Papa, Tschüss und bis gly,  
bis hüt Abe, da fröien i my.  
I gah ga spile  
mit myne Fründe,  
bis du wieder chunnsch.

## ÜBERGÄNGE

Ein Kind erlebt innerhalb eines Tages viele Wechsel und Übergänge: Aufstehen, sich von einer Bezugsperson verabschieden und auf eine neue einstellen, Ortswechsel, spielen, andere Kinder sehen und in Kontakt treten, essen, nach Hause gehen, Mutter oder Vater zu Hause begrüßen, schlafen. Dazu kommen viele Gerüche, Geräusche, Berührungen und Stimmungswechsel, die das Kind vereinnahmen. Da Kinder meist völlig in ihr Tun und ihren eigenen Rhythmus vertieft sind, geschehen die Wechsel häufig überraschend; manchmal sind sie willkommen, manchmal entsprechen sie den Bedürfnissen des Kindes nicht ganz. Erfolgt ein Rhythmuswechsel zu schnell und abrupt, reagiert das Kind manchmal mit (Kontakt-)Verweigerung oder Trotz. Es braucht Raum, um sich vom Vorhergegangenen innerlich zu verabschieden und auf etwas Neues einzustellen.

Wenn wir feinfühlig auf das Kind reagieren und ihm signalisieren, dass wir seine Bedürfnisse wahrgenommen haben und präsent bleiben, kann das Kind die Erfahrung machen, dass Übergänge und die verschiedenen Gefühle, die damit verbunden sind, tolerier- und verkraftbar sind. Oft hilft es, dem Kind einen Moment Zeit zu geben und ihm zu erklären, was als nächstes kommt («Wir schauen uns das Bilderbuch noch fertig an und gehen dann einkaufen.»). Dadurch erhält das Kind eine klare Orientierung und eine Vorstellung des weiteren Geschehens.

## FRAGEN AN ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

❓ Was kann mein Kind/das Kind besonders gut?

.....  
.....  
.....

❓ Wie sieht man ihm an, dass es etwas gut kann (Körperhaltung, Mimik, Stimme)?

.....  
.....  
.....

❓ Zeigt mein Kind/das Kind seine Stimmungen deutlich?  
Kann ich seinen Ausdruck in der Körperhaltung, Mimik, Stimme deuten?  
- Wie drückt es Traurigkeit aus?  
- Wie drückt es Freude aus?  
- Wie drückt es Wut aus?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❓ Hat Ihr Kind/das Kind spezielle/originelle Ausdrucksarten?

.....  
.....  
.....

❓ Gibt es erste erkennbare Zeichen für einen Stimmungswechsel?

.....  
.....  
.....

❓ Gibt es manchmal Gefühlsausdrücke, die Sie nicht deuten können?

.....  
.....  
.....

❓ In welcher Stimmung war Ihr Kind/das Kind heute?

.....  
.....  
.....

❓ Wie drücken Sie Ihre Gefühle aus?  
Welches Gefühl ist Ihnen gerade am zugänglichsten?

.....  
.....  
.....

Spielen:  
Bewegung in  
Beziehung

<b>SPILE</b> Lied #4 auf CD	20
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG</b>	21
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG – TIPPS FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN</b>	26
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG – DIE PERSPEKTIVE DES KINDES</b> Arbeitsblatt	27
<b>EIGENES BEWEGUNGSVERHALTEN UND RÄUMLICHE MÖGLICHKEITEN FÜR BEWEGUNG</b> Arbeitsblatt	28
<b>ANGEBOTE FÜR KINDER VON 0 BIS 2 JAHREN</b>	29
<b>FRAGEN ZUM SPIELVERHALTEN VON KINDERN IN KITAS</b> Arbeitsblatt	31
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHLITERATUR</b>	32

● Lied #4 auf CD

F B



1. Um - e - spring - e, ganz lut sin - ge, schly - che, schnaag - ge, dür d'Hö - hli graag - ge!

C F



Mir sy am Spi - le, mir wei üs - i Rueh! Mir hei ja im - mer so viü z'tue!



Könn't ihr: umespringe, ganz lut singe, schlyche und schnaage?  
Zeigt es nacheinander alle gemeinsam.

- 2 Räuber jage,  
Chäfer plaage,  
gumpe vom Mürli  
louft wie am Schnüerli!  
Mir sy...
- 3 Schätz verstecke,  
dr Nachbar verschrecke  
Prinze befreie,  
Drache wo spöie!  
Mir sy...

## BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Ein ungestörtes Kleinkind ist durchgängig damit beschäftigt, die Welt zu erkunden, sich zu erfahren, seine Bewegungen zu verbessern, seine Ausdrucksmöglichkeiten zu erproben und Schritt für Schritt alle Kompetenzen zu erwerben, die es braucht. Diese Entwicklungsphase wird als «sensomotorische Phase» bezeichnet, weil sensorische Empfindungen und die motorische Entwicklung hin zur Aufrichtung im Vordergrund stehen. Die sensomotorische Kompetenz des Menschen bleibt lebenslang erhalten. Sie ist der von der Natur vorgesehene Schlüssel zur Erschliessung der Welt und der eigenen Fähigkeiten. In der sensomotorischen Phase ist der Säugling oder das Kleinkind mit Achtsamkeit in sein Tun eingebunden, forschend, untersuchend und ausprobierend. Das Kind ist bei sich, in sein Tun vertieft, dabei interessiert und wach. Ein besonderer Rhythmus von Aktivität und Pausen macht sich bemerkbar. Es sind Pausen, die - anders als die Pausen vieler Erwachsener - nicht ein Herausfallen aus dem Vorhergehenden bedeuten, sondern eher ein Innehalten, ein Ausruhen, sich Sammeln, um dann wieder zur Kontinuität des Vorhergehenden zurückzukehren.

Während ein Kind äusserlich betrachtet «nur» spielt, geschieht in seinem Innern schier Unglaubliches: Alle neuronalen Verbindungen, die zum besseren Verstehen und Bewältigen der Welt notwendig sind, werden infolge der sensomotorischen Erfahrung geknüpft. Ein Beispiel: Das, was uns als Erwachsenen selbstverständlich ist, etwa die Tiefe des Raumes, den wir vor uns sehen, als solchen zu empfinden, ist dem Kleinkind nicht vor seiner motorischen Entwicklung möglich. Erst durch das Robben, Rollen, Krabbeln, Drehen, sich Aufrichten und Gehen bilden sich die neuronalen Strukturen für das Begreifen von räumlicher Tiefe, von Distanzen und Höhen. So ist kindliches Spiel nichts anderes als ein ständiges sensomotorisches Aufnehmen von Erfahrungen, die verarbeitet und integriert werden (Klinkenberg, 2007, 29-30).

Die Bewegungen eines Neugeborenen sind unkoordiniert und willkürlich. Das Kind kann seine Bewegungen nicht bewusst steuern, aber es folgt seinen Interessen, seiner Motivation und hat so buchstäblich einen Grund, sich zu bewegen. Während des ersten Lebensjahres lernt das Kind, angefangen mit der Koordination des Kopfes und später der ersten Handbewegungen, seinen Körper bewusst zum Schauen, Hören, Tasten, sich Drehen, Vorwärtsbewegen und schliesslich zum Aufstehen und Gehen zweckmässig einzusetzen. Das ist eine gewaltige Leistung des Kindes, seines gesamten Nervensystems und Gehirns und fordert sehr viel Geduld, Wiederholung und vor allem umfassende zeitliche und räumliche Gelegenheiten zu selbständigem Ausprobieren.

Die Bewegungsentwicklung variiert stark von Kind zu Kind. Es gibt Kinder, die einzelne Schritte überspringen, ohne dabei Defizite zu entwickeln. Wichtig ist, dass wir das Kind liebevoll begleiten und ihm den Raum und die Zeit geben, sich in seinem Rhythmus zu entwickeln. Mit jedem Entwicklungsschritt bilden sich im Hirn wichtige neuronale Verbindungen, die auch andere Bereiche wie Sprache, Raumwahrnehmung und Emotionen beeinflussen. Je reicher und sozialbezogener die Bewegungs- und Sinneseindrücke sind, die ein Kind machen kann, desto differenzierter kann sich sein Hirn und Nervensystem, sein ganzes Wesen entwickeln.

Die unten angegebenen Zeiträume sind Richtwerte, die von Remo Largo definiert wurden. Im Weiteren stützen sich die Angaben auf Linda Hartley, Emmi Pikler und Marie Jeanne Metz. Für ein vertieftes Verständnis der Bewegungsentwicklung empfehlen wir Pikler, Hartley, Stokes oder Zimmer.

## AUSGEWÄHLTE ENTWICKLUNGSSCHRITTE

Zusammengestellt für die Weiterbildung im Rahmen von Purzelbaum-Kita: Bewegung in Beziehung. Die ausgewählten Entwicklungsschritte werden von den Weiterbildungsteilnehmenden selbst erfahren, die Referentinnen stützen sich dabei speziell auf ihr Fachwissen aus der Feldenkraispädagogik und dem Body-Mind-Centering™.

### 0-3 Monate Entwicklungsschritte: Kopf anheben, Kopf drehen

Bauchlage: Das Kind lernt, den Kopf anzuheben und nach vorn zu schauen.

Rückenlage: Das Kind dreht den Kopf von der Seite in die Mitte und nimmt die Hände vors Gesicht.

#### Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™

(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

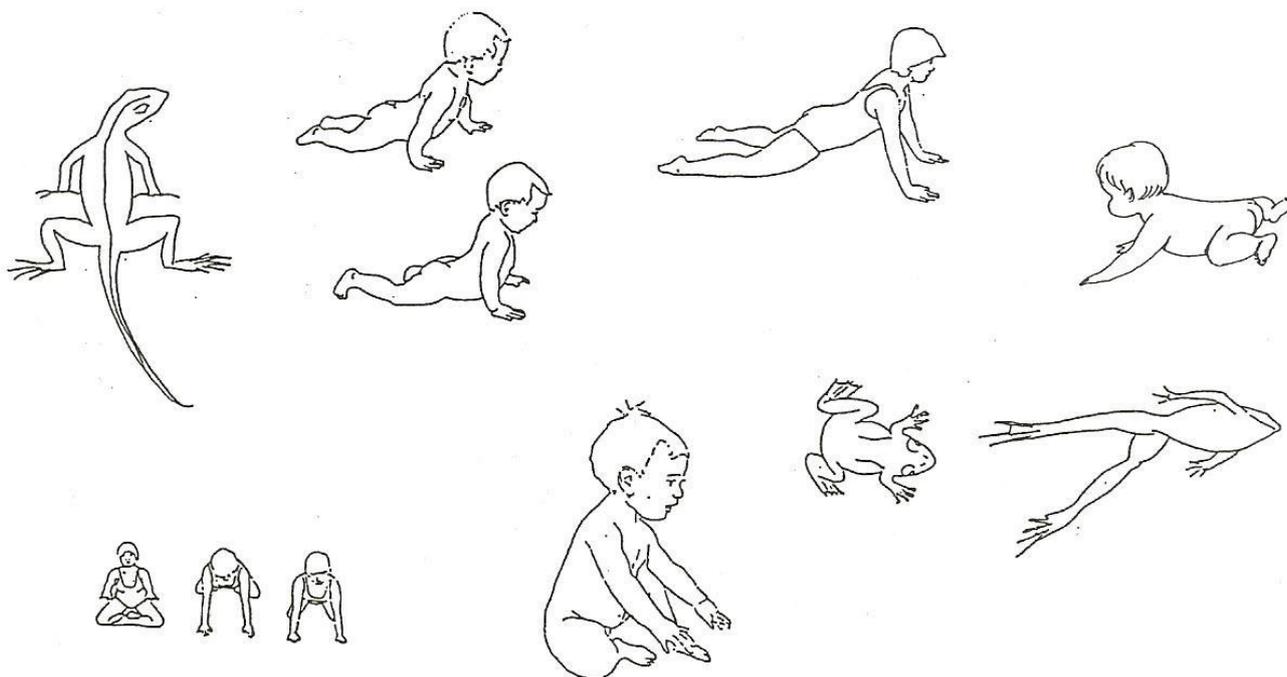
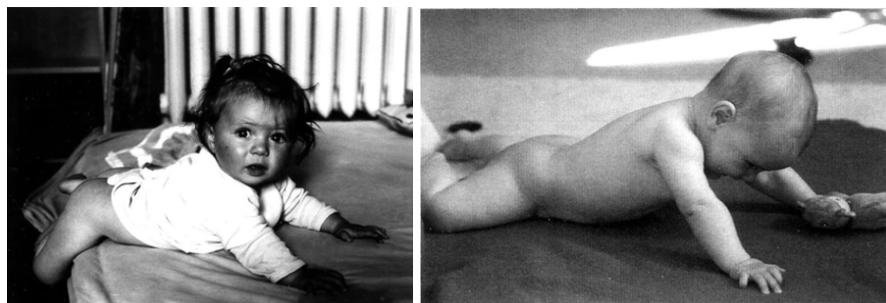
Homologe Bewegungsmuster differenzieren den Körper in eine obere und untere Hälfte. Der Bewegungsimpuls wird entweder von oben oder unten initiiert.

Beim homologen Schub von den oberen Extremitäten schieben beide Arme und Hände den Körper nach hinten; dadurch lernt das Kind, seinen Kopf anzuheben.

#### Unterstützung

Nehmen Sie das Kind über die Seite auf; in dieser Position kann es den Kopf schon recht bald selbst stabilisieren. Erst im Alter von ca. 3 Monaten kann das Kind auch beim Hochnehmen aus der Rückenlage den Kopf selber halten.

#### Beispiele für homologen Schub



## 4-7 Monate Entwicklungsschritte: Drehen und Rollen

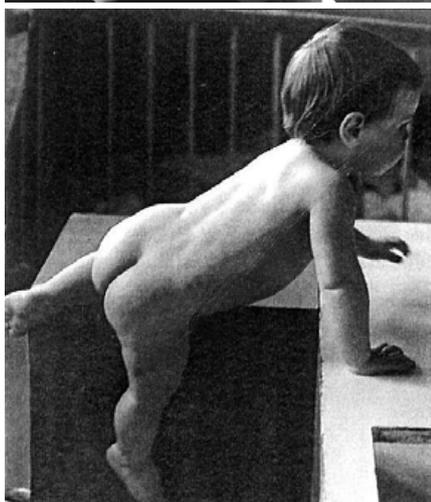
Das Kind rollt von der Rücken- oder Bauchlage in die Seitenlage, später vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt; es beginnt, sich durch Rollen im Raum fortzubewegen. Mit ca. 6 Monaten kann es den Kopf spontan anheben, rauf, runter und seitlich schauen.

### Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™

(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

- Homologer Schub von den unteren Extremitäten. Beide Füße oder Knie schieben den Körper nach vorn.

### Beispiele für Reichen und Ziehen



- Schubmuster: Das Schieben beginnt bei einem Ende des Körpers und setzt sich bis zum andern Ende fort. Entweder initiieren Kopf bzw. Hände oder Steissbein bzw. Füße den Schub.

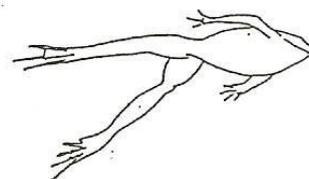
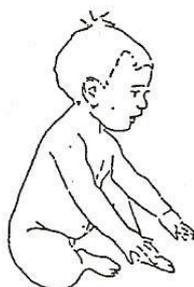
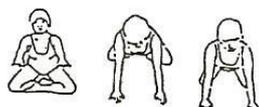
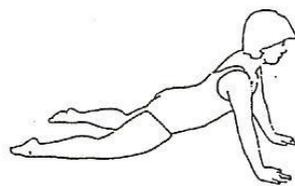
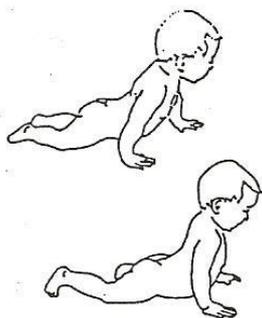
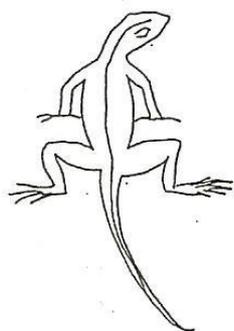
Das Schubmuster braucht und gibt Kraft und vermittelt so ein Gefühl für den persönlichen Raum und die eigene Struktur.

- Die Muster von Reichen und Ziehen: Beide Arme des Kindes reichen nach vorn und ziehen den Körper durch den Raum, später reichen beide Beine nach hinten und ziehen den Körper nach hinten. Im Muster von Reichen und Ziehen erweitert das Kind seinen persönlichen Raum und öffnet sich für die äussere Welt.

Die Schubmuster und die Muster von Reichen und Ziehen gehören zusammen, denn erst durch das Abstossen (Spüren der eigenen Struktur) wird das Hinausreichen möglich (Erweiterung in die äussere Welt, etwas ergreifen wollen). Bei jedem Wechsel der Ebene spielen diese beiden Muster zusammen.

### Unterstützung

Legen Sie das Kind so oft wie möglich auf den Bauch oder Rücken, und spielen Sie in dieser Lage mit ihm; das erleichtert ihm später das Krabbeln und Sitzen.



## 7-10 Monate **Entwicklungsschritte:** Robben, Krabbeln, Ebenen wechseln, Sitzen

Das Kind beginnt meist zuerst zu robben; danach lernt es, sich auf Hände und Knie zu stützen und vorwärts bzw. rückwärts zu krabbeln. Sobald das Kind in der Lage ist, sich um die eigene Achse zu drehen und in den Kniestand überzugehen, beginnt es sich aufzusetzen.

### **Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™**

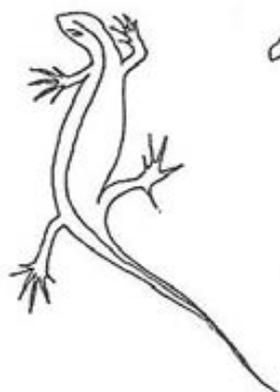
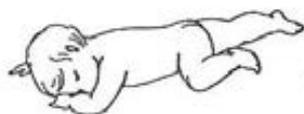
(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

- Homolaterales Muster: Arm und Bein der gleichen Seite bewegen sich in die gleiche Richtung, wie z.B. bei der Eidechse. Beim Robben auf dem Bauch setzt sich der Schub des einen Beines in den Arm der gleichen Seite fort. Das homolaterale Muster wiederholt sich auch in den Anfängen von Krabbeln und Gehen.
- Kontralaterales Muster: Linke und rechte Körperhälfte werden überkreuzt miteinander verbunden. Die Finger der einen Hand reichen nach vorn, bis der Zug das Bein der anderen Seite erreicht und nach vorn bewegt, wie z.B. beim Affen, der Katze und dem Menschen. Das kontralaterale Muster ist das letzte Muster; es bringt das Kind vom Vierfüßler-Stand ins Gehen und Stehen.

### **Unterstützung**

Geben Sie dem Kind vielfältige Anreize zur Bewegung. Spüren Sie aber auch, wenn das Kind reizüberflutet ist und Ruhe braucht.

### **Beispiel für homolaterale Bewegungsmuster**



## 8-20 Monate Entwicklungsschritte: Bärengang, Hochziehen, Stehen, Gehen

Das Kind beginnt sich an Möbelstücken oder anderen Gegenständen hochzuziehen. Sobald es sich im Stehen sicher fühlt, beginnt es, an Möbeln entlangzugehen und schliesslich frei zu gehen. Freies Stehen kann für ein Kind schwieriger sein als zu gehen oder gar zu laufen. Kann das Kind frei stehen, begreift es rasch, wie es sich im freien Raum aufrichten kann. Am häufigsten bewerkstelligt es dies über den Vierfüssler-Stand.

### Bewegungsmuster Body-Mind Centering™

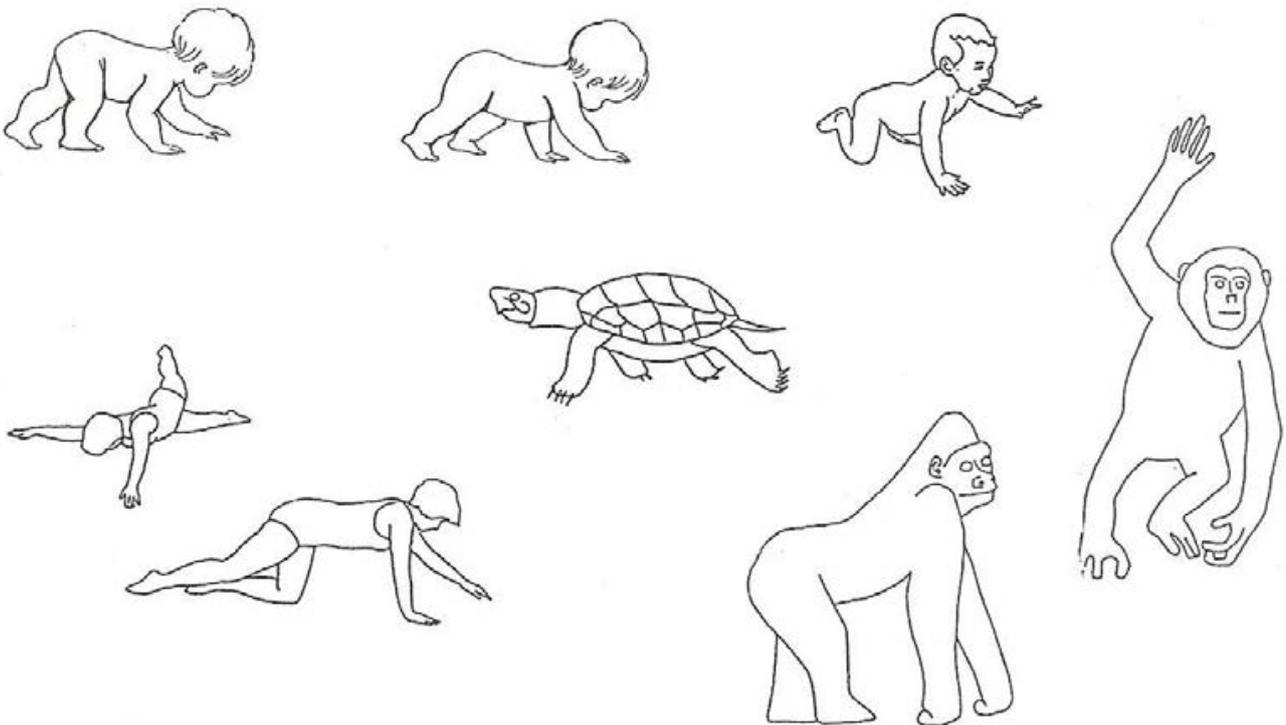
(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

Um ins Stehen zu kommen, benötigt das Kind alle vorher erworbenen Bewegungsmuster: den Schub und das Reichen und Ziehen zum Aufstehen und die homolateralen und kontralateralen Muster zum Gehen. Die homologen Muster braucht das Kind zum Aufstehen und die homo- und kontralateralen Muster zum Gehen.

### Unterstützung

Begleiten und unterstützen Sie das Kind, ohne es zu drängen. Es gehört zum Lernprozess des Kindes (und auch zu unserem eigenen) Frustration auszuhalten.

### Beispiele für kontralaterale Muster



# BEWEGUNGSENTWICKLUNG – TIPPS FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

- Die eigene Körperwahrnehmung, die Bewegungs- und Berührungserfahrungen prägen das Selbstbild. Achten Sie bewusst darauf, wie Sie selbst damit umgehen, denn Sie sind das Vorbild für ihr Kind.
- Das Kind in der Entwicklung zu begleiten heisst nicht, ihm aktiv dabei zu helfen aufzustehen, es zu korrigieren usw., sondern ihm zu helfen, Bewegungsabläufe selbst zu entdecken, damit es eigenständig seinen Weg gehen kann. Erwachsene sind vorwiegend dafür zuständig, ein Umfeld zu schaffen, innerhalb dessen sich das Kind entfalten kann.
- Unterstützen Sie die innere Motivation des Kindes, erkennen Sie Frust wie Freude des Kindes an und verleihen Sie diesen Gefühlen Ausdruck. Spiegeln Sie die Kinder und geben Sie ihnen emotionalen Halt.
- Erwachsene, die sich auf die Bewegungen der Kinder einlassen, gehen auch auf die Höhe der Kinder, z.B. auch auf den Boden. So bilden sie eine egalitäre Begegnungsebene.
- Gewähren Sie genügend Zeit, um einzelne Entwicklungsschritte zu ermöglichen; jeder ist von Bedeutung und steht immer mit anderen Entwicklungsprozessen in Zusammenhang.
- Respektieren Sie verschiedene Tempi in der Entwicklung der Kinder, forcieren Sie nichts.
- Tragen Sie dem inneren Prozess Rechnung, auch wenn es äusserlich scheinen mag, als ob nichts geschehe. Geben Sie allenfalls kleine Impulse: Gestalten Sie die Umgebung attraktiv, bieten Sie verschiedenes anregendes Spielmaterial an oder geben Sie Berührungsimpulse.
- Etwa ab dem 7. Monat kommt das Kind selbständig in die Sitzposition. Setzen Sie es nicht auf, wenn es das noch nicht aus eigener Kraft kann. Drängen Sie es später auch nicht in eine stehende Position oder stellen Sie es nicht auf die Füsse, bevor es das nicht aus eigenem Antrieb meistert. Auch wenn Sie den Rücken des Kindes mit den Händen oder mit Materialien stützen oder das Kind an den Armen ins Stehen hochziehen, können Sie seiner Entwicklung schaden. Die Muskulatur, die Reflexe und die Bewegungskoordination sind für diese Bewegungen erst dann genügend vorbereitet, wenn das Kind sie aus eigenem Antrieb macht. Benutzen Sie keine Gehhilfen oder Stützhilfen, auch wenn diese immer wieder speziell für Kleinkinder angeboten werden. Den meisten Kindern schaden diese «falschen Helfer» mehr, als dass sie ihnen in der Entwicklung nützen. Erwachsene meinen oft, die Kinder seien frustriert, wenn sie noch nicht sitzen oder gehen können. Jedes Lernen und Erforschen beinhaltet Freude und Frustration. Wenn wir den Kindern die Zeit für ihre selbständigen Entwicklungsschritte nicht lassen, können sie die eigene körperliche und emotionale Kraft nicht entwickeln. Das schwächt die Kinder auch in ihrem Selbstempfinden und kann sogar ernsthafte Fehlentwicklungen bewirken.
- Achten Sie beim Tragen von Säuglingen darauf, zwischen linker und rechter Seite abzuwechseln, sonst kann eine einseitige Haltung beim Kind und eine einseitige Belastung beim Erwachsenen entstehen.
- Je grösser die Bewegungsfreiheit und die Möglichkeiten, die wir dem Kind anbieten, desto grösser sind seine Vielfältigkeit und seine Wahlmöglichkeit hinsichtlich Ausdruck, Bewegung und allgemeiner Persönlichkeitsentwicklung.
- Berührung ist Nahrung! Häufige respektvolle Berührungen geben ein Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Liebe. Es sind Rückmeldungen an den eigenen Körper; Impulse werden über das Nervensystem weitergeleitet und gespeichert. Entscheidend ist die Qualität der Berührung: WIE berühren wir, WIE werden wir berührt. Knüpfen Sie Berühren nicht an Bedingungen, sondern berühren Sie aus Fürsorge, Anteilnahme und Liebe.
- Bei starken Auffälligkeiten oder lang anhaltenden Entwicklungsstopps kann es hilfreich sein, eine Fachperson zu kontaktieren (KinderärztIn, PsychomotoriktherapeutIn).

# BEWEGUNGSENTWICKLUNG – DIE PERSPEKTIVE DES KINDES

Sie erfahren vier verschiedene Phasen der Bewegungsentwicklung. Dabei erleben Sie die Perspektive des Kindes in der Bewegung, die Sinneswahrnehmung und die Wahrnehmung von Emotionen. Sie verknüpfen das Erlebte mit den konkreten Umweltbedingungen zu Hause oder in der Kindertagesstätte (Räume, Mobiliar, Geräuschpegel etc.). Sie nehmen Veränderungen wahr, die mit dem Wechsel von einem Entwicklungsschritt zum nächsten einhergehen und ziehen daraus Schlüsse für Ihr eigenes Verhalten und das Gestalten der Umgebung.

## 1 Rücken und Bauchlage

🔗 Wie nehmen Sie Ihre Umgebung wahr?

Wie fühlen Sie sich? Nehmen Sie sowohl positive wie negative Emotionen wahr.

Wie erlebt das Kind die konkrete Kita/ das Zuhause aus dieser Perspektive?

Was braucht es?

Was möchten und können Sie aufgrund dieser Erfahrung und Reflexion verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2 Seitenlage und Rollen

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

## 3 Robben und Krabbeln

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 Aufstehen und Gehen

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

# EIGENES BEWEGUNGSVERHALTEN UND RÄUMLICHE MÖGLICHKEITEN FÜR BEWEGUNG

❓ Was bedeutet Bewegung für Sie?

.....

.....

.....

.....

❓ Welche Gefühle verbinden Sie mit Bewegung?

.....

.....

.....

.....

❓ Welches Bewegungsangebot besteht in Ihrer Kita oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause - sowohl drinnen wie draussen?

.....

.....

.....

.....

❓ Wo und wann bewegen Sie sich im Kita-Alltag oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause?

.....

.....

.....

.....

❓ Wo bewegen sich die Kleinsten?

.....

.....

.....

.....

❓ Gibt es etwas, das Sie im Bewegungsbereich in der Kita oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause gerne ergänzen oder ändern würden - sowohl drinnen wie draussen?

.....

.....

.....

.....

❓ Gibt es etwas, das Sie gerne im Hinblick auf Ihr eigenes Bewegungsverhalten im Zusammenleben mit den Kindern verändern möchten?

.....

.....

.....

.....

# ANGEBOTE FÜR KINDER VON 0 BIS 2 JAHREN

## BEWEGUNGSENTWICKLUNG



Legen Sie Babys oft auf den Boden, bringen Sie sie auch in Bauchlage. So können sich die Kinder drehen, vom Boden abstossen, in den Raum reichen, rollen, robben, kriechen.

Bieten Sie unterschiedliche und ausreichend feste Unterlagen an.

Handling: Nehmen Sie das Kind über die Seite hoch.

Geben Sie, wenn nötig, Berührungsimpulse, unterstützen Sie z.B. mit der Hand den Schub der Füsse.

Wiegen Sie die Babys auf einem Gymnastikball hin und her.

Ältere Kinder können in Tierrollen schlüpfen und ihr Bewegungsrepertoire damit spielerisch fördern.

## BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR VERSCHIEDENE EBENEN



Kleine Podeste mit Rampen oder Leiter

Bänke, Kisten, Schachteln, Bretter, Röhren

Schaumstoffwürfel, grosse Stoffrollen

Berg aus Kissen und Decken

Duvetanzug gefüllt mit leicht aufgeblasenen Ballonen

Spiegel auf Sichthöhe aufhängen

Holzstange zum Hochziehen, mit Bändern verschiedene Objekte dranhängen

Gitterstäbe, kurze Bockleiter, Leiter auf den Boden legen

Stabile Wagen zum Stossen

Balancescheibe, Halbkugeln, Schaukeltier, Gymnastikball, Overball

## INSPIRATIONSMATERIAL



Igelbälle, allgemein: verschiedene Bälle  
 Schlaghölzli, Xylofon, Tamburin  
 Naturmaterialien (Baumnüsse, Kastanien, Holzstücke)  
 Schalen, Becken, Körbe, Gefässe für's Umleeren  
 Kugeln, Holzkellen  
 Decken, Tücher (darauf können Kinder auch über den Boden gezogen werden)  
 Aufhängevorrichtung: z.B. Ballon mit Glöckchen  
 mit verschiedenen Materialien gefüllte PET-Flaschen  
 Wichtig: Material darf nicht zu klein sein > Verschluckungsgefahr

## RUHIGE BEWEGUNGEN

Schaukeln in Hängematte oder Dondolo  
 Tragen im Tuch  
 Wiegen im Arm, «Buttele» (dazu summen, singen)

## SINNESSPIELE

Wasserspiele, «chosle», baden  
 Sandsäckli (wärmen), Sinnessäckli (mit Kräuter)  
 Verschiedenfarbige Materialien einsetzen  
 Kribbel-Krabbel-Spiele, Tastwand  
 Märmelibahn mit Tonleiter, Glöckli, Klangstäbe  
 Singen - Ammensprache (spricht Gefühlswelt an)

## UNGEEIGNETE HILFSMITTEL



Babysitter (das Kind kann sich darin nicht drehen, ist passiv allen sinnlichen Reizen ausgesetzt; nicht länger als 30 Minuten pro Tag)  
 Maxikosi (nur für den Transport im Auto benutzen, nicht als Babysitter, siehe oben)  
 Sogenannte Babywalker sind nicht zu empfehlen. Im Babywalker sitzt das Kind in einem Gestell auf Rädern, womit es sich durch den Raum verschieben kann. Die Füße erreichen den Boden, tragen aber wenig Gewicht, das Gewicht wird durch das Gestell gestützt. So lernt das Kind weder seine Muskeln beim Gehen und Stützen zu benutzen, noch kann es seinen Körper frei balancieren. Ein Laufwagen hingegen, bei dem das Kind sich am Wagen nur mit den Händen hält und ihn vorwärts schiebt und dabei sein Gewicht über die Beine stützt und balanciert, empfehlen wir.

# FRAGEN ZUM SPIELVERHALTEN VON KINDERN IN KITAS

1. Welches Spiel haben Sie als Kind am liebsten gespielt?

.....

2. Welches Spiel spielen Sie heute noch gerne?

.....

3. Was hat sich in Ihrem Spielverhalten zwischen früher und heute verändert?

.....

4. Wie oft spielen Sie heute noch? Wie körperlich und/oder sinnlich sind diese Spiele?

.....

5. Ergibt sich im Alltag manchmal spontan eine Spielsituation?

.....

6. Wie begleiten Sie Kinder im Freispiel?

- Was sehen Sie und wie reagieren Sie darauf?
- Warten Sie im Allgemeinen eher lange oder eher kurze Zeit, bevor Sie einen Spielimpuls geben? Warum? In welchen Situationen verhalten Sie sich wie?
- Wann ist es sinnvoll, einen Impuls zu geben? Wann nicht?
- Wenn Sie einen Impuls geben, warum geben Sie gerade diesen Impuls?
- Welches Ziel haben Sie mit diesem Impuls?

.....

.....

.....

7. Was stresst Sie im Freispiel?

- Wie reagieren Sie körperlich auf diesen Stress?
- Wie ist Ihre Beziehung zum Kind in diesem Moment?
- Welche Kriterien sind für Sie wichtig, um in einem guten Kontakt zum Kind zu sein?
- Was hilft Ihnen in diesem Moment?

.....

.....

.....

8. Was freut Sie besonders im Freispiel?

- Wie reagieren Sie körperlich, wenn eine Spielsituation Sie besonders freut?
- Wie ist Ihre Beziehung zum Kind/ zu den Kindern in diesem Moment?
- Welches Verhalten Ihrerseits ist nützlich, damit diese Freude möglichst nicht gestört wird?

.....

.....

.....

## BILDERBÜCHER ZU BEWEGUNG IM ALLTAG

- BAUER, Jutta (2009) Emma wohnt. Carlsen, 2. Auflage (1-3 Jahre). ISBN 978-3551167422
- CARLE, Eric (2011) Von Kopf bis Fuss. Gerstenberg, 7. Auflage (2-4 Jahre). ISBN 978-3836949231
- GEISLER, Dagmar (2006) Bengelchen. Oetinger. ISBN 978-3789165771
- GERHAHER, Eleonore & LÖWE, Kerstin (2012) Line - So aufgeregt ist mein Tag! Langenscheidt (3 Jahre). ISBN 978-3468210105
- GERHAHER, Eleonore & LÖWE, Kerstin (2012) Line - das kann ich schon alleine! Langenscheidt (3 Jahre). ISBN 978-3468210112
- SCHEFFLER, Axel & OSBERGHAUS, Monika (2006) Lissi das Lämmchen: Vierfarbiges Pappbilderbuch. Beltz & Gelberg (2-4 Jahre). ISBN 978-3407793485

## FACHLITERATUR ZU BEWEGUNGSENTWICKLUNG

- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie (1993) Sensing, Feeling, and Action. Northampton MA: Contact Editions.
- HARTLEY, Linda (2012) Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber.
- HENGSTENBERG, Elfriede (1991) Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Emmendingen: Arbor.
- KLINKENBERG, Norbert (2007) Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- LARGO, Remo (2010) Babyjahre. München: Piper.
- PIKLER, Emmi (2001) Lasst mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung. München: Pflaum.
- STERN, Daniel (2011) Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt. München: Piper.
- STOKES, Beverly (2001) Amazing Babies. Essential Movement for your Baby in the first Year. Move Alive Media.
- WEISS, Kersti (1994) Bewegungsspiele mit Kindern. Weinheim: Beltz.
- ZIMMER, Renate (2004) Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg i.Br.: Herder.
- ZIMMER, Renate; LICHER-RÜSCHEN, Ursula; TIESTE, Kerstin (2005) Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg i.Br.: Herder.

# Wut und Streit

<b>VOGU STRITTI Lied #5 auf CD</b>	34
<b>WUT UND STREIT</b>	35
<b>WUT UND STREIT Arbeitsblatt</b>	36
<b>FRAGEN ZU WUTANFÄLLEN UND MACHTKÄMPFEN</b>	37
<b>RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN NACH WUT UND STREIT</b>	38
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHBÜCHER</b>	38

# Vogu Stritti

Renie Uetz

● Lied #5 auf CD

C G F G

1. Hal - lo zä - me, darf i mi vor - stel - le: I bi dr Vo - gu Strit -  
 pick - e gärn\_\_ de Lüt i ds Gnick - li\_\_ und war - te bis si verruckt

1. C C G  
 ti, i sy. U we si strit - te, fröie i mi u

Dm C  
 pick - e no chly meh, u we si wüet - ig sy, de la - chen i e chly.



Wie verhält sich ihr Kind in einem Streit?

- ② U we das Strittli  
 nâr verby isch,  
 de flügi schnäll drvo,  
 wül Friede, Fröid und Lache  
 chöi mi nid glücklech mache.  
 Nur we si stritte fröie i mi  
 u picke no chly meh,  
 u we si wüetig sy, de lachen i e chly.

## WUT UND STREIT

Ärger, Wut und Aggression spüren wir als Reaktion auf konkrete Situationen, wenn uns z.B. jemand etwas wegnimmt, zur Seite schubst, belügt oder hänselt. Meist wissen wir, warum wir wütend sind und mit zunehmendem Alter können wir Wut in Worte fassen und kennen Wege, mit Wut umzugehen. Die einen brauchen Mut und Unterstützung, um ihre Wut und ihren Ärger nicht immer zu schlucken, andere können lernen, nicht gleich um sich zu schlagen. Manchmal haben wir Lust, andere zu ärgern; wir wollen ausprobieren, wie wütend wir selbst sein können und wo die Grenzen der anderen liegen.

Wut ist kraftvoll. Wut lässt sich schlecht verstecken. Wir erkennen sie an Stimme, Mimik und Gestik. Wenn wir es schaffen, eine respektvolle körperliche und verbale Sprache zu finden, stärkt das unser Selbstvertrauen und bereichert unsere Beziehungen zu anderen. Richtig gut zu streiten, andere mit Humor zu ärgern, ohne sie wirklich zu beleidigen, macht Streiten zu einer lustvollen, lebendigen Interaktion. Regeln und Abmachungen unterstützen uns dabei. Wir lernen, andere Standpunkte zu respektieren, Kompromisse zu finden, Streit zu schlichten oder auch einmal das Ärgern zu lassen.

Schlechte Laune oder das Gefühl, immer zu kurz zu kommen, fühlt sich ähnlich an wie Wut. Wir sind frustriert, angespannt, suchen Schuldige und bemitleiden uns selbst. Vielleicht gelingt es uns manchmal, über uns selbst zu schmunzeln. Ein anderes Mal ist es wichtig, getröstet zu werden, weil sich hinter der schlechten Laune Traurigkeit und echte Enttäuschung verbergen. Bei einer dauerhaften Anspannung werden Wut und Aggression zu gewohnheitsmässigem Verhalten. Dann sind wir in unserer Kommunikation häufig gereizt und angespannt. Viele verschiedene Probleme und Stressfaktoren wirken zusammen. Unsere Aggression ist Ausdruck davon, dass wir Belastungen ausgesetzt sind, die uns überfordern. Wir brauchen Hilfe und Entlastung.

# WUT UND STREIT

Setzen sich Erwachsene neugierig, offen und konstruktiv mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken zu Wut, Streit und Konflikten auseinander, kommt dies den Kindern, die sie betreuen, direkt zugute. Kindern lernen nach und nach - und ihrem Alter entsprechend - Wut und Frustration zu dosieren, sich abzulenken und zu beruhigen oder die Kraft konstruktiv zu kanalisieren. Dazu benötigen sie ein sicheres Experimentierfeld und Erwachsene, die die unterschiedlichsten Ausdrucksweisen kindlicher Wut grundsätzlich akzeptieren, ihnen wohlwollend Feedback geben und zugleich schützend Grenzen setzen; Erwachsene, die Wut und Streit von Kindern tolerieren, die Anteil nehmen ohne Partei zu ergreifen und Kindern ihrem Alter entsprechend zutrauen, verschiedene Verhaltensmöglichkeiten auszuprobieren, Fehler zu machen und Lösungen zu finden.

### FRAGEN ZU ALLTÄGLICHEN KONFLIKTE

❓ Warum greife sie bei einem Konflikt ein? Wann?

.....

❓ Wie fühle sie sich dabei körperlich/emotional?

.....

❓ Ist es schwierig, nicht einzugreifen? Wann? Warum?

.....

❓ Wie verhalte sie sich, wenn sie eingreifen?

.....

### FRAGEN ZU SICH WIEDERHOLENDEN KONFLIKTEN AUF EIN ODER MEHRERE BESTIMMTE KINDER BEZOGEN

❓ Welche emotionalen Reaktionen lösen wiederkehrende Konflikte mit oder zwischen bestimmten Kindern in Ihnen aus? Ärger, Neugierde, Interesse, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Humor?

.....

❓ Was ärgert Sie? Was macht Sie rat- oder hilflos? Was interessiert Sie? Wann bleiben Sie humorvoll?

.....

❓ Wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen bezogen auf die Situation um, wenn Sie in einer Gruppe sind?  
Wie stehen Sie sonst zu dem Kind/ zu den Kindern, die im Konflikt sind?

.....

❓ Welche Lösungen bzw. Verhaltensmöglichkeiten sehen Sie für das konkrete Kind/ die Kinder?

.....

❓ Welche hilfreichen Haltungen könnten Sie als Eltern oder als Team von Bezugspersonen einnehmen?

.....

❓ Welche Abmachungen unter den Erwachsenen und mit den Kindern wären unterstützend?

.....

## FRAGEN ZU WUTANFÄLLEN UND MACHTKÄMPFEN

❓ Wie gehen die Kinder - abgesehen von den Wutanfällen - mit ihren Gefühlen und ihrem Körper um?

.....

.....

.....

❓ Was macht Ihnen bezogen auf die Wutanfälle am meisten Sorge?

.....

.....

.....

❓ Was finden Sie harmlos?

.....

.....

.....

❓ Wie verhalten Sie sich? Was löst der Wutanfall bei Ihnen aus?

.....

.....

.....

❓ Wie können Sie mit dem Kind in Kontakt bleiben?

.....

.....

.....

❓ Haben/hatten Sie selbst manchmal auch Wutanfälle? Aus welchem Anlass?

.....

.....

.....

❓ Wie wollten Sie dann behandelt werden?

.....

.....

.....

❓ Was machte Sie hilflos oder noch rasender?

.....

.....

.....

❓ Wie konnten Sie sich selbst helfen? Was brauchten Sie? Was beruhigte Sie?

.....

.....

.....

## RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN NACH WUT UND STREIT

Manchmal lassen sich Kinder nach einem Streit gerne trösten und suchen den Kontakt. Oft aber möchten sie sich zurückziehen, sich ablenken oder verstecken, weil sie sich ein wenig schämen oder Angst haben, erneut verletzt zu werden. Sie möchten in Ruhe gelassen werden ohne ganz alleine zu sein.

Gibt es bei Ihnen zu Hause oder in der Kita Rückzugsorte, an denen man sich regenerieren kann?

- eine grosse Kartonschachtel, die mit Fell oder weichen Tüchern gepolstert ist
- eine Hängematte
- eine Matratze mit Kissen und einem Baldachin
- eine Besenkammer (z.B. unter der Treppe) mit CD-Player oder Musikdosen
- ein Möbelstück, das etwas von der Wand abgerückt ist, so dass man sich dahinter verstecken kann, mit einer warmen Decke und Stofftieren, die den Boden bedecken.
- ...

Solche Rückzugsorte sind einladend, warm, freundlich und tröstend. Es gibt dort Dinge, mit denen das Kind sich ablenken kann: Musik, Audio-Geschichten, Bilderbücher, Stofftiere, warme Sandsäckchen... Wir beobachten, ob andere Kinder mit dem Kind, das sich zurückgezogen hat, wieder in Kontakt gehen. Falls dies nicht geschieht, nehmen wir nach einer dem Alter des Kindes entsprechenden Zeitspanne (die oft relativ kurz ist) selbst mit dem Kind Kontakt auf. Wir vermitteln ihm, dass wir da sind und helfen ihm bei Bedarf, sich früher oder später wieder in die Gruppe zu integrieren. Diese Orte sollten niemals strafend eingesetzt werden (Also nicht: Zieh dich zurück und beruhige dich. Ich will dich erst wieder sehen, wenn du normal bist.).

## BILDERBÜCHER ZU WUT UND STREIT

ABEDI, Isabel & NEUENDORF, Silvio (2009) Blöde Ziege, Dumme Gans.  
Ars Edition. ISBN 978-3-7607-2985-5

BAUER, Jutta (2011) Schreimutter.  
Beltz & Gelberg, 4. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792648

BERGSTRÖM, Gunilla (2009) Bist du feige, Willi Wiberg?  
Neuauf., Oetinger. ISBN 978-3-7891-7760-6

CARLE, Eric & CHRISTEN, Viktor (2011) Der kleine Käfer Immerfrech,  
21. Aufl., Gerstenberg. ISBN 978-3836942768

GOOSENS, Philippe & ROBBERECHT, Thierry (2004) Kleiner Drache - grosse Wut.  
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-5046-5

JACKOWSKI, Amélie & PETZ, Moritz (2009) Der Dach hat schlechte Laune!  
Nord-Süd. ISBN 978-3314016325

LANGEN, Annette & SÖNNICHSEN, Imke (2009) Die kleine Motzkuh oder Wie man die schlechte Laune verjagen kann. Mit Fingerpuppe. Copenrath. ISBN 978-3-8157-2000-4

MUSZYNSKI, Eva & SCHWARZ, Regina (2010) Wenn kleine Tiere wütend sind.  
Ravensburger, 3. Auflage. ISBN 978-3473326082

NÖSTLINGER, Christine & NÖSTLINGER, Christiana (2007) Anna und die Wut.  
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-5191-2

SENDAK, Maurice (2007) Wo die wilden Kerle wohnen. Diogenes. ISBN 978-3-257-00513-4

SUETENS, Clara & GRIMM, Sandra (2010) Der kleine Trotz(b)engel.  
Ravensburger, 3. Auflage. ISBN 978-347332618

RANDERATH, Jeanette & DINKEL, Susanne (2008) Der Drache Wut im Bauch.  
Thienemann. ISBN 978-3-522-43591-8

WARNES, Tim & LANDA, Norbert (2010) Meins! Nein, meins!  
Loewe, 2. Auflage. ISBN 978-3785567371

WENINGER, Brigitte & THARLET, Eve (2007) Pauli, Streit mit Edi.  
Nord-Süd. ISBN 978-3-314-01555-7

## FACHBÜCHER

SOLTER, Aletha J. (2001) Wüten, toben, traurig sein. Starke Gefühle bei Kindern.  
7. Aufl., Kösel. ISBN 3-466-30375-3

Traurigkeit  
und Trost

**TROSCHTLIED** Lied #6 auf CD 40

---

**TRAURIGKEIT UND TROST** 41

---

**ESSEN UND TROST** 42

---

**BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER** 42

---

# Troschtlied

Renie Uetz

● Lied #6 auf CD

Em B Em B Em B Em B G



Wenn i au-be truu-rig bi, de sitz i im ne Eg-ge hi und tue ganz fiin ü-ber

D Em D G



ds Gsicht mir stry-che und mir säg-e, muesch nid ver-zwyf-le, de ligt ei Hand ganz

D Em D G



warm uf em Buuch u die an-der-i chunnt uf ds Härz druf.



Ist es schwierig jemanden zu trösten?

## TRAURIGKEIT UND TROST

Manchmal sind wir traurig. Unerfüllte Wünsche, alltägliche Zurückweisungen, Enttäuschungen, kleine und grosse Ungerechtigkeiten können uns tief im Herzen treffen. Wir fühlen uns verlassen, unverstanden, ungeliebt oder ungerecht behandelt. Wenn wir erfahren, dass wir nicht die einzigen sind, die in solchen Momenten traurig sind, fällt es uns leichter, Enttäuschungen und Zurückweisungen zu ertragen und uns selbst zu trösten. Indem wir darüber hinaus lernen, die Perspektive zu wechseln, öffnen wir uns für mehr Mitgefühl. Wir wissen, dass alle auf die eine oder andere Art Traurigkeit erleben. Vielleicht erinnern wir uns an unsere eigene Traurigkeit, wenn wir das nächste Mal jemanden nicht mitspielen lassen wollen, und handeln dann umsichtiger.

Stärker, dauerhafter und umfassender breitet sich die Schwere der Traurigkeit in uns aus, wenn ein grosser Verlust wie der Tod eines geliebten Menschen oder eines Tieres zu betrauern ist. Auch eine Trennung oder Scheidung der Eltern oder ein Umzug kann grosse Verunsicherung und Traurigkeit auslösen. In solchen Zeiten mag uns unsere Trauer uferlos erscheinen. Alles, was uns wichtig war, scheint sich aufzulösen. Manchmal können wir uns kein normales Leben mehr vorstellen, wir sind untröstlich. Der sonst so vertraute Alltag scheint fern und oberflächlich, wir fühlen uns fremd, ohnmächtig oder sind wütend.

Es gibt viele Arten zu trauern und kein allgemeingültiges Rezept, das anzuwenden wäre. Zeit kann die Wunden heilen. Verständnis und Mitgefühl wirken tröstlich. Ein Raum, in dem wir nicht allein gelassen und dennoch nicht gestört werden, bietet Schutz und Geborgenheit. Rituale im Zusammenhang mit Sterben, Abschied und Trennung unterstützen. Ein normaler Alltag kann uns vom Verlust ablenken, kann uns einen Moment lang die Schwere vergessen lassen und auch wieder neue Lebensgeister wecken. Das kann der Kindergarten, die Schule oder auch der Arbeitsplatz sein; ein Raum, der uns vertraut ist und an dem wir spüren, dass wir nicht allein sind.

Die meisten Kinder werden gerne getröstet, sie suchen Nähe und Verständnis, möchten in die Arme genommen, gehalten oder gewiegt werden. Als Erwachsene drücken wir Trost verbal und nonverbal aus. Wir erklären die Situation oder singen ein Lied und lassen dem Kind genügend Zeit, sich wieder zu beruhigen. Dabei bieten wir ihm respektvoll unsere Präsenz und einen Raum an: unsere Arme, unseren Schoss, eine Decke auf dem Boden etc. Durch unsere Geduld und akzeptierende Präsenz spürt das Kind, dass wir zuversichtlich sind und wissen: früher oder später geht die Trauer vorbei. Wir lassen dem Kind den Raum und die Zeit, diese Erfahrung in unserer Gegenwart selbst zu machen.

Manche Kinder erkunden, wie sie sich alleine trösten können. Wir unterstützen sie darin, indem wir Orte kreieren, die Wärme, Halt und Geborgenheit spenden: Hängematten, Kuschecken, Stofftier und warme Sandsäckchen oder Bettflaschen spenden Trost und geben den Kindern Gelegenheit, sich zu regenerieren. Auch schöne, geschützte Plätze draussen im Garten oder Bäume und Hütten können Trost spenden. Ich erinnere mich an ein Kind, das sich ins Gemüsebeet neben die Kürbisse setzte und dort das Gefühl hatte, in guter Gemeinschaft zu sein und verstanden zu werden.

- ❓ Wie drückt Ihr Kind/ das Kind Traurigkeit aus?  
Wie und woran merken Sie, dass Ihr Kind/ das Kind traurig ist, Trost und Ihre Präsenz braucht?  
Wie und vom wem lässt sich Ihr Kind/ das Kind am liebsten trösten?  
Wann ist es schwierig, wann einfach Ihr Kind/ das Kind zu trösten?

## ESSEN UND TROST

Erwachsene wie Kinder essen manchmal, um sich zu trösten, aus Langeweile oder weil sie wütend sind. Essen kann uns ablenken: Wir spüren etwas Süßes auf der Zunge und fühlen damit Frustration, Kummer oder Traurigkeit etwas weniger. Wir essen vor dem Fernseher, weil der Film schier unerträglich spannend ist und wir uns beruhigen möchten. Der Geschmack und die Konsistenz der Nahrung lässt uns unseren Körper wieder spüren. Das entspannt, freut oder tröstet.

Eltern möchten ihre Kinder trösten, wenn diese traurig sind; mit Süßigkeiten geht das oft besonders einfach oder schnell. Doch ein solches Verhalten vermittelt den Eindruck, es gehe darum, sich möglichst rasch und vorwiegend mit Essen zu beruhigen. Traurigkeit hat so keinen Platz. Werden Kinder umgehend und hauptsächlich mit Essen oder Trinken von starken Gefühlen, Langeweile oder Schmerzen abgelenkt, kann das nicht nur zu Gewichtsproblemen führen, sondern auch die emotionale Kompetenz der Kinder schwächen oder Vermeidungs- und Suchtverhalten fördern. Kindern sind starke Gefühle zumutbar, wenn sie mit ihnen nicht alleine gelassen werden. Wir können Kinder auf sehr verschiedene Arten beruhigen und trösten: durch liebevolle Berührung, akzeptierende Zuwendung, Singen, Humor oder ein spielerisches Umlenken der Aufmerksamkeit - und nicht zuletzt indem wir ihnen vorleben, dass es in Ordnung ist, ab und zu auch traurig zu sein.

## BILDERBÜCHER ZU TRAURIGKEIT UND TROST

BAUER, Jutta (2009) Emma weint. Carlsen, 2. Aufl. (1-3 Jahre) ISBN 978-3551167439

BEUSCHER, Armin & HAAS, Cornelia (2002) Über den grossen Fluss. Sauerländer. ISBN 9783794149421

ENDERS, Ursula; SODERMANN, Inge; WOLTERS, Dorothee (2004) Auf Wieder-Wiedersehen. Ein Bilderbuch über Trennung und Wiedersehen. Gulliver Taschenbücher. Beltz. ISBN 978-3-407-78653-1

ERLBRUCH, Wolf (2007) Ente, Tod und Tulpe. Kunstmann. ISBN 978-3-88897-461-8

GIDER, Iskender & SCHLOSSMACHER, Martina (2009) Das schwarze Huhn. Nord-Süd. ISBN 978-3314016585

GOSENS, Philippe & FRIESTER, Paul (2012) Heule Eule. Nord-Süd. ISBN 978-3314101397

MAAR, Nele & BALLHAUS, Verena (1998) Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße. Ausgezeichnet mit dem Deutschen Jugendliteraturpreis 1989. 8. Aufl., Atlantis Orell Füssli. ISBN 978-3-7152-0363-8

NILSSON, Ulf & TIDHOLM, Anna-Clara (2007) Adieu, Herr Muffin. Beltz. ISBN 978-3407760470

VARLEY, Susan (2000) Leb wohl, lieber Dachs. Jugendbuchpreis 1998. Beltz. ISBN 978-3-219-10283-3

## FACHBÜCHER

KACHELER, Roland (2009) Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz. ISBN 3-7831-2585-5

KLOSINSKI, Gunther (2004) Scheidung - Wie helfen wir den Kindern? Walter. ISBN 978-3-530-40158-5

MARIE MEIERHOFER INSTITUT (1999) Das Kind und der Tod. Zu beziehen über: [www.mmizuerich.ch](http://www.mmizuerich.ch) (Rubrik Shop)

SPECHT-TOMANN, Monika (2008) Wenn Kinder traurig sind. Patmos. ISBN 978-3-491-40136-5

TAUSCH-FLAMMER, Daniela; BICKEL, Lis (2007) Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher. Herder Spektrum. ISBN 978-3-451-04882-1

# Wasser trinken

<b>WASSER TRINKEN</b> Lied #7 auf CD	44
<b>ERFORSCHEN, WOHIN DAS WASSER GEHT</b>	44
<b>WASSER UND GETRÄNKE</b>	45
<b>BILDERBÜCHER ZUM KÖRPER</b>	45

● Lied #7 auf CD



Tripp - e - di, tripp - e - di, tripp - e - di trop, us - em Was - ser - hah - ne gheit e Tropf.



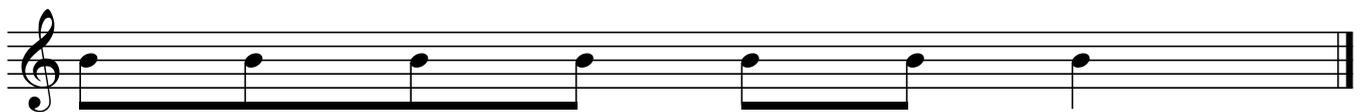
Trip trop, trip trop, trip trop, Tropf, 's tropf - et wy - ter, plip, plopp, plopp!



Stel - le es Glas un - de dra, wil i gmerkt ha, dass ig Durscht ha.



Psch, psch, psch\_\_\_ Trin - ke: glugg, glugg, glugg, glugg, glugg, glugg, glugg. Trin - ke



glugg, glugg, glugg, glugg, Schluck für Schluck!



Wohin geht das Wasser,  
wenn man es trinkt?

## ERFORSCHEN, WOHIN DAS WASSER GEHT

Zeigen Sie den Kindern anatomische Bilder der Verdauungsorgane (siehe Bilderbuchhinweise) und entdecken Sie gemeinsam spielerisch, welchen Weg das Wasser beim Trinken durch den eigenen Körper zurücklegt.

### ANLEITUNG

☞ Mit der Zungestreichst du über die Zähne und erkundest das ganze Innere deines Mundes, als ob du eine Höhle austastest. Du trinkst einen Schluck Wasser und versuchst dabei zu spüren, wie das Wasser durch die Speiseröhre in den Magen fließt. Du schaust dir nochmals den Weg des Wassers auf dem Anatomiebild an. Du legst deine Hände auf Magenhöhe links seitlich an deinen Bauch, auf die Höhe der unteren Rippen, und versuchst, das Wasser im Magen zu spüren. Du hüpfst auf und ab.

❓ Spürst du, wie sich das Wasser im Magen hin und her bewegt?

Manchmal kann man die Bewegung des Wassers im Magen sogar hören, vor allem bei leerem Magen.

# WASSER UND GETRÄNKE

Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Wasser spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körpertemperatur und für den Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Belastung des Kreislaufs und Nieren, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher reagiert es auf einen Flüssigkeitsmangel. Von der Schweizerische Gesellschaft für Ernährung werden täglich folgende Flüssigkeitsmengen für Kleinkinder empfohlen: 1 Jahr: 0,6 Literl / 2-3 Jahre: 0,7 Liter / 4-6 Jahre: 0,8 Liter

Süssgetränke zählen zu den meistbeworbenen Nahrungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen. Dazu gehören alle zuckerhaltigen –Limonaden (Erfrischungsgetränke), ob mit oder ohne Kohlensäure (z. B. Eistee, Fruchtsäfte, Sirup).

Unsere Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert, aber vielleicht noch drastischer ist die Entwicklung unserer Trinkgewohnheiten. Die ersten kommerzialisierten Süssgetränke gab es erst Ende des 19. Jahrhunderts in den USA. Seitdem hat ihr Konsum weltweit zugenommen. Dabei ist bemerkenswert, dass heute 55-70 % der Süssgetränke zu Hause konsumiert werden und nur etwa 7-15 % im Kindergarten und in der Schule. Zahlreiche Studien haben klar erwiesen, dass Süssgetränke kalorienreich und weniger sättigend sind als es die gleiche Kalorienmenge in fester Form wäre (Gesundheitsförderung Schweiz, Süssgetränke - Wasser trinken, Webpage).

## GEEIGNETE GETRÄNKE

Empfehlenswerte Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure (stilles Wasser), verdünnte Fruchtsäfte mit 100% Fruchtgehalt ohne Zuckerzusatz, aus Früchten (z.B. Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 oder 1:1), ungesüsste Kräuter- und Früchtetees.

## NICHT GEEIGNETE GETRÄNKE

Nicht empfehlenswerte Getränke sind Fruchtnektar (25-50% Saft), Fruchtsaftgetränke (6-30% Saft) und Limonaden (bis 0% Saft) inkl. Light/Zero-Getränke, Energydrinks oder gesüsste Milchmixgetränke. Sie enthalten meist nur geringe Teile Saft, dafür viel zugesetzten Zucker (bis 24 Würfelzucker pro Liter), zahn-schädigende Zitronensäure als geschmacklichen Gegenpol zum zugesetzten Zucker (bis 24 Würfelzucker pro Liter) sowie Farb- und Aromastoffe. Koffein hat in der Kinderernährung nichts zu suchen. Deshalb sind Kaffee, schwarzer und grüner Tee (auch fruchtig aromatisierte Sorten) tabu.

## BILDERBÜCHER

.....  
BEUAMONT, Emilie; SIMON, P.; SOUBROUILLARD, N. (1998) Dein buntes Wörterbuch des menschlichen Körpers. Fleurus. ISBN 978-3-89717-016-2

.....  
RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1

.....  
SCHNEIDER, Sylvia; GOTZEN-BECK, Betina (2006) Das grosse Buch vom Körper. cbj. ISBN 978-3-570-12938-8  
.....

# Angst und Mut

HELDENLIED Lied #8 auf CD	47
ANGST UND MUT	48
GUGUS - DADA! SUCHE MICH - ICH BIN HINTER DER TÜR	48
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	49

# Heldelied

Renie Uetz

● Lied #8 auf CD

D



1. Ge - schter i dr Nacht, het's plöt - zlech ko - misch kracht. I

Em D



gloub, das sy die Dra - che, wo un - ter mir tüe wa - che. Ha mi vor lu - ter Schrek - ke,

Em



wöl - le gah ver - stek - ke. Ou - ge zue und nüm - me schnuu - fe

D D



und pro - bie - re wy - ter z'pfuu - se. A - ber i bi ne Held, mit  
I cha mir hälfe und

Bm A G



lü - chti - gem Schild, mit Muet u - und Chraft, wo sys Schloss so guet be - wacht!  
tue nid wäg - loufe. I cha mi o wehre u de Drache dr Wäg ver - sperre!

2 Schnäll bin i usem Bett gsprunge,  
und ha grad dr Liechtschalter gfunge.  
Ha muetig dene Drache,  
wölle dr Garuus mache.  
Ha lut grüeft: Itz isch gnue,  
Drache löt mi i Rueh!  
Itz müesst dir verschwinde, gschwind,  
süs chumm i mit mym hälle Schild!  
Aber i bi ne Heldin,  
so gefährlech und sehr wild,  
mit Muet und Chraft,  
wo ihres Schloss so guet bewacht.  
I cha mir...

3 Und won i under ds Bett gluegt ha,  
da sy die Drache nümme da.  
Und im ganze Zimmer,  
vo Drache gar ke Schimmer.  
Die sy itz au verschwunde,  
hei es nöis Huus gfunde.  
Itz chani ruhig wyterschlafe und  
mys Schild tuet mi bewache.  
Wil i bi ne Held mit lüchtigem Schild,  
mit Muet und Chraft,  
wo sys Schloss so guet bewacht.  
I cha mir...



## ANGST UND MUT

Das Gefühl von Angst möchten die meisten von uns möglichst rasch abschütteln, denn grosse Angst ist sehr belastend. Hormone werden ausgeschüttet, die uns in einen alarmierten Zustand versetzen. Wir sind überwach, handlungsbereit und gereizt. Der Atem fliesst schnell und oberflächlich, der Brustraum fühlt sich eng an. Das Blut strömt in die grossen Muskeln, vor allem in die Beine, damit wir weglaufen und flüchten können; gleichzeitig ist der Körper wie erstarrt.

Wenn wir lernen, unterschiedliche Gefahren und Belastungen einzuschätzen und durchzustehen, kann Angst uns wertvolle Informationen geben, vor Gefahren warnen und dadurch schützen.

Die Furcht, von einem Auto angefahren zu werden, trägt beispielsweise dazu bei, dass wir eine stark befahrene Strasse vorsichtig überqueren, und die Scheu vor Neuem lässt uns zögern, bedenkenlos alles zu essen, was farbig und verführerisch aussieht. Ein ungutes, beklemmendes Gefühl kann im Kontakt vor anderen Menschen warnen und uns helfen, Abstand zu ihnen zu halten.

Gelingt es uns, unsere Ängste nicht zu leugnen oder zu überspielen, sondern ernst nehmen, ohne uns von ihnen vereinnahmen zu lassen, helfen sie uns abzuwägen, ob wir eine Herausforderung annehmen wollen oder nicht bzw. welche Unterstützung wir dazu bräuchten. Etwas nicht zu tun kann genauso mutig sein wie etwas zu tun. Wer Angst leugnet, wird leicht übermütig und gefährdet dadurch sich und andere. Wenn wir erleben, dass Ängste nachlassen, weil wir uns beruhigen und der Herausforderung erfolgreich begegnen konnten, fühlen wir uns auf einmal mutig. Wir sind erleichtert, vielleicht stolz oder glücklich. Oft spielen wir die Situation, die uns Angst eingejagt hat, gedanklich oder körperlich mehrmals durch: Wir erzählen die Situation immer und immer wieder, klettern nochmals auf den gleichen Ast und springen runter. So bahnen wir im Gehirn und im ganzen Organismus den Umgang mit Angst, und es fällt in Zukunft leichter, den Übergang von der Angst zum Mut mitzugestalten.

## GUGUS – DADA! SUCHE MICH – ICH BIN HINTER DER TÜR

Kinder erforschen intensiv sich selbst, ihre Umwelt und die Beziehung zu uns Erwachsenen. Der menschliche Organismus ist hungrig nach interessanten Erfahrungen. Auch Angst, Vorsicht und die damit verbundene Anspannung und Entspannung, Aufregung und Erlösung werden immer wieder – oft lustvoll – erkundet. Das Kind bewegt sich auf etwas zu, betastet es freudvoll oder vorsichtig, erkundet es, wendet sich ab und sucht Unterstützung, Erklärung oder Schutz, wenn es Erfahrungen macht, die neu und ein wenig beängstigend sind. Wir verfügen über ein grosses Kulturgut an Spielen, die diese Art von Annäherungs- und Vermeidungsverhalten ausloten und gut strukturiert Gelegenheit geben, Spannungszustände zu regulieren. Bei den allerersten Versteckspielen geht es zunächst einmal um die Erfahrung von Kontinuität. Wir verdecken unser Gesicht mit den Händen: Mama, Papa oder die Betreuungsperson ist «verschwunden» und das Kind vielleicht etwas beunruhigt. Wir sagen «Gugus», öffnen die Hände, das Gesicht kommt wieder zum Vorschein, und das Kind erkennt die vertraute Person, freut sich, ist erleichtert. Wiederholen wir den Ablauf öfter und gut auf das Kind abgestimmt, ist das Kind meist freudvoll angespannt, weil es nun schon weiss, dass die ihm freundlich zugewandte Person nur kurz verschwindet, um gleich wieder in Kontakt mit ihm zu treten. Später, bei den ersten selbständigen Versteckspielen des Kindes, wählt dieses oft immer wieder das gleiche Versteck. Es braucht die Gewissheit, gefunden zu werden. Die Anspannung, sich selbständig von der geliebten oder vertrauten Person wegzubewegen, sich ohne Sicht-

kontakt alleine an einem Ort aufzuhalten, ist für das Kleinkind aufregend genug. Wir kennen seine Erleichterung und sind oft gerührt davon, wie sehr sich das Kind freuen, wenn wir es zum zwanzigsten Mal hinter dem Bett finden. Es gibt unzählige neue und alte Kinderspiele, die auf die eine oder andere Art Spannungsregulation beinhalten. Je einfacher und je weniger didaktisch diese durch die Geschichte oder die Logik des Spiels motiviert ist, desto besser. Beispiele: Zeitungslesen, Ausreissen und fliehen, Bärenjagd (siehe Bilderbuch), Fangspiele, Taler Taler, Chnödle.

- Beobachten Sie, wie Kinder bei solchen Spielen ihre körperliche und emotionale Anspannung erforschen.

## BILDERBÜCHER ZU ANGST UND MUT

BROWNJOHN, Emma (2007) Zittern, Bibbern, Schüchtern sein. Angst kennt jeder, Groß und Klein. Mit zahlreichen bunten sowie ausklappbaren und drehbaren Bildern. Gabriel. ISBN 978-3-522-30108-4

CARLE, Eric & CHRISTEN, Viktor (2011) Das kleine Glühwürmchen. Gerstenberg. 11. Auflage (4-5 Jahre) ISBN 978-3836942188

FERRI, Giuliano (2012) Hab keine Angst kleiner Hase. MINIEDITION (3-6 Jahre). ISBN 978-3865661104

FRIZ, Paolo (2011) Ich knack die Nuss. Atlantis. ISBN 978-3715206233

HOLE, Stian (2009) Garmans Sommer. Ausgezeichnet mit dem Bologna Ragazzi Award 2007. Hanser. ISBN 978-3-446-23314-0

JANISCH, Heinz & LEFFLER, Silke (2007) Ich hab ein kleines Problem, sagte der Bär. Betz. ISBN 978-3-219-11089-0

JÖRG, Sabine & KELLNER, Ingrid (2009) Der Ernst des Lebens. Thienemann. ISBN 978-3-522-43434-8

KINSKOFER, Lotte & BALLHAUS, Verena (2008) Gemeinsam bin ich stark. Bajazzo. ISBN 978-3-907588-95-6

MICHL, Reinhard & MICHELS, Tide (1985) Es klopft bei Wanja in der Nacht. Heinrich Ellermann. ISBN 978-3-7707-6258-3

PAULI, Lorenz & SCHÄRER, Kathrin (2008) Mutig, mutig. Atlantis Orell Füssli. ISBN 978-3-7152-0518-2

ROSEN, Michael & OXENBURY, Helen (2006) Wir gehen auf die Bärenjagd. Sauerländer. ISBN 978-3-7941-3059-7

SCHEFFLER, Axel & DONALDSON, Julia (2012) Der Grüffelo. Beltz & Gelberg, 10. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792914

SPRANGER, Nina & DÜCKERS, Tanja (2008) Jonas und die Nachtgespenster. cbj. ISBN 978-3-570-12975-3

TIDHOLM, Anna-Clara (1999) Klopf an! Carl Hanser. 13. Auflg. 978-3446197749

WADDELL, Martin & FIRTH, Barbara (o.J.) Kannst du nicht schlafen, kleiner Bär? Betz. ISBN 978-3-219-10423-3

## FACHBÜCHER

HÜTHER, Gerald (2009) Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht. 9. Aufl. ISBN 978-3-525-01439-4

SPECHT-TOMANN, Monika (2007) Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können. Patmos. ISBN 978-3-491-40106-8

DU BOIS, Reinmar (2007) Kinderängste. Erkennen, Verstehen, Helfen. Beck'sche Reihe. 4., neubearb. Aufl. ISBN 3-406-54751-6

Zufriedenheit  
und  
Gemeinschaft

ROTI WÜLCHLI Lied #9 auf CD	51
WIE ERLEBEN DIE KLEINSTEN GEMEINSCHAFT?	52
BILDERBÜCHER	53

# Roti Wülchli

Melodie überliefert  
2./3. Strophe: Renie Uetz

● Lied #9 auf CD

C G



1. Ro - ti Wülch - li am Him - mel, i de Tan - ne dr Föhn, und i

C G C



fröi - e mi, ja i fröi - e mi, dass dr Mor - ge so schön, und i

F C G G



fröi - e mi, ja i fröi - e mi, dass dr Mor - ge so schön!



Mit wem ist ihr Kind gerne zusammen?

- ② Im Wald tüe mir spile,  
füürle, singe derby,  
und i fröie mi, ja i fröie mi,  
dass mir zäme sy,  
und i fröie mi, ja i fröie mi,  
dass mir zäme sy.
- ③ We mir hei göh am Abe,  
de wüsse mir scho,  
und mir fröie üs, ja mir fröie üs,  
dass mir wieder chöi cho,  
und mir fröie üs, ja mir fröie üs,  
dass mir wieder chöi cho.

Wir freuen uns, weil wir einen Freund treffen, weil wir ein schönes Geschenk bekommen haben oder weil etwas vor uns liegt, das uns Spass macht - das erfüllt uns mit Vorfreude, einer angenehmen inneren Anspannung. Auch über sinnliche Erfahrungen können wir uns freuen und begeistern: Wir werfen uns in den frischen Schnee, tauchen ins warme Badewasser, streifen durch das hohe Gras einer Wiese, schlittern über die Eisbahn, hopsen auf dem Trampolin oder legen uns nachts unter den Sternenhimmel.

Der Wald, das eigene Bett, die Küche der Oma oder das Freibad können Orte sein, die wir mit Freude und Zufriedenheit verbinden, weil wir dort viele schöne Momente erlebt haben. Ein gelungenes Fest verbinden wir mit freudvollen Erlebnissen und guten Begegnungen.

Freude und Zufriedenheit haben manchmal etwas Flüchtiges; wir sind erfüllt davon, aber können sie kaum in Worte fassen. Das Leben fühlt sich leicht an, alles geht mühelos. Wir spüren, wenn die Zufriedenheit wieder vorbei ist und sehen auch anderen Menschen an, ob sie sich freuen oder nicht. Wir können bewusst nach Glücksmomenten und Augenblicken der Zufriedenheit Ausschau halten. Freudvolle Erinnerungen können uns in weniger erfreulichen Zeiten trösten. Auch in Freundschaften erleben wir Glück und Zufriedenheit, wir fühlen uns verstanden und wertgeschätzt - wir sind Teil der Gemeinschaft.

- ❓ Welche Farbe hat Freude oder Glück für Sie?  
Was braucht Ihr Kind, um glücklich und zufrieden zu sein?  
Was empfinden Sie körperlich, wenn Sie glücklich sind?  
Wie merken Sie, dass Ihr Kind oder die Kinder, die Sie betreuen, glücklich sind?  
Wie kann man Freude und Glück teilen?

## WIE ERLEBEN DIE KLEINSTEN GEMEINSCHAFT?

Freundschaften, so wie wir sie kennen und definieren, entwickeln sich bei Kindern erst im dritten und vierten Lebensjahr mit der zunehmenden Entwicklung der Sprache und dem aufeinander bezogenen Spielen.

- ❓ Wie aber erleben die ganz Kleinen Gemeinschaft und Beziehungen?  
Wie verhalten sie sich in einer Gruppe?  
Wie reagieren sie auf andere?  
Wie gehen sie mit den vielen Sinneseindrücken um?  
Wie reagieren sie auf unterschiedliche Stimmungen von Erwachsenen?  
Auf die Atmosphäre im Raum?

Schon früh machen sich individuelle Unterschiede bemerkbar: Ein Säugling schläft einfach ein, wenn es ihm zu viel wird, ein anderer beginnt lauthals zu schreien, und ein dritter versucht, mit weit geöffneten Augen möglichst viele Eindrücke in sich aufzusaugen. Auch auf unterschiedliche Reize reagieren Kinder individuell. Ein Kind reagiert speziell auf Geräusche, ein anderes auf visuelle Eindrücke, ein drittes auf Temperatur, Bewegungen oder Stimmungen. Als Eltern und Betreuungspersonen versuchen wir - manchmal mit detektivischem Spürsinn - das Verhalten des Kindes zu lesen und entsprechende Schlüsse zu ziehen.

- ❓ In welchen Situationen ist dem Kind wohl in der Gemeinschaft?  
 Wie zeigt es sein Wohlbefinden?  
 Wann ist ihm unwohl?  
 Wie zeigt es sein Unwohlsein?  
 Braucht das Kind in diesen Momenten eher Rückzugsmöglichkeiten oder Kontakt?  
 Wie nimmt es Kontakt mit anderen Kindern und Erwachsenen auf?

Unsere einführenden Beobachtungen unterstützen uns darin, die Persönlichkeit und den Charakter eines Kindes kennenzulernen, auf stimmige Weise mit ihm in Bezug zu sein und angemessen und spezifisch reagieren zu können. Dennoch wenden wir uns dem Kind immer wieder neugierig und liebevoll zu und bilden uns keine feste Meinung. Wir erinnern uns an frühere Reaktionen des Kindes in ähnlichen Situationen, schliessen aber nie die Möglichkeit aus, dass dieses sich genau in diesem Moment auch anders und ungewohnt verhalten könnte. Wir stimmen uns auf ein Kind ein, das sich ständig verändert, geben ihm Sicherheit durch unser verlässliches Interesse und lassen ihm Raum für seine eigene Entwicklung.

## BILDERBÜCHER ZU FREUNDSCHAFT

CHAPMAN, Jane & ZWERG, Linde (2012) Ein fabelhafter Freundetag.  
 Loewe. ISBN 978-3785573419

HEINE, Helme (2011) Freunde.  
 11. Auflage, Beltz & Gelberg. ISBN 978-3407760043

JANISCH, Heinz & BAUER, Jutta (2010) Einfach du!  
 Sanssoucis. ISBN 978-3836302531

SCHEFFLER, Axel; DONALDSON, Julia; STOHNER, Anu (2012)  
 Kaninchen ist sooo müde: Papp- und Klapp-Bilderbuch.  
 Beltz & Gelberg. 8. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792624

Mittag:

## ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL I

<b>HUNGER UND DURSCHT</b> Lied #10 auf CD	55
<b>ESSEN, TRINKEN, HUNGER UND DURST</b> Arbeitsblatt	56
<b>ESSVERHALTEN VON KINDERN UND ERWACHSENEN IN INSTITUTIONEN</b> Arbeitsblatt	57
<b>MITTAGSGYMNASTIK</b> Lied #12 auf CD	59
<b>SPIELREGELN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN IN DER FAMILIE</b>	60
<b>SPÜREN, WANN ICH SATT BIN</b>	61
<b>ESSEN, TRINKEN UND VERDAUEN</b>	61
<b>ESSSITUATIONEN – DISKUSSIONSTHEMEN</b> Arbeitsblatt	62
<b>CARRAMBA</b> Lied #11 auf CD	63
<b>MIT ALLEN SINNEN ESSEN, MIT DEM ESSEN SPIELEN ODER «GRUUSIG» ESSEN - NAHTLOSE ÜBERGÄNGE? –</b> Arbeitsblatt	64
<b>TISCHMANIEREN FÜR ELTERN</b>	65
<b>GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN</b> Arbeitsblatt	66
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHBÜCHER</b>	68

# Hunger u Durst

Renie Uetz

● Lied #10 auf CD

E A H

1. I ha itz ganz lang dusse gspilt, ha glachet und ha gsung - e,

E Fm H E

han e schö - ni Hüt - te bout und bi i ds Loub dry gspr - unge. Da

E H E

faat's i mym Buuch af - aa rum - ple, cha fasch

H E E

nüm - me um - e gum - pe. I ha Hung - er, i muess äs - se  
Grad e gan - ze Sack vou Ö - pfu

H H E

1. all - es and - re chasch ver - gäs - se. 2. und dr - zue e Man - du - gipf - u!



Wie merken sie,  
dass ihr Kind Hunger hat?

- ② I ha itz ganz lang dusse gspilt,  
ha glachet und ha gsunge,  
han e schöni Hütte bout  
und bi i ds Loub dry gsprunge.  
Da isch myni Zunge plötzlech troche,  
i mym Hals tuet's nur noch rochle.  
I ha Durst, itz muess i trinke.  
Töif i ds Wasser inesinke.  
Grad es Schwümmbad voll mit Tee  
und e Himbeersirupsee!

## FRAGEN AN DIE KINDER

- ③ Wie spürst du Hunger? Wie spürst du Durst? Wo im Körper spürst du es?  
Hast du einmal zu viel gegessen? Wie hast du es gespürt?  
Was ist dein Lieblingsgeschmack? Welchen Geschmack magst du gar nicht?  
Mach ein saures, dann ein süßes Gesicht. Wie sieht man dir an, ob du einen  
Geschmack sehr gerne oder gar nicht gerne hast?

# ESSEN, TRINKEN, HUNGER UND DURST

**MIT BLICK AUF  
DAS KIND**

❓ Wie reagiert Ihr Kind/ das Kind auf Hunger und Durst?  
(z.B. es wird still, weinerlich, gereizt...)  
Wie erkennen Sie, dass es Hunger hat? Wann ist das einfach, wann schwieriger?  
Sind diese Reaktionen auf Hunger und Durst abhängig von der Stimmung des Kindes oder davon, ob es müde ist?  
Nutzt Ihr Kind/ das Kind Essen bzw. Nicht-Essen, um emotional etwas auszudrücken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MIT BLICK AUF SICH SELBST

❓ Wie reagieren sie auf Hunger und Durst?  
Sind diese Reaktionen bei Ihnen stimmungsabhängig?  
Welche Gefühle regulieren Sie am häufigsten mit Essen oder Nicht-Essen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## INTERAKTION ZWISCHEN IHNEN UND DEM KIND

❓ Wie reagieren Sie auf das Verhalten des Kindes?  
Wie reagiert das Kind auf Sie?  
Wie reagieren Sie auf das Kind, wenn Sie merken, dass es über sein Essverhalten etwas mitteilen möchte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ESSVERHALTEN VON KINDERN UND ERWACHSENEN IN INSTITUTIONEN

“ Die Ernährung ist eine der am tiefsten verankerten Wurzeln unserer Kultur. Für jeden von uns ist sie mit Emotionen, Symbolen, Erinnerungen, Träumen, geteilten Freuden, Geselligkeit und Humanität beladen. Für eine breite Konzeption der Gesundheit sind die Respektierung und die Wertschätzung dieses Elements der Ernährung unerlässlich.

Zitat: Bernard Kouchner 2008, franz. Gesundheitsminister, Arzt, Mitbegründer von Médecins sans Frontières

❓ Welche Ziele hat Ihr Kita-, Ihr Mittagstisch-Team oder Ihre Institution im Hinblick auf Essverhalten?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❓ Welche Werte und persönlichen Erfahrungen sind damit verbunden?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❓ Welche Regeln wurden diesbezüglich von wem wie vereinbart?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❓ Gibt es (wiederkehrende, institutionalisierte) Möglichkeiten, die (sozialen und emotionalen) Erfahrungen damit zu diskutieren und Regeln allenfalls anzupassen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wer isst zusammen?

.....

.....

❓ Wie ist die Raumanordnung beim Essen?

.....

.....

❓ Schöpfen: Wer? Wie? Wie viel? Können Kinder frei wählen?  
Oder gibt es Regeln? Welche? Wird von allem probiert?

.....

.....

.....

❓ Wie ist der Ablauf des Essens geregelt?

- Was geschieht unmittelbar vor dem Essen (ritualisiert oder nicht -> Stimmung in der Gruppe, unter den Team-Mitarbeitenden)?
- Wer holt das Essen? Wird es selbst gekocht? Fertig geliefert?
- Wie sammelt sich die Gruppe um den Tisch/ die Tische?
- Wie viele Erwachsene pro Tisch?
- Platzordnung, Tischordnung (geregelt, variiert)?
- Wird gewartet, bis alle Essen haben oder nicht?
- Gibt es z.B. ein Teller mit rohem Gemüse, von dem Kinder naschen dürfen, während sie auf das Essen warten: ein sogenanntes Bärenhungerteller?
- Gibt es Rituale vor dem Essen wie Lieder, Verse, Gebete u.ä.?
- Lärmpegel, Stille, Plaudern?
- Darf mit dem Essen gespielt werden? Wenn ja, gibt es Grenzen? Welche? Wie werden diese umgesetzt? Warum?
- Essen Erwachsene mit oder nicht? Essen Erwachsene im Verborgenen?
- Ende der Mahlzeit? Wann dürfen die Kinder vom Tisch aufstehen?
- Helfen die Kinder beim Abräumen mit?
- Übergang zur Siesta? Z.B. Lied, Zähneputzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❓ Wie kümmern sich die Erwachsenen - auch emotional - um ihre eigenen Bedürfnisse?

.....

.....

❓ Wie leben Erwachsene ihre eigenen Werte vor?  
Wo besteht Spielraum, wo nicht?

.....

.....

.....

# Mittagsgymnastik

Renie Uetz

● Lied #12 auf CD



Mir chöi mit de Fües - sli stamp - fe, o - der mit de Fin - ger tan - ze.



Mir chöi ou dr Buuch chly trä - ie und de gwag - gle mit de Zähi - e.



Näch - är mit dr Na - se schmök - ke, d`Händ tüe uf em Chopf chly hök - kle. Am



Schluss de mit em Muu schmat - ze und no chly dr Chopf chrät - ze.

MITTAG

59



Was ist ihnen wichtig am Anfang und am Ende einer Mahlzeit?



# SPIELREGELN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN IN DER FAMILIE

(Merkblatt der Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern, verfasst in Zusammenarbeit mit Papperla PEP Junior, 2011)

Gesunde Kleinkinder, denen regelmässige Mahlzeiten in einer stressfreien Atmosphäre angeboten werden, haben die angeborene Fähigkeit, das für sie richtige Essen und Trinken in der richtigen Menge auszuwählen. Sie wissen, was und wie viel sie brauchen, um satt zu werden und zu wachsen. Diese Mengen können von Tag zu Tag variieren. Sofern die Eltern selbst vielseitig und ausgewogen essen, brauchen sie sich um die Vorlieben und Abneigungen ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen. Gegessen wird zusammen mit den Erwachsenen am Esstisch, nicht vor dem Fernseher oder im Kinderzimmer. Hat ein Kind grossen Hunger, bekommt es z.B. Gemüsestückchen oder Brot schon etwas früher. *Das Kind darf mit Lust aus dem Angebot der Eltern auswählen; es wird niemals zum Essen gezwungen oder mit Essen belohnt oder bestraft.*

DIE ELTERN ENTSCHEIDEN	DAS KIND ENTSCHEIDET
<p>❓ <b>Welches</b> Essen biete ich meinem Kind an?  <b>Wann</b> biete ich es ihm an?  <b>Wie</b> biete ich es ihm an?</p>	<p>❓ <b>Was</b> will ich davon essen?  <b>Wie viel</b> will ich davon essen?</p>
DIE ROLLE DER ELTERN	DIE ROLLE DES KINDES
<p>❓ <b>WAS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie suchen geeignete Nahrungsmittel in einer ausgewogenen Kombination aus.</li> <li>- Sie bereiten das Essen zu.</li> <li>- Sie achten darauf, dass bei dem von Ihnen angebotenen Essen immer etwas dabei ist, das das Kind gern hat.</li> </ul> <p>❓ <b>WANN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie bieten regelmässig drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten an.</li> <li>- Sie bestimmen, wann gegessen wird.</li> </ul> <p>❓ <b>WIE?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie bestimmen die gemeinsamen Verhaltensregeln beim Essen</li> <li>- Sie bieten dem Kind Hilfe an, wenn es nicht alleine essen kann - aber nur soviel wie notwendig.</li> <li>- Sie sorgen für eine gute Stimmung am Tisch</li> <li>- Sie sind ein gutes Vorbild und essen vielseitig und mit Genuss</li> <li>- Sie schalten den Fernseher aus und lesen während der Mahlzeit auch nicht Zeitung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Kind sitzt für gemeinsame Mahlzeiten am Tisch oder am gewohnten Platz (je nach Kultur kann das auch auf dem Boden sein oder im Sommer draussen)</li> <li>- Das Kind entscheidet selbst, <b>ob</b> es essen will.</li> <li>- Das Kind wählt aus, <b>was</b> es essen möchte.</li> <li>- Das Kind entscheidet selbst, <b>wie viel</b> es essen möchte. Es muss den Teller nicht leer essen, bekommt aber nichts anderes gekocht.</li> <li>- Das Kind darf das Essen mit allen Sinnen erfahren, manchmal auch mit dem Essen spielen.</li> <li>- Das Kind hört auf zu essen, wenn es genug hat.</li> <li>- Das Kind befolgt die Verhaltensregeln der Eltern. Es wird gelobt, wenn es das gut macht.</li> </ul> <p>Das gilt für alle Altersstufen. Bei einem Baby gilt zusätzlich: Die Eltern helfen ihm. Dabei achten sie genau auf seine nonverbalen Signale in Bezug auf Auswählen und Sattsein.</p>

# SPÜREN, WANN ICH SATT BIN

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010), Das Familienhaus, Kösel, 65-66

☞ **Monica Øien:** «In welchem Alter beginnen Kinder, persönliche Verantwortung zu übernehmen?»

☞ **Jesper Juul:** «Das tun sie von Geburt auf. Ich möchte von einem Forschungsprojekt erzählen, das vor 35 Jahren stattfand. Der Schweizer Arzt Remo Largo arbeitete mit den Eltern aller Kinder zusammen, die im Lauf eines Jahres in der Geburtsabteilung zur Welt gekommen waren. Der eine Teil der Eltern liess ihre Kinder von Anfang an die Verantwortung für ihren eigenen Appetit übernehmen. Sie mussten selbst Bescheid sagen, wenn sie hungrig oder satt waren. Bei der anderen Hälfte sollten die Mütter dies steuern. Man verfolgte die Entwicklung der Kinder über viele Jahre hinweg und stellte fest, dass sich die Kinder, die früh Eigenverantwortung übernommen hatten, in jeder Hinsicht besser entwickelten: keine Verhaltensstörungen, keine psychosoziale Probleme, weder Über- noch Untergewicht.»

☞ **Monica Øien:** «Vor diesem Hintergrund sind Sie also der Meinung, ein Kind solle selbst entscheiden, wann es gestillt werden will?»

☞ **Jesper Juul:** «Es sollte das erste Menschenrecht sein, selbst entscheiden zu dürfen, was man in den Mund nimmt und essen will.»

## ESSEN, TRINKEN UND VERDAUEN

Bereits kleine Kinder interessieren sich für anatomische Bilder. Wenn wir ihnen helfen, den Bezug zum eigenen Körper zu vertiefen und die Neugierde für das Erkunden von körperlichen Vorgängen immer wieder wecken, unterstützen wir sie darin, ihr Selbstbild in ihrer konkreten körperlichen Erfahrung zu verankern. Kinder können sich bei emotionalen oder körperlichen Belastungen besser orientieren, wenn sie sich im Spüren des eigenen Körpers auskennen. Sie können beispielsweise sagen, wo ihr Bauch schmerzt oder sind weniger von Übelkeit überschwemmt. Sie merken, dass ihnen eine Situation auf den Magen schlägt und spüren auch, wenn eine positive Veränderung eintritt.



aus: Rübel, Doris (1998)  
Wir entdecken unseren Körper /  
Wieso? Weshalb? Warum?  
Ravensburger Buchverlag.  
ISBN 978-3-473-33273-1

Zeigen Sie den Kindern Anatomiebilder der Verdauungsorgane (siehe auch Bilderbuchhinweise) und entdecken Sie gemeinsam spielerisch, welchen Weg die Nahrung durch den eigenen Körper zurücklegt.

☞ Mit der Zunge streichst du über die Zähne und erkundest das ganze Innere deines Mundes, als ob du eine Höhle austastest. Du trinkst einen Schluck Wasser und versuchst dabei zu spüren, wie das Wasser durch die Speiseröhre in den Magen fliesst. Den Weg des Wassers auf dem Anatomiebild schaust du dir nochmals an. Du legst deine Hände auf Magenhöhe links seitlich an deinen Bauch, auf die Höhe der unteren Rippen, und versuchst, das Wasser im Magen zu spüren. Du hüpfst auf und ab. Spürst du, wie das Wasser im Magen sich hin und her bewegt? Manchmal kann man diese Bewegung sogar hören, vor allem bei leerem Magen.

☞ Du nimmst einen Bissen von einem Apfel, spürst ihn im Mund, spürst beim Schlucken, wie das Apfelstück in den Magen rutscht (auch gefrorene Beeren oder Eiswürfelchen sind geeignet, weil sie gut zu spüren sind). Du legst die Hände von aussen an deine linke Seite und stellst dir den Magen im Innern vor. Vom Magen aus wandert die Nahrung dann weiter in den Darm, den du rund um deinen Bauchnabel spüren kannst. Hinter deinem Kreuzbein scheidest du dann durch deinen Po aus, was du nicht mehr brauchen kannst.



# Carramba

überliefert

● Lied #11 auf CD

G



1. Car - ram - ba scho isch es Zyt zum Cho - che! Wo hett sech dr Chu - chi - chef ver-

D



chro - che? Im Herd brönnt no kes Fүү, 's hett es

G



Würm - li i dr Con - fi - tür. Ei Sam - ba, Sam - ba, Sam - ba di tom - a - to, Ma - ca -

D



ro - ni, Pe - pe - ro - ni e Pot - a - to, Char - lotte russe mit Öl - sar - di - ne, Mag - gi,

G



Bö - le und Ro - si - ne, das isch üs - e grö - sel Chu - chi Swing. Pud - ding!

MITTAG

63



Ist unanständig essen manchmal auch lustig?

- 2 Im Mähl tüe d' Made sich verpuppe  
nur kei Angscht, si versuufe i dr Suppe.  
Im Brot hett's e wyssi Muus,  
morn git's es saftigs Bifdegg druus.  
Ei Samba...
- 3 Warum tuesch du i ds Öpfumuesos,  
statt Zucker so vili, vili Salzos?  
De säge alli Würmli: Pfui!  
Und dusse sy si im Hui!  
Ei Samba...



## TISCHMANIEREN FÜR ELTERN

Aus: Juul, Jesper (2010) Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Beltz, S. 56-57:

Sind sich Eltern nicht einig, inwieweit sie ins Verhalten des Kindes eingreifen sollen oder in welcher Form dies geschehen soll, ist es nicht angebracht, darüber bei den Mahlzeiten zu streiten. Die Stimmung wird getrübt, und das Kind gerät zwischen die Fronten der Eltern oder fühlt sich vollkommen ausgeschlossen. Diskutieren Sie das Problem zu einem späteren Zeitpunkt, wenn der Konflikt und die daran beteiligten Parteien sich ein wenig beruhigt haben.

Erziehung in Form von Kritik, Korrektur, Lächerlichmachen, Anpöbeln und belehrenden Vorträgen - besonders gegen das Betragen des Kindes bei den Mahlzeiten gerichtet - sind nicht angebracht. All diese Massnahmen wirken sich auf die wichtigsten Elemente der Mahlzeit störend aus: auf Ernährung, Genuss und Gemeinschaft und mindern die Lust beider Seiten am Zusammensein. Persönliche Wünsche und ernste Gespräche sind wichtige Aspekte der Gemeinschaft und darum zu begrüssen.

Starren Sie die Kinder nicht an und verfolgen Sie nicht alle ihre Bewegungen und Unternehmungen. Das ist unangenehm (auch für Erwachsene) und man verliert den Appetit. Das trifft auch auf liebevolle Beobachtung und Kontrolle zu. Der Kinderstuhl ist einer von mehreren Stühlen am Tisch - und nicht der Thron.

Eltern können so sehr in Sorge um die Gesundheit aufgehen, dass die Stimmung ungesund wird.

Trinken Sie nur wenig Alkohol. Betrunkene Erwachsene verunsichern die Kinder und machen ihnen Angst.

Schalten Sie den Fernseher ab, schalten Sie die Musik und die Mobiltelefone aus. Wir Menschen sind mit der Fähigkeit ausgestattet, dass wir uns antrainieren können, unsere Aufmerksamkeit auf viele unterschiedliche Dinge zur gleichen Zeit zu verteilen - zu dem Preis, dass andere mit uns nicht in Kontakt treten können, wenn wir dies tun.

## GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN

**PERSÖNLICHE  
ERFAHRUNG**

❓ Welche Regeln galten bei uns zu Hause in meiner Herkunftsfamilie bei Tisch?

.....  
.....  
.....

❓ Welche Regeln fand ich gut, welche nicht?

.....  
.....  
.....

❓ Welche Werte wurden mir vermittelt in Bezug aufs Essen?

.....  
.....  
.....

❓ Was hat mich als Kind gestresst beim gemeinsamen Essen?

.....  
.....  
.....

❓ Wie reagierte ich auf diesen Stress?

.....  
.....  
.....

❓ Was empfand ich als angenehm?

.....  
.....  
.....

❓ An welche Regeln halte ich mich heute noch beim gemeinsamen Essen im Privatleben?

.....  
.....  
.....

❓ Gibt es Dinge, die mich beim gemeinsamen Essen stören?

.....  
.....  
.....

## GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN

**KITA ODER ANDERE  
BETREUUNGSEIN-  
RICHTUNGEN**

❓ Welche Regeln bzw. Abmachungen haben wir in der Kita bezüglich der Esskultur?

.....

.....

.....

❓ Wie kann ich mich beim gemeinsamen Essen mit den Kindern entspannen?

.....

.....

.....

❓ Was stresst mich?

.....

.....

.....

❓ Gibt es ein bestimmtes Verhalten der Kinder/eines Kindes, das mich auf die Palme treibt?

.....

.....

.....

❓ Was möchte ich ändern in der Kita? Warum?

.....

.....

.....

❓ Wie können wir uns innerhalb des Teams während des Essens unterstützen?

.....

.....

.....

❓ Welche drei Regeln/Haltungen sind mir am wichtigsten?

.....

.....

.....

## BILDERBÜCHER ZU ESSEN UND TRINKEN

- BAUER, Jutta (2009) Emma isst. Carlsen. 2. Auflage. ISBN 978-355116
- CARLE, Eric (2007) Die kleine Raupe Nimmersatt. Gerstenberg. 36. Auflage (1-6 Jahre). ISBN 978-3836941365
- CAMPANELLA, Marco (2004) Leo Lausemaus will nicht essen. Lingen (2-4 Jahre). ISBN 978-3937490229
- CARLE, Eric (2000) Und heut ist Montag: Ein Bilderbuch vom Essen und Trinken. Gerstenberg. ISBN 978-3806743142
- RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1
- JAQUET, Muriel & LAIMBACHER, Joseph (2010) Ernährung im Vorschulalter, 2. Auflage, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Bern. ISBN 987-3-292-00613-4
- JELENKOVICH, Barbara & GRIMM, Sandra (2008) Mein erstes Schiebebüch: Das esse ich gern. Ravensburger (1-3 Jahre). ISBN 978-3473314386
- CHILD, Lauren (2007) Nein! Tomaten ess ich nicht. Carlsen. ISBN 978-1-84616-516-0
- RANDERATH, Jeanette & DINKEL, Susanne (2008) Der Drache Wut im Bauch. Thienemann. ISBN 978-3-522-43591-8
- VAUGELADE, Anais (2004) Die Steinsuppe. Beltz & Gelberg. ISBN 978-3-407-76009-8
- ZELLER, Lydia & GOEDEL, Marion (2006) Keine Lust. Auf gar nichts! Bajazzo. ISBN 978-3-907588-77-2

## FACHBÜCHER

- BOTTA DIENER, Marianne (2008) Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude. 3. Auflg. Beobachter Ratgeber, Beobachter-Buchverlag.
- JUUL, Jesper (2010) Was gibt's heute. Gemeinsam essen macht Familien stark. 4. Auflg. Beltz.
- PUDEL, Volker (2002) So macht essen Spass! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern. Beltz.
- ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KANTON WALLIS (2008) Ernährung und Bewegung für Kinder von 0 bis 4 Jahren. Kostenlos zu beziehen: [www.ernaehrungsbewegungws.ch](http://www.ernaehrungsbewegungws.ch)

# Zähne putzen

ZÄHN PUTZE Lied #13 auf CD	70
ZÄHNE PUTZEN	71
BILDERBÜCHER	71

# Zähne putze

Renie Uetz

● Lied #13 auf CD



Zähn - li put - ze, Zähn - li put - ze, oh wie isch das schön!



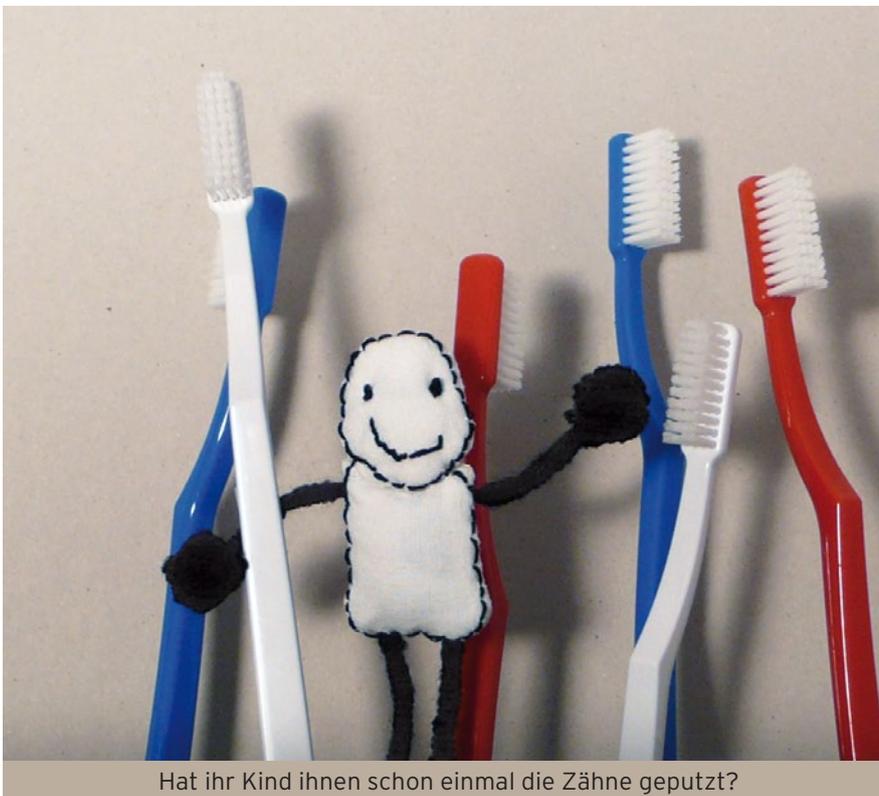
Zersch chly hin - de, när no vor - ne, oh - ni gros - ses Gschtöhn. Oh



wär i doch en El - e - fant\_\_ ei - pod sapp - er - lot! En



E - le - fant, dä putzt nid d'Zähn, und das isch ei - fach flott!



Hat ihr Kind ihnen schon einmal die Zähne geputzt?

- ② Zähnli putze, Zähnli putze,  
oh wie isch das schön!  
Zersch chly obe, när no unde,  
ohni grosses Gschtöhn.  
Oh wär i doch es Krokodil  
eipod sapperlot!  
Es Krokodil, das putzt nid d' Zähn  
und das isch eifach flott!

## ZÄHNE PUTZEN

Mit dem Erscheinen der ersten Zähne beginnt für die Erwachsenen ein herausforderndes Kapitel: die Zahnpflege der Kinder.

Die meisten Kinder sperren nämlich nicht, wie wir es gerne hätten, voller Vorfreude den Mund auf, sondern pressen die Lippen zusammen, wenn wir mit der Zahnbürste in der Hand erscheinen. Natürlich ist dies verständlich; auch wir empfinden es als unangenehm, wenn jemand in unserem Mund herumschrubbt.

Beim Zähneputzen haben wir aber keine andere Wahl als durchzugreifen. Zahnhygiene muss sein, niemand möchte mit einem Kleinkind zum Zahnarzt.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir oft tief in die Trickkiste greifen.

Wie bewegt man ein Kind dazu, etwas zu tun, was es nicht will?

Alle von uns haben sicher schon eine wilde Verfolgungsjagd durch die Wohnung mit Zahnbürste erlebt. Ermüdend ist vor allem, dass sich dieses Spektakel mehrmals täglich wiederholt.

Geschichten von bösen Kariesteufeln werden erfunden, Lieder gesungen, kleine Belohnungen versprochen, Zahnputzspiele gespielt... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, und oft wachsen wir förmlich über uns hinaus.

Zum Glück gewöhnen sich die meisten Kinder an dieses alltägliche Ritual und der Widerstand nimmt deutlich ab. Es hilft den Kindern zu sehen, dass wir Erwachsenen und vor allem auch Geschwister und andere Kinder dieselbe Tortur erdulden müssen.

So wird das Zähneputzen mit der Zeit zu dem, was es auch für uns ist: etwas völlig im Alltag Integriertes, das nicht in Frage gestellt wird und uns sogar irgendwie fehlt, wenn wir es nicht tun. Mein dreijähriger Sohn hat mich kürzlich vor dem Zubettgehen sogar daran erinnert, dass er die Zähne noch nicht geputzt hat.

## BILDERBÜCHER ZU ZÄHNE PUTZEN

.....  
CAMPANELLA, Marco (2008) Leo Lausemaus will sich nicht die Zähne putzen (2-4 Jahre).  
Lingen. ISBN 978-3938323908

.....  
OSTEN, Olaf & FEURSTEIN, Markus C. (2009) Olli, das Zahnputz-Schwein (3-6 Jahre).  
G & G. ISBN 978-3707410877

.....  
SCHUBERT, Dieter & Ingrid (2005) Irma hat so große Füße (3-6 Jahre).  
2. Auflg. Sauerländer. ISBN 978-3794151011

.....  
THIESEN, Martina & DIERSSEN, Andreas (2005) Zähne putzen verboten! (4-6 Jahre).  
Bastei Lübbe (Baumhaus). ISBN 978-3833904493



Siesta

<b>PÖISELE</b> Lied #14 auf CD	73
<b>BAJUSCHKI BAJU</b> Lied #15 auf CD	74
<b>WARME SANDSÄCKCHEN</b>	75
<b>EINSCHLAFEN</b>	76

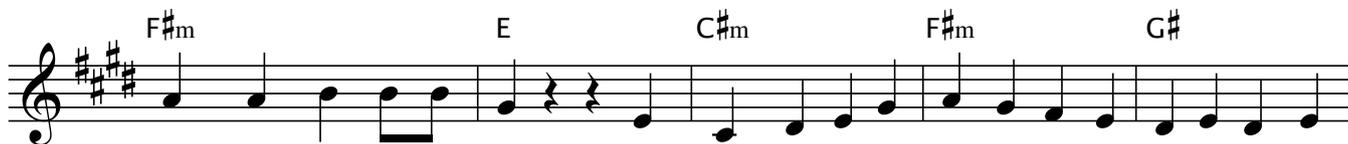
# Pöisele

Nicole Bohnenblust

● Lied #14 auf CD



1. Ha hüt scho d'Wält ent - deckt, ha män - ge Streich us - gheckt! Ha



gspilt und glach - et und güebt. Doch lang - sam a - ber sich - er wir - de ig es bi - tzeli



müed. Chumm mys Ma - mi - i, chumm zu mir. Pöi - se - le wett ig itz mit dir.  
Chumm my Pa - pi - i, chumm zu mir. Pöi - se - le möcht ig itz mit dir.

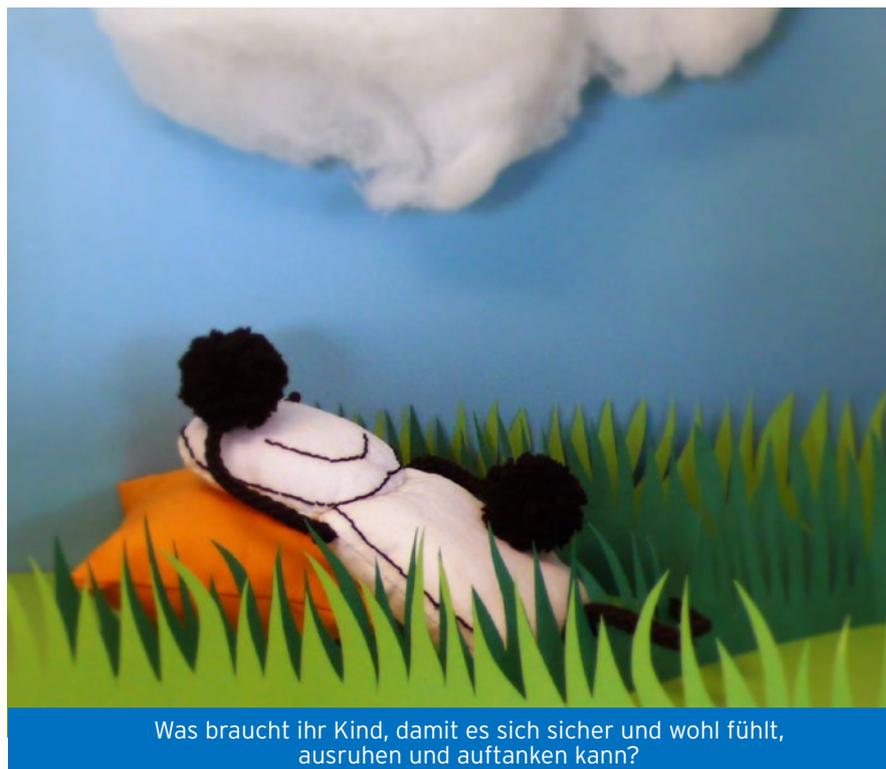


Nimm mi i - tze fescht i Arm und gib mir es bi - tzeli warm.  
Stry - chle mir ganz fiin über ds Gesicht, und verzel mir e schö - ni Gschicht.

② Ha hüt scho d' Wält entdeckt,  
ha mänge Streich usgheckt!  
Ha gspilt und glachet und güebt.  
Doch langsam aber sicher  
wirde ig es bitzeli müed.

Chumm mys Nuscheli, chum zu mir.  
Pöisele wett ig itz mit dir.  
Schnüffle mit mym Näsli dra,  
fühle mi wohl, wenn di bi mir ha.

Chumm mys Bärli, chum zu mir.  
Pöisele wett ig itz mit dir.  
Gspüre, wie fiin dys Fähli isch,  
fühle mi geborge,  
wenn de bi mir bisch.



Was braucht ihr Kind, damit es sich sicher und wohl fühlt,  
ausruhen und auftanken kann?

# Bajuschki

● Lied #15 auf CD

Traditionelles Schlaflied  
Übersetzung, 2.+ 3. Strophe: Renie Uetz

1. Schlaf mys Chind uf my - ne Ar - me, Ba - ju - schki Ba - a - ju.  
Da bi mi - ir bi - isch du i - im War - me, Ba - a - ju - u - schki Ba - ju.



Schläft ihr Kind manchmal in ihren Armen ein?

- 2 Dusse tuet dr Wind  
lut hüüle,  
Bajuschki Baju.  
Alli Tierli müesse früüre,  
Bajuschki Baju.
- 3 Da bi mir  
bisch du geborge,  
Bajuschki Baju.  
Chasch bi mir sy  
bis am Morge,  
Bajuschki Baju.

## WARME SANDSÄCKCHEN

Warme Sandsäckchen fördern die Körpereigenwahrnehmung und tun uns gut. Durch die Wärme ist der Körperinnenraum spürbar. Die Wärme beruhigt, hilft uns, uns zu sammeln und zu konzentrieren. Kinder erforschen und entdecken ihre Vorlieben und ihre körperlich-emotionalen Bedürfnisse, indem sie die weichen, warmen und angenehm samtigen Säckchen an verschiedene Körperstellen legen. Die Säckchen können beim Mittagsschlaf oder bei Ruhepausen benutzt werden: während die Kinder eine Geschichte oder Musik hören, ein Bilderbuch erzählt bekommen oder einfach in der Hängematte liegen.

Die Kinder halten das Säckchen in den Händen oder legen es auf eine Körperstelle, an der sie die Wärme gerne spüren möchten. Sie experimentieren mit den Säckchen, erforschen, was sie mögen und was nicht. Die wärmenden Sandsäckchen lösen beglückende Gefühle aus. Sie vermitteln Beachtung und Zuwendung. Wir haben die Säckchen in vier Kindertagesstätten ein Jahr lang erprobt - die Kinder (und die Erwachsenen) genossen jeden Einsatz, ob alleine oder zu zweit. Selbstverständlich können die Säckchen auch zum Stapeln oder Balancieren benutzt werden; mit Ihrer Hilfe können Formen gestaltet und Materialien und Farben erkundet werden; das alles ist - im Gegensatz zum Wärmen der Säckchen und dem Auflegen auf den Körper - schon sehr verbreitet.

### ZU ZWEIT

In einer Zweiergruppe wählt das eine Kind aus, ob es auf dem Bauch, dem Rücken oder auf der Seite liegen will. Das andere Kind legt dem liegenden Kind warme Sandsäckchen auf den Körper und sitzt danach still daneben auf dem Matteli oder einer anderen schützenden Unterlage. Durch das Spüren der Wärme kann sich das liegende Kind lebendig und beschenkt fühlen, ist auf sich bezogen und gleichzeitig mit dem zweiten Kind verbunden. Passende Musik kann den Prozess unterstützen.



### WIE WÄRMEN?

Die Sandsäckchen werden am einfachsten etwa 15 Minuten lang in einem elektrischen Tellerwärmer aufgewärmt. In einen Tellerwärmer passen 20-24 Säckchen. Die Säckchen können auch auf der Heizung, im Backofen oder Mikrowellengerät gewärmt werden. Die mit Meersand (staubt nicht) gefüllten Säckchen können aus fest gewobenem Baumwollsamt oder -satin einfach selbst hergestellt werden (Masse: 9 x 15 cm) oder über PEP bezogen werden: [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) (Rubrik Paperla PEP, Sandsäckchen).

# EINSCHLAFEN

Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus, S. 58-59:

☞ Monica Øien: «Für viele Eltern ist Kindererziehung eine Sache, die ihnen unbedingt gelingen soll. Doch wenn Eltern unsicher und angespannt sind und an nichts anderes denken können, als dass ihr Kind endlich einschlafen soll, dann wird es bestimmt keine Ruhe finden, oder?»

☞ Jesper Juul: «Nein, das ist klar. Leider wissen die meisten Leute nicht, dass 40 Prozent aller Kinder Schlafprobleme haben. So ist es auf der ganzen Welt und so ist es immer gewesen. Heute wird alles so schrecklich ernst genommen. Man muss versuchen, Dinge in einer weiteren Perspektive zu sehen. Während des hektischen Alltags bleiben den Eltern vielleicht 30 bis 45 Minuten, die sie ungestört mit ihrem Kind verbringen können, ehe sie es zu Bett bringen. In dieser Zeit haben sie die Möglichkeit, mit ihrem Kind vertraut zu werden. Sie können gemeinsam schöne Dinge tun, reden, ein Buch anschauen etc. Das Problem besteht darin, dass viele sich in dieser Zeit nicht von der Unruhe und Hetze des übrigen Tages befreien können, obwohl es doch eigentlich darum ginge, gewisse Routine einzuüben und das Kind zu beruhigen. Ich habe Eltern erlebt, die diese Chance genutzt haben und nicht darauf fixiert waren, das Kind möglichst schnell zum Schlafen zu bringen. Meist hat das dazu geführt, dass die Kinder tatsächlich schnell einschliefen.»

Was das Einschlafen betrifft, gibt es verschiedene Strategien und Methoden. Ich bin kein Anhänger der sogenannten Ferber-Methode, nach der man das Kind schreien lassen soll und in regelmässigen Abständen nach ihm schaut. Wollen Eltern dies ausprobieren, dann sollten sie das Experiment spätestens nach vier Tagen abbrechen, wenn es nicht funktioniert. Alles andere betrachte ich als reine Kindsmisshandlung.

Die Methode stammt eigentlich aus England und soll die Fähigkeit des Kindes zum *Self-soothing* fördern. Dieser Ausdruck bedeutet, dass die Kinder in verschiedenen Situationen lernen sollen, sich selbst zu trösten und zu beruhigen. Ein südafrikanischer Forscher sieht einen Zusammenhang zwischen dieser Methode und späterem Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch. Wer im Alter von acht bis zehn Monaten lernt, dass Schmerz und Frustration etwas sind, mit dem man alleine klarkommen muss, der wird auch später im Leben bei Problemen nicht die Hilfe von Eltern oder Freunden in Anspruch nehmen.

Ich glaube, die Eltern sollten sich lieber selbst ein paar Fragen stellen. Wie geht es mir, wenn das Kind bei mir im Bett liegt, ich keinen Schlaf finde und nervös bin? Gehen meine Gedanken ständig auf Wanderschaft? Bin ich unruhig? Zornig? Man braucht sich nur zu seinem Partner ins Bett zu legen, wenn dieser zornig und unruhig ist, um zu entdecken, dass man dann selbst nicht schlafen kann. Dasselbe erlebt ein Kind, wenn es die Spannung spürt, die im Raum liegt.

Natürlich kann man nicht jeden Tag ruhig und ausgeglichen sein. Aber man kann zu dem Kind sagen: *Ich bin heute Abend sehr müde und nervös. Könntest du mir den Gefallen tun und heute alleine schlafen?* Das Kind wird wahrscheinlich Ja, okay antworten. Kinder möchten ihre Eltern gerne zufriedenstellen, doch die Eltern müssen es ihnen beibringen. Und Kinder lernen nicht wie Schüler, sondern wie Forscher - sie wollen am liebsten selbst auf die Lösung kommen. Wenn die Eltern alle möglichen Methoden ausprobieren, um das Kind zum Schlafen zu bringen, dann kann es nicht selbst erforschen, wie das am besten gelingt.»

Den Körper  
aufwecken

ZÄIHE, FINGER, NASELOCH Lied #16 auf CD	78
DEN EIGENEN KÖRPER ENTDECKEN	79
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	80

# Zäih, Finger, Naseloch

Renie Uetz

● Lied #16 auf CD

1. Das isch e gros-se Zäih-e, das isch e chly-ne Fin-ger. Das isch es Na-se-loch und  
das isch es Chnöi. Das isch e Buuch-na-bel und das isch e Zahn. Und  
al-les tüe mir chlöpf-er-le und chlöpf-er-le und chlöpf-er-le. Und  
al-les tüe mir stry-che und stry-che und stry-che. Und  
al-les tüe mir schütt-le und schütt-le und  
schütt-le und schüttl-le und schütt-le und schütt-le, und itz isch al-les still!



Welche Körperteile kennt ihr Kind?

- ② Das isch e Ellboge und das isch e Chopf. Das isch e Schultere und das isch e Backe. Das isch e Rügge und das isch e Hals. Und alles tüe mir chlöpferle...

## DEN EIGENEN KÖRPER ENTDECKEN

Unser Herz pulsiert, wir atmen ein und aus, wir laufen, springen, sitzen, gehen und liegen, ein Leben lang. Wir haben Hunger und Durst, wir essen und trinken, sind müde und schlafen. Wir sind interessiert, erkunden unsere Umgebung, spielen, rennen, klettern auf Bäume und Garagen und springen von Mauern herunter. Manchmal sind wir krank oder verletzt; wir werden gepflegt, die Wunden heilen, und wir werden wieder gesund.

Unser Körper ist unser Haus. Wir leben darin, in jeder Zelle: im Herzen, im Kopf, im Knie, in den Ohren und auch im kleinen Zeh. Wir können unseren Körper von innen her erfahren. Wir entdecken seine verschiedenen Bereiche wie verschiedene Zimmer eines Hauses. Wir lernen, wo sich die einzelnen Körperteile befinden und wie sie heissen. Wir spüren, ob sie weich oder hart, warm oder kalt sind, ob sie sich kribbelig oder dumpf anfühlen. Wir tasten von aussen und spüren von innen, wir zeichnen und gucken uns unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe auf anatomischen Abbildungen an. Unser Körper ist ein lebendiges Universum. Wir entdecken immer wieder neue Aspekte und merken: Das bin alles ich.

Indem wir uns mehr und mehr auch von innen wahrnehmen, lernen wir uns besser kennen und haben so mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Wir spüren in uns, was wir wollen und brauchen und auch, was uns nicht gut tut. Wir können besser nachvollziehen, wie es anderen geht, was sie brauchen und was sie nicht mögen. Es entsteht Verbundenheit mit den Menschen um uns, eine Art tiefer Zuversicht, das Gefühl, verstanden und getragen zu werden.

Bereits kleine Kinder interessieren sich für anatomische Bilder. Wenn wir ihnen helfen, den Bezug zum eigenen Körper zu vertiefen und die Neugierde für das Erkunden von körperlichen Vorgängen immer wieder wecken, unterstützen wir sie darin, ihr Selbstbild in ihrer konkreten körperlichen Erfahrung zu verankern. Kinder können sich bei emotionalen oder körperlichen Belastungen besser orientieren, wenn sie sich im Spüren des eigenen Körpers auskennen. Sie können beispielsweise sagen, wo ihr Bauch schmerzt, oder sind weniger von Übelkeit überschwemmt. Sie merken, dass ihnen eine Situation auf den Magen schlägt und spüren auch, wenn eine positive Veränderung eintritt.

Zeigen Sie den Kindern Anatomiebilder, Modelle vom Körper und lassen sie sich beim Doktorspiel gegenseitig verbinden, den Herzschlag hören etc. Auch beim Spielen mit Salben und Crèmes können Kinder ihren Körper und ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen gut erforschen.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie versuchen alles über sich selbst und über die Welt, in der sie leben, herauszufinden. Kleinkinder erleben vor allem über ihren Körper, wer sie sind und was sie können: Sie rollen, robben und krabbeln und entdecken dabei ihre Umgebung. Sie frieren, sie befühlen ihr Kuschtier, sie spüren Mamas oder Papas Haut, das Kitzeln von Grashalmen an der Nase, das Fließen von Wasser über ihren Körper.

Kinder untersuchen ihre Hände und Füße genauso selbstverständlich wie ihre Geschlechtsorgane. Haben sie den eigenen Körper erforscht wollen sie wissen, ob er sich von dem anderer Kinder unterscheidet. Dieses Erforschen gehört zum Leben wie Spielen, Hunger haben und Atmen.

In den ersten Lebensjahren gilt es, das Körperbewusstsein der Kinder durch alltägliche Sinneserfahrungen zu fördern. Durch die bewusste Sinneswahrnehmung lernt das Kind seine Gefühle und seinen Körper kennen. Wie jedes Gefühl muss auch die Körperlichkeit, die Nähe zu anderen Menschen und die Fähigkeit, Zärtlichkeit zu erhalten und zu geben, in der Kindheit erlernt werden.

Aus den vielfältigen körperlichen Erfahrungen des Kindes entwickelt sich nach und nach sein eigenes Körperbild. Das Kind nimmt seinen Körper als Einheit wahr, die sich von den anderen unterscheidet: Hier bin ich. Da sind die Anderen. Wie positiv sich sein Körpergefühl entwickelt, hängt von den Reaktionen seiner Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen ab.

Wenn Eltern z.B. beim Wickeln und Anziehen die verschiedenen Körperteile liebevoll berühren und benennen, nimmt das Baby seine Körperlichkeit positiv wahr: «Alles gehört zu mir. Ich bin so in Ordnung.» Durch Berührung werden Nervenzellen angeregt und komplexer vernetzt.

Kuscheln, Kribbel-Krabbel-Spiele, Geborgenheit, Vertrauen und sinnliche Erlebnisse - wenn Kinder das ganze Spektrum vielfältig erleben dürfen, entwickeln sie ein gutes Körpergefühl. Sie beginnen, ihren Körper anzunehmen und können lernen, was sie als angenehm oder unangenehm empfinden. Ein bejahendes Körpergefühl ermöglicht im Erwachsenenalter ein wertschätzendes Verhältnis zur eigenen Sexualität.

## BILDERBÜCHER ZU KÖRPER UND SINNE

- .....  
BEUAMONT, Emilie; SIMON, P.; SOUBROUILLARD, N. (1998)  
Dein buntes Wörterbuch des menschlichen Körpers. Fleurus. ISBN 978-3-89717-016-2  
.....  
BROWNJOHN, Emma (2002) Gross, Klein, Dick, Dünn. Ich mag mich, wie ich bin!  
Gabriel. ISBN 3-522-30044-0  
.....  
CAMPANELLA, Marco (2009) Leo Lausemaus - Lili geht aufs Töpfchen.  
Lingen. ISBN 978-3941118300  
.....  
CAMPANELLA, Marco (2012) Leo Lausemaus will nicht zum Arzt. (2-4 Jahre).  
Lingen, 978-3941118867  
.....  
GEISLER, Dagmar (2006) Plitsch, platsch, Badespaß! Oetinger. ISBN 978-3789165740  
.....  
HANSSON, Gunilla & FAGERSTRÖM, Grethe (2011)  
Peter, Ida und Minimum: Familie Lindström bekommt ein Baby. Ravensburger Buchverlag.  
.....  
RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum?  
Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1  
.....  
SZESNY, Susanne & SCHWARZ, Regina (2011) Hier bin ich! - Siehst du mich?  
Ravensburger Buchverlag, ISBN 978-3473316304  
.....  
SCHNEIDER, Sylvia & GOTZEN-BECK, Betina (2006) Das grosse Buch vom Körper.  
cbj. ISBN 978-3-570-12938-8  
.....  
WEINHOLD, Angela (2009) Wir entdecken unsere Sinne / Wieso? Weshalb? Warum?  
Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-32744-7  
.....

## FACHBÜCHER

- .....  
ELLNEBY, Ylva (1998) Die Entwicklung der Sinne.  
Wahrnehmungsförderung im Kindergarten. Lambertus.  
.....  
RYTZ, Thea (2010) Bei sich und in Kontakt, 3. Auflg. Hans Huber.  
.....  
SCHMEER, Gisela (1996) Das sinnliche Kind. Klett-Cotta.  
.....  
SEXUALERZIEHUNG BEI KLEINKINDERN UND PRÄVENTION VON SEXUELLER GEWALT.  
Stiftung Kinderschutz Schweiz.  
.....  
ZIMMER, Renate; LICHER-RÜSCHEN, Ursula; TIESTE, Kerstin (2005)  
Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg i.Br.: Herder.  
.....

Freude und  
Zufriedenheit

WENN'S DI FASCH VERJAGT Lied #17 auf CD	82
FREUDE	82
WÜNSCHE, GEDULD UND FREUDE	83
BILDERBÜCHER	84

# Wenn's di fasch verjagt

überliefert

● Lied #17 auf CD



1. Wenn's di fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ. Wenn's di



fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ. Wenn's di



fasch ver - jagt, tue chlat - sche, wenn's di fasch ver - jagt, tue chlat - sche, wenn's di



fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ.



Woran sehen sie,  
dass ihr Kind sich freut?

- 2 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, stampf mit de Füess...
- 3 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, de träi im Kreis...
- 4 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, gump uf und ab...

## FREUDE

Wenn wir uns freuen, sind wir zufrieden und glücklich. Unsere Bedürfnisse sind erfüllt, es geht uns gut, wir fühlen uns wohl, frei und innerlich ausgeglichen. Freude kann ganz unterschiedlich aussehen. Wir können uns im Stillen freuen oder laut jubeln, schreien, springen und in die Hände klatschen. Manchmal platzen wir beinahe und wollen alle an unserem Glück teilhaben lassen. An anderen Tagen genießen wir unsere Zufriedenheit ganz für uns alleine.

## WÜNSCHE, GEDULD UND FREUDE

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus, S. 21-22.

☞ **Monica Øien:** «Kinder bekommen ihre Wünsche heute allzu rasch erfüllt. Damit berauben wir sie der Möglichkeit, sich freuen zu können. Was geschieht mit einem Kind, das niemals auf etwas warten muss?»

☞ **Jesper Juul:** «Es verliert die Fähigkeit, sich zu freuen und zu warten. Vor allem gewöhnt es sich daran, dass jeder Wunsch sofort befriedigt wird. Es ist ein naheliegender Gedanke, dass solche Kinder später dazu neigen werden, ihre Frustration mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betäuben. Heutzutage werden Kinder vor jeder Art von Entbehrung, Schmerz und Frustration bewahrt. Sie leben wie Teletubbies. Wenn man auf diese Art aufwächst, fühlt man sich natürlich hilflos und verloren oder sucht die Extreme, um zu spüren, dass man lebt.»

☞ **Monica Øien:** «Liegt es an unserem schlechten Gewissen als Doppelarbeitende und an unserem unrealistischen Perfektionsstreben, dass wir unseren Kindern zu viel kaufen? Kompensieren wir damit unsere mangelnde Zeit für die Familie?»

☞ **Jesper Juul:** «Der Zeitmangel ist etwas, das wir uns selbst zufügen. Es ist eine Tatsache, dass zwei arbeitende Eltern heutzutage mehr Freizeit haben als je zuvor. Es geht nicht so sehr darum, wie viele Stunden im Monat wir beisammen sind. Es geht eher darum, wie viel Zeit wir haben, wenn wir erst einmal beisammen sind. Wenn man zwei bis drei Stunden zusammen ist und über das gesprochen hat, worüber man sprechen musste, kehrt erst einmal Stille ein. Danach beginnt man, Dinge zu sagen, die man sich selbst noch nicht sagen gehört hat. Erst in diesem Moment entsteht Nähe und Intimität, alles andere ist in der Regel oberflächliches Geschwätz.

Darum kommen viele mit neuer Energie und Nähe aus dem Urlaub zurück. Oder sie kommen zurück und lassen sich scheiden. Wenn wir ineinander und in unsere neugeborenen Kinder verliebt sind, geschieht alles in rasender Fahrt, und vieles, das wir sagen, sollte man nicht so ernst nehmen. Dann kommt der Alltag mit seinen vielen kleinen Anforderungen und der unglückseligen Neigung vieler Eltern, ihre Kinder regelrecht abzufragen, wenn sie aus dem Kindergarten abgeholt werden. Auch wenn man ein aufrichtiges Interesse an seinen Kindern hat, ist diese Interviewform wenig geeignet, um Wesentliches zu erfahren. Man erfährt nicht, wer der andere ist, wenn man nur Fragen stellt. Ausserdem ist das Risiko gross, dass man die falschen Fragen stellt.»

☞ **Monica Øien:** «Dazu bedarf es eines Gesprächs.»

☞ **Jesper Juul:** «Ganz genau. Wenn man mit einem Kind ein paar Tage in den Bergen ist, beginnt es irgendwann damit, sich spontan zu äussern. Dann bekommen Sie Dinge zu hören, die das Kind selbst überraschen. Auf diese Weise lernen wir einander kennen. Es ist paradox, dass es uns in einem Restaurant leichter fällt, uns intim zu äussern, als zu Hause in der Küche. Kinder lieben das. Ich gehe oft alleine in ein Restaurant und beobachte Leute. Die Eltern haben die Kinder nicht die ganze Zeit im Blick und beginnen plötzlich, über wichtige Dinge zu reden. Den Kindern geht es glänzend, wenn die Erwachsenen voneinander in Anspruch genommen werden. Kinder haben es nicht gern, ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen.»

## BILDERBÜCHER

JERAM, Anita (1996) Viel Glück zum Geburtstag Anna Andersrum.  
Sauerländer. ISBN 3-930299-44-5

JENKINS, Emily (2007) Was ich am allerliebsten mag. Gerstenberg. ISBN 3-8369-5166-5

KRAUSS, Ruth & SIMONT, Marc (1989) Happy Day. HarperCollins.  
Auf Englisch. ISBN 978-0-06-023396-9

DIEM, Angelika & SZESNY, Susanne (2007) Für mich bist du der Beste.  
Albarello. ISBN 978-3-86559-039-8

MCBRATNEY, Sam & JERAM, Anita (1994) Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?  
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-3775-6

VISSER, Rian & SMIT, Noëlle (o.J.) Theodor trödelt. Tulipan. ISBN: 978-3-939944-27-0

## FACHBÜCHER

BIDDULPH, Steve (2008) Das Geheimnis glücklicher Kinder und weitere Geheimnisse  
glücklicher Kinder. Heyne. ISBN 978-3-453-60079-9

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2008) Flow. Das Geheimnis des Glücks.  
14. Aufl., Klett-Cotta. ISBN 978-3-608-94555-3

Fruchtsalat:

## ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 2

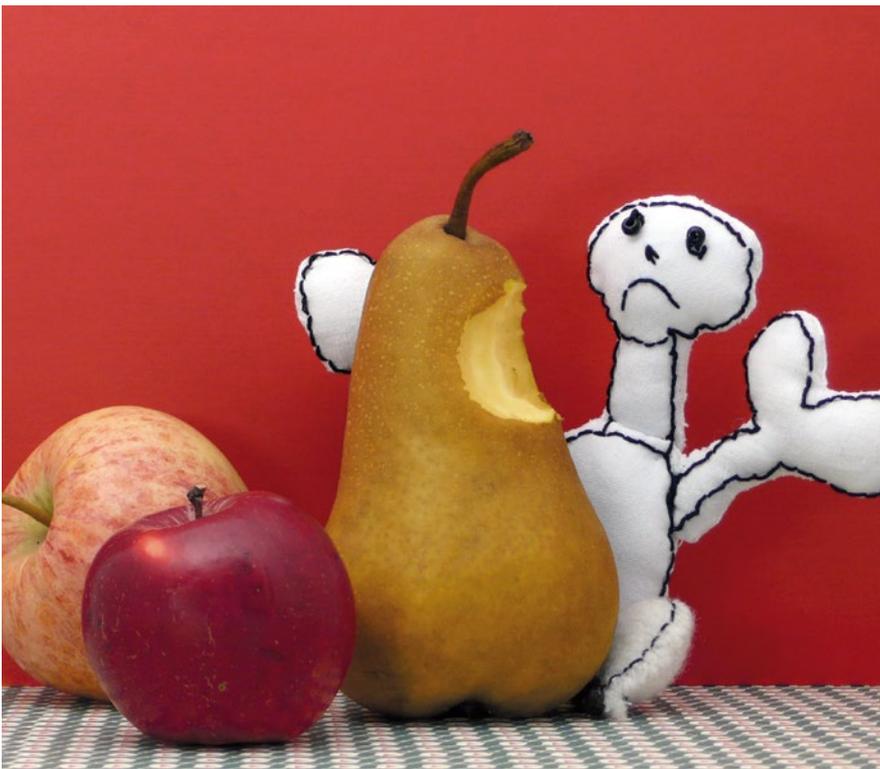
FRUCHTSALAT Lied #18 auf CD	86
GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN	87
LEISTUNGSDRUCK IM ZUSAMMENHANG VON GEWICHT UND ESSVERHALTEN	88
FÜTTERSTÖRUNGEN	89

# Fruchtsalat

überliefert

● Lied #18 auf CD

The musical score is written on three staves in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The first staff has a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are: "Öp - fu, Öp - fu." The second staff has a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are: "Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re." The third staff has a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are: "Ärd - be - eri, Him - be - eri, Ärd - be - eri. Hmm!"



Welche Früchte mag ihr Kind besonders gerne?

# GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 62-64.

Livia ist dreieinhalb Jahre alt. Sie isst mit wenigen Ausnahmen gerne, aber längst nicht jeden Tag gleich viel, was ihren Eltern ab und zu Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Livia bekommt, was sie braucht. Hinweise ihrer Mutter, ein Gericht sei *gesund*, beeindrucken die Kleine nicht, und wenn sie etwas aufessen sollt, streikt sie. Trotzanfälle sind häufig, auch am Familientisch. Erst seit einem halben Jahr isst sie Salat, vorherleckte sie nur die Sauce ab. Sie hilft ihrer Mutter gerne beim Kochen und Backen, der Einkauf mit ihr gleicht dagegen einem wahren Spiessrutenlauf - zu verlockend sind die in Kinderaughöhe platzierten Süßigkeiten.

## VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Livia verhält sich typisch für ihr Alter. Zwischen zwei und fünf Jahren sind fast alle Kinder von der so genannten Neophobie betroffen - sie lehnen neue Lebensmittel ab. Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vorlieben für andere sind absolut normal. Süßes mögen alle Kinder. Denn kein einziges süß schmeckendes natürliches Lebensmittel ist giftig! Unsere Vorfahren gingen also mit süßen Nahrungsmitteln auf Nummer Sicher. Und Zucker liefert rasch die notwendige Energie. Bitteres dagegen mögen Kinder auf der ganzen Welt erst einmal gar nicht. Das ist vom Körper ebenfalls sehr sinnvoll eingerichtet, denn viele bittere Lebensmittel enthalten giftige Substanzen.

Doch der menschliche Körper birgt noch andere Eigenschaften, die über Vorlieben und Abneigungen beim Essen entscheiden. Kinder mögen zum Beispiel Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Auf der anderen Seite haben Kinder ein biologisches Programm, das dafür sorgt, dass sie nicht immer die gleichen Speisen essen. Dieses Programm baut kurzfristig eine Abneigung gegen den zu oft erlebten Geschmack auf und sorgt so für Abwechslung auf dem Speisezettel. Wir alle kennen den Effekt: Wenn wir ein Lieblingsgericht allzu oft gegessen haben, schmeckt es irgendwann nicht mehr. Nicht wenige Kinder möchten sich während einigen Tagen oder Wochen am liebsten ausschliesslich von einer Speise ernähren. Solche Vorlieben können die Eltern ärgern. Doch bleiben Sie gelassen.

Falls Sie überhaupt etwas unternehmen wollen (Anmerkung der Autorinnen; die folgende Auflistung bezieht sich wieder auf Botta):

- Geben Sie dem Kind zuerst von dem Gericht, das es weniger gerne mag.
- Zwingen Sie ein Kind nicht dazu, Dinge zu essen, die es ablehnt. Drohen Sie ihm nicht mit Strafen, winken Sie nicht mit Belohnungen.
- Bieten Sie dem Kind die verschmähten Lebensmittel immer mal wieder an - in kurzen Abständen, kleinen Portionen und in spielerischer Form.
- Lassen Sie dem Kind Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10- bis 15-mal probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Hauptsache, es nimmt das neue Lebensmittel überhaupt in den Mund.
- Bleiben Sie ruhig. Der Drang, einseitig zu essen, hält nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Sie darum machen, desto eher findet Ihr Kind zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück.
- Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht! Es schadet sich nicht selber, indem es zu wenig isst. Seien Sie deshalb unbesorgt - kein Kind verhungert freiwillig.

Viele Eltern geben bei mäkeldenden Kindern zu schnell auf. Denken Sie daran, dass die Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen von den Kindern erlernt werden und wir Erwachsenen dabei Vorbilder sind. Das Kennenlernen von neuen Geschmackrichtungen und Konsistenzen braucht Zeit und Geduld. Wie im Umgang

mit jeder Angst und Vorsicht ist auch das Erforschen von neuen Speisen mit An-nährungs- und Vermeidungsverhalten verbunden.

## LEISTUNGSDRUCK IM ZUSAMMENHANG VON GEWICHT UND ESSVERHALTEN

Heute verkörpern wir soziale Normen und Werte westlicher Konsumgesellschaften wie Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit, Kontrolle und Disziplin, Schönheit, Fitness und Gesundheit. Werte und Vorstellungen werden seit frühester Kindheit aufgenommen, sie durchdringen und kreieren die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, sie prägen unsere Identität.

Ist ein Kind übergewichtig, so hat es in den Augen vieler Menschen heute nicht nur ein Gewicht, das sich längerfristig nachteilig auf seine Gesundheit auswirken könnte, es wird auch als weniger intelligent und willensstark eingeschätzt. Sein Körper zeigt vermeintlich, dass es und/oder seine Eltern sich nicht sozial erwünscht, sondern ungesund verhalten. Erwachsene Bezugspersonen zeigen ihre Besorgnis oder blenden das Gewichtsproblem völlig aus. Das Kind selbst wird oft auf diffuse Art und Weise als weniger wertvoll als andere Kinder wahrgenommen, es erfährt Ausgrenzung. Die enorme Abwertung wird auch in subtiler Form oft über lange Zeit wahrgenommen und verinnerlicht; dadurch sind dicke Kinder in der Entwicklung ihres Selbstwertes geschwächt. Glücklicherweise verfügen die meisten Kinder über viele Ressourcen und können ein Defizit an Selbstwert im Laufe ihrer Entwicklung wieder kompensieren. Den eigenen Körper tragen aber alle immer mit sich. Die Urteile über ihn, die subtilen und offensichtlichen Mechanismen von Beschämung und Diskriminierung, wenn dieser Körper nicht perfekt, gesund und schön ist, sind derzeit nicht nur unter Kindern gnadenlos.

Auch normalgewichtige Kinder spüren den gesellschaftlichen Druck, auf keinen Fall dick zu werden. 50% der neun- bis zehnjährigen Mädchen gaben in einer deutschen Studie an, sie möchten gerne dünner sein, und jede Fünfte unter ihnen hat bereits aktiv den Versuch unternommen, abzunehmen (Berger, Schilke & Strauss, 2005). Im Alter von 11 bis 13 Jahren hat bereits jedes zweite Mädchen Diäterfahrung, zwischen 14 und 17 Jahren zeigt jede Dritte ein gestörtes Essverhalten, ermittelte das Robert-Koch-Institut 2006 in seiner KiGGS-Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit, der bisher grössten Untersuchung auf diesem Gebiet, in der über 17 000 Jugendliche in Deutschland befragt wurden.

Eltern vergleichen und beurteilen ihre Kinder. Viele hoffen – manchmal ohne sich das selbst einzugestehen – dass ihre Kinder zu schönen, schlanken und muskulösen Erwachsenen heranwachsen, weil sie ihnen einen guten gesellschaftlichen Status wünschen. Ein grosser Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung liegt jedoch im Diätverhalten und dem Fokus auf Gewicht und Figur innerhalb der Familie (Thelen, Cormier, 1995, Wertheim u.a., 2002). Umgekehrt lässt sich sagen: Wenn es in der Familie gelingt, Selbstwert und Vitalität nicht so stark an eine ideale Figur, ein normiertes Gewicht und das dazu passende Konsum- und Leistungsverhalten zu koppeln, sind Kinder besser vor essgestörtem und süchtigem Verhalten geschützt.

Wertvorstellungen sind nicht, wie oft angenommen, Normen, für oder gegen die wir uns bewusst entscheiden, sondern entsprechen verinnerlichtem Erfahrungen, Glaubenssätzen und Ansprüchen. Es ist nicht möglich, sie durch pure Willenskraft abzulegen, aber wir können uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen und versuchen, ihnen nicht blind zu folgen, sondern unsere Wahrnehmung zu differenzieren. Wir können beispielsweise die eigenen Vorurteile dicken Menschen oder unserem eigenen Gewicht gegenüber erkennen, ohne uns deswegen zu schämen, und das eigene Handeln auf ein vielschichtiges Spektrum an Werten abstützen und immer mal wieder kritisch hinterfragen, um uns selbst und andern wirklich respektvoll zu begegnen. Ein Prozess, bei dem unsere ganze Persönlichkeit, unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln gefragt ist – als Eltern, PädagogInnen, Betreuungspersonen und Gesundheitsfachleute.

## LEISTUNGS- UND KONKURRENZDRUCK ALS GESELLSCHAFTLICHE NORM

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus. Kösel, S. 84-85.

☞ **Monica Øien:** «Eltern stehen von staatlicher und gesellschaftlicher Seite enorm unter Druck, weil ihre Kinder überall Erfolg haben sollen. Ständig werden die Leistungen der Kinder miteinander verglichen. Auch Neid ist im Spiel.»

☞ **Jesper Juul:** (...) «Fachleute und Politiker kommen stets mit neuen mehr oder minder intelligenten Vorschlägen und Initiativen, doch besteht kein Grund, diesen vorbehaltlos zu glauben. Auch wenn ununterbrochen von übergewichtigen Kindern geredet wird, geht es dem Staat nicht um das Wohlergehen des einzelnen Kindes, sondern darum, die Kosten für das Gesundheitswesen zu reduzieren. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass es um Ihr eigenes Kind geht, nicht um das Kind der Nachbarn, der Schwiegermutter oder des Kindergartens. Sie selbst bestimmen die Tagesordnung. Achten Sie darauf, wie es Ihrem Kind geht und wie Ihr Verhältnis zueinander ist. Das ist viel wichtiger als die zufälligen Meinungen anderer Leute und Instanzen.»

☞ **Monica Øien:** «Kinder sind sehr verschieden. Wir können nicht alle auf die gleiche Art und Weise begleiten, und Eltern fragen sich oft bekümmert, ob Ihr Kind normal entwickelt ist, die erforderlichen Leistungen erbringt oder ausreichend stimuliert wird.»

☞ **Jesper Juul:** «Ja, Eltern machen sich oft zu viel Sorgen. Ich bekomme zahlreiche Briefe von Eltern, die sich darüber Sorgen machen, dass Ihr Kind nur zwei Freunde hat. Was ist daran nicht in Ordnung, nur zwei Freunde zu haben? Es gibt schliesslich Kinder, die überhaupt keine Freunde haben, doch für viele Menschen ist die Anzahl der Freunde eine Prestigeangelegenheit. Ich sage meistens: Für Eltern gibt es nur ein wichtiges Ziel: Ihre Kinder so gut wie möglich kennenzulernen. Damit meine ich, dass man das Potenzial eines Kindes nicht zur Entfaltung bringt, wenn man sich auf seine Begrenzungen konzentriert. In den letzten 30 Jahren habe ich mehrere tausend Erwachsene zwischen 30 und 60 bei mir in der Therapie gehabt. Unabhängig von den Individuen und der sozialen Schicht, der sie entstammen, lässt sich feststellen, dass es eine normale Kindheit nicht gibt. Niemand durchlebt seine Kindheit ohne seelische Wunden und körperliche Narben.»

## FÜTTERSTÖRUNGEN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutschland (Internetartikel)

Fütterstörungen betreffen nach Schätzungen 15 bis 20 Prozent aller gesunden Kinder. Eine ausgewogene Ernährung und das Gedeihen ihrer Kinder sind ein vordringliches Anliegen aller Eltern. Daher werden Fütterstörungen oft als sehr belastend für die Familie und Partnerschaft empfunden.

Fütterstörungen gehören wie Schrei-, Gedeih- oder Schlafstörungen zu den frühkindlichen Regulationsstörungen. Oft treten dabei mehrere Störungen gleichzeitig auf. Kinder mit Fütterstörungen haben oftmals auch Schlaf- und Schreiprobleme.

Im frühen Säuglingsalter treten diese Anpassungsschwierigkeiten vor allem beim Übergang vom Stillen zur Flaschennahrung, bei der Einführung der Beikost oder beim selbstständigen Essen von fester Nahrung auf. Das Auftreten solcher meist harmloser Störungen ist vorübergehender Natur und gehört für viele Kinder mit zu ihrer Entwicklung. Wenn allerdings aus einer harmlosen Störung eine ernst zu nehmende Regulationsstörung wird, kann dies zu einem großen Problem für die Kinder und die gesamte Familie werden. Statistisch betrachtet weisen ca. 15

bis 20 Prozent aller Kinder leichte bis mittelschwere, 3 bis 7 Prozent schwere Fütterstörungen auf. Noch häufiger sind Kinder mit schweren Entwicklungs- oder Stoffwechselstörungen sowie Frühgeborene davon betroffen.

3 bis 4 Prozent der Fälle weisen gleichzeitig eine Gedeihstörung auf, das heisst das Kind verliert an Gewicht oder nimmt unzureichend zu. Oft kommt es auch zu einer Wachstumsverzögerung.

### HÄUFIGE FRAGEN

- ❓ Ist das schwierige Essverhalten meines Kindes eine Phase, die vorübergeht, oder muss ich mir ernsthafte Sorgen machen und mir Hilfe holen?

Schwere Fütterstörungen sind eher selten. Dennoch sollten Sie Ihr Kind gut beobachten. Wenn Sie die Situation länger als einen Monat als sehr belastend und problematisch empfinden und Ihr Kind über diesen Zeitraum wenig zunimmt oder an Gewicht verliert, sollten Sie auf alle Fälle die Kinderärztin, den Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberaterin zu Rate ziehen. Das gleiche gilt, wenn Ihr Kind regelmäßig die Mahlzeiten aufstößt oder erbricht.

- ❓ Mein 9 Monate altes Kind weigert sich, Brei zu essen. Was kann ich tun?

Der Übergang vom Stillen bzw. der Flaschenernährung zur Beikost ist oft mit Schwierigkeiten verbunden. Wichtig ist, Ihrem Kind Zeit zu lassen und keinen Druck auszuüben. Geben Sie gegen Ende des 1. Lebensjahres gekochte Gemüsestückchen oder weiche Früchte zum Selberessen. Diese Erfahrungen verhelfen zu einem einfacheren Übergang zum Familientisch. Ist die Nahrungsumstellung über mehrere Wochen problematisch, sollten Sie sich unbedingt beraten lassen.

- ❓ Unser Kind isst nur, wenn es durch Spielen oder Bilderbücher abgelenkt wird. Was sollen wir tun?

Dieses Verhalten kann ein Zeichen für eine Fütterungsstörung im Kleinkindalter sein. Trennen Sie die Bereiche Essen und Spielen konsequent voneinander. Essen gibt es nur, wenn das Kind auf seinem Platz sitzt. Räumen Sie die Spielzeuge zu diesem Zeitpunkt weg. Vorteilhaft ist es, wenn Ihr Kind das Spielzeug nicht im Blickfeld hat. Das Essen sollte nicht zum Machtkampf zwischen Ihnen und Ihrem Kind werden. Holen Sie sich notfalls Hilfe und Beratung. Erlauben Sie allerdings dem Kind, mit dem Essen zu ‚spielen‘, d.h. das Essen mit allen Sinnen zu erfahren - begreifen: z.B. gekochtes Gemüse mit den Händen zu zerquetschen, die Konsistenz von Nahrung zu ertasten, daran zu riechen usw.

## WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Mit viel Ruhe und Geduld können es Eltern schaffen, ihren Kindern den Druck beim Essen zu nehmen und für eine entspannte Atmosphäre am Esstisch zu sorgen. Um Fütterstörungen zu verhindern oder bestehenden Störungen entgegenzuwirken, sollten Sie folgende Empfehlungen beachten:

- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten und nahrungsfreien Pausen.
- Trennen Sie Mahlzeiten von Spielzeiten.
- Führen Sie Löffelkost und feste Nahrung erst dann ein, wenn Ihr Kind dazu bereit ist. Beobachten Sie Ihr Kind. Interessiert es sich dafür, was andere essen? Bewegt es beim Zuschauen essender Menschen den Mund? Öffnet es den Mund, wenn es einen Löffel sieht? Wenn ja, sind das erste Anzeichen dafür, dass es bereit ist für die Umstellung auf feste Nahrung.
- Bieten Sie Ihrem Kind Mahlzeiten an, die seinem Alter entsprechen und kindgerecht zubereitet sind. Zeigen Sie Kompromissbereitschaft, was die Lieblingsgerichte des Kindes angeht, bleiben Sie aber auch konsequent bei der Durchsetzung Ihrer Vorstellungen.
- Die Trink- und Nahrungsmenge, die Kinder zum Gedeihen benötigen, variiert stark von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit. Lassen Sie sich von den auf Packungen angegebenen Nahrungsmengen nicht verunsichern.
- Lassen Sie sich von den Hunger- und Sättigungssignalen Ihres Babys darin leiten, wie viel es isst. Warten Sie ab, bis es sich dem Löffel zuwendet, und beenden Sie das Füttern, wenn es sich abwendet oder den Mund schließt. Kinder wissen in der Regel sehr genau, wann sie genug haben.
- Geben Sie Ihrem Kind kurz vor der Mahlzeit nichts zu trinken, und lassen Sie es nicht dauerhaft mit einer Trinkflasche herumlaufen. Auch kleine Mengen von gesüßtem Tee oder verdünntem Saft können den Appetit schon verringern.
- Bieten Sie nur kleine Portionen auf dem Teller und kleine Mengen auf dem Löffel an.
- Achten Sie auf die Haltung des Kindes beim Füttern: Nehmen Sie Ihr Baby auf den Schoß, so dass der Kopf und der Hals des Kindes aufrecht sind und es Sie anschauen kann. Babys, die schon frei sitzen, können in einen Hochstuhl gesetzt und gefüttert werden.
- Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich gemeinsam mit Ihnen am Familientisch essen. Dabei sollte eine angenehme Atmosphäre herrschen. Meiden Sie Streitgespräche am Tisch. Unterstützen Sie das Kind, sobald dieses selbstständig essen will.
- Üben Sie keinen Druck oder Zwang aus. Wenn Ihr Kind etwas nicht mag oder offenbar keinen Hunger hat, lassen Sie ihm Zeit. Wenn es etwas Neues probiert, loben Sie es dafür.

Gefühle  
ausdrücken und  
regulieren

D'FROU LILA Lied #19 auf CD	93
<b>GEFÜHLE - AUSDRUCK UND REGULATION</b>	
Arbeitsblatt	94
<b>EMOTIONSREGULATION BEI ELTERN / BETREUUNGSPERSONEN</b> Arbeitsblatt	96
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHBÜCHER</b>	97

# D'Frou Lila

Renie Uetz

● Lied #19 auf CD

D Em D

1. I mym Buuch, da hockt d'Frou Li - la, die tuet am lieb - schte dr

A D D A

ganz Tag spi - le, a - ber plötz - lech isch's mit em Spi - le de ver - by, si rüeft zu mir

D D D

4. by si rüeft: Das isch's gsy! hi: I bi so froh, i fröi mi so! I chönnt die

G D G D

gan - zi Wält um - ar - me, u al - les tei - le mit vol - le Ar - me. Und we si

A D A D

de, so fröh - lech isch, de tuet's im Buuch, bi mir e so: es



② Es kribbelet und krabbelet,  
es gumpet und es zabelet.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Fröie de verby,  
si rüeft zu mir hi:  
I bi so truurig,  
's isch all's so schuurig,  
I wett am liebschte nume gränne,  
u nüt meh gfallt mir  
ar Wält me dranne.  
U we si de, so truurig isch,  
de tuet's im Buuch bi mir e so:

③ Es isch so schwär  
grad wie ne Chlumpe und  
gar nüt meh wott ume gumpen.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Truure de verby,  
sie rüeft zu mir hi:  
I bi so wüetig, 's isch all's so gnietig,  
i wett am liebschte nur no trotzte  
und mit de Füscht  
a d' Wänd dra boxe!  
Und we si de, so wüetig isch,  
de tuet's im Buuch, bi mir e so:

④ Es blitzet und es donneret,  
es rumplet und es bolleret.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Wüete de verby,  
si rüeft: Das isch's gsy!

Wie zeigt ihr Kind Freude,  
Traurigkeit oder Wut?

# GEFÜHLE – AUSDRUCK UND REGULATION

**BEZOGEN AUF  
DIE KINDER**

❓ Wie drücken unterschiedliche Kinder der Kita/ Ihr Kind Gefühle aus (Trauer, Angst, Freude, Wut)?  
Wie erkennen Sie dies? Was sind erste Zeichen? Beispiele?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Gibt es typische Verhaltensmuster?

.....  
.....  
.....

❓ Gibt es in Ihrer Kita Kinder, die in ihren Gefühlsausdrücken schwieriger zu lesen sind? Warum? Geht es allen Betreuungspersonen so? Sind die Gefühle Ihres Kindes schwierig zu lesen? Geht es Ihrer Frau, Ihrem Mann genauso?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wie erkennen Sie unterschiedliche Stimmungen, besonders auch bei introvertierteren Kindern?

.....  
.....  
.....

❓ Was brauchen Sie, damit Sie unterschiedliche Gefühlslagen der Kinder wahrnehmen?

.....  
.....  
.....

❓ Welche Zeiten im Tagesablauf bieten sich besonders dazu an?

.....  
.....  
.....

❓ Drücken die Kinder untereinander ihre Emotionen anders aus als Ihnen gegenüber? Welche Unterschiede gibt es?

.....  
.....  
.....  
.....

# GEFÜHLE – AUSDRUCK UND REGULATION



- ❓ Wie reagieren Sie auf den Ausdruck von Gefühlen?  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, die für Sie besonders erfreulich sind?  
Besonders schwierig sind?  
.....  
.....
- ❓ Mit welchen Gefühlsäusserungen der Kinder haben Sie am meisten Mühe?  
.....  
.....
- ❓ Wie reagieren Sie körperlich auf unterschiedliche Stimmungen der Kinder?  
Auf Wut? Freude? Traurigkeit? Angst?  
.....  
.....
- ❓ Wie fühlen Sie sich körperlich / emotional, wenn Sie in einer angenehmen  
Situation und einem angenehmen Kontakt mit den Kindern sind?  
.....  
.....
- ❓ Wie fühlen Sie sich körperlich / emotional in einer schwierigen Situation?  
(körperlich z.B. bezogen auf den Atem, die Körperspannung, das Empfinden  
im Magen / emotional z.B.: wütend, unsicher, nervös, neugierig, neutral...)  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, in denen Sie den Kindern/ dem Kind Ihre persönlichen  
Gefühle bezogen auf eine bestimmte Situation gezeigt haben (Freude, Wut,  
Frustration...)?  
.....  
.....
- ❓ Warum haben Sie sich dafür entschieden? Wie hat das Kind reagiert?  
Wie fühlten Sie sich dabei?  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, in denen Sie Ihre spontanen Gefühle zurückgestellt  
haben?  
.....  
.....
- ❓ Warum haben Sie sich für diese Haltung entschieden?  
Wie hat das Kind reagiert? Wie fühlten Sie sich dabei?  
Glauben Sie, dass das Kind Ihre Gefühlslage trotzdem gespürt hat?  
.....  
.....

## EMOTIONSREGULATION BEI ELTERN / BETREUUNGSPERSONEN

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie als Mutter oder Vater zu Hause / oder als Betreuungsperson in der Kita sehr wütend sind?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie zu Hause oder in der Kita traurig sind?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie zu Hause oder in der Kita Angst haben?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Was hilft Ihnen in solchen Momenten?

.....  
.....  
.....

❓ Was hilft generell im Umgang mit starken Gefühlen nicht?

.....  
.....  
.....

❓ Für Eltern: Wie beeinflussen Ihre (beruflichen) Stimmungen Ihren privaten Alltag?  
Für Kita-Betreuungspersonen: Wie beeinflussen Ihre (privaten) Stimmungen Ihren Berufsalltag?

.....  
.....  
.....

## BILDERBÜCHER ZU EMOTIONEN

BROWNJOHN, Emma (2003) Lustig, Traurig, Trotzig, Froh. Ich fühl mich mal so, mal so!  
Gabriel Verlag. Sachbilderbuch ab 3 Jahren. ISBN 978-3-522-30048-3

VON KREUL, Holde; GEISLER, Dagmar ( 2004) Ich und meine Gefühle. Loewe Verlag.  
Sachbilderbuch. Emotionale Entwicklung ab 5 Jahren. ISBN 978-3-7855-5018-2

VON LÖFFEL, Heike; MANSKE, Christa (2009) Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack.  
Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis ab 4 Jahren.  
ISBN 978-3-927796-42-3

SMEE, Nicola (2006) Gesichter machen.  
arsEdition. ISBN 978-3827051141

## FACHBÜCHER

BAUER, Joachim (2006) Warum ich fühle was du fühlst.  
Hoffmann & Campe. ISBN 978-3-453-61501-4

HARTZELL, Mary & SIEGEL, Daniel J. (2004) Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie  
wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsamer ins Leben begleiten können.  
Freiamt im Schwarzwald: Arbor. ISBN 978-3-936855-95-1

DAVIDSON, Richard & SHARON, Begley (2012) Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Ge-  
hirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Arka-  
na. ISBN 978-3442338887

PFEFFER, Simone (2002) Emotionales Lernen. Ein Praxisbuch für den Kindergarten.  
Edition Sozial. Comelsen. ISBN 978-3-589-25363-0



I WOTT NID I DS BETT Lied #20 auf CD	99
GLEICHWÜRDIGKEIT IN DER ELTERN-KIND- BEZIEHUNG	100
SCHLAF MYS CHIND Lied #21 auf CD	101
CHINDLI MY Lied #22 auf CD	102
BRÄUCHE, RITUALE UND GEWOHNHEITEN GEBEN SICHERHEIT UND VERTRAUEN	103
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	104

# I wott nid i ds Bett

Renie Uetz

● Lied #20 auf CD

G D D G

1. I wott nid i ds Bett! I wott nid i ds Bett! I wott nid i

C C D G Em

ds Bett! I wott nid i ds Bett! La la la la la la la la

B B Em

lam. Dy - ys Bett das isch so schön u warm.

Am Em B Em B Em

Lu lu lu lu lu lu lu lum. I wün - sche dir e schö - ne Troum!



Was beruhigt ihr Kind abends?

- 2 I wott no gumpel!  
I wott no gumpel!  
I wott umespringe!  
I wott umespringe!  
Lalala...
- 3 I wott no zeichne!  
I wott no zeichne!  
I wott Musig lose!  
I wott Musig lose!  
Lalala...
- 4 I wott no trinke!  
I wott no trinke!  
I wott Büechli läse!  
I wott Büechli läse!  
Lalala...

## GLEICHWÜRDIGKEIT IN DER ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Das Kind möchte nicht ins Bett und noch eine Geschichte hören, die Mutter möchte in Ruhe etwas lesen, und der Vater muss noch telefonieren.

Wie kriegen wir die verschiedenen Bedürfnisse unter einen Hut? Wer gibt nach? Wie kommunizieren wir in diesem Moment miteinander? Zwingen wir das Kind ins Bett zu gehen oder bleibt es solange wach, wie es will?

Diese Fragestellungen entstehen in jeder Familie, in jeder Gruppe, in der unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen, immer wieder. Jesper Juul schlägt als mögliche Sichtweise auf diese Situationen in seinem Buch *Dein kompetentes Kind* den Begriff der Gleichwürdigkeit vor.

Was ist mit Gleichwürdigkeit gemeint? Während Gleichheit eine statisch messbare Grösse ist, impliziert gleiche Würde bei Juul einen dynamischen Prozess, eine veränderliche Kategorie, um die man sich in jeder Beziehung stets aufs Neue bemüht und deren Bedeutung ständig ausgehandelt wird. Sieht man die Familie als gleichwürdige Gemeinschaft, so gelten die Bedürfnisse aller Mitglieder als ebenbürtig und werden - altersentsprechend - klar geäussert. Gemeinsam wird eine Lösung gesucht, ohne fixe Rollenverteilung (z.B. ohne dass jemand immer nachgibt oder ohne dass sich jemand immer durchsetzt.)

Unsere Fähigkeit, zu Partnern und Kindern eine gleichwürdige Beziehung aufzubauen, hängt, wie so vieles andere, von den Erfahrungen ab, die wir in unserer Herkunftsfamilie gesammelt haben sowie von den Rollenmodellen, die dort vermittelt wurden. Wer in seiner Familie die Opferrolle innehatte, dem wird es schwer fallen, anderen Menschen gleichwürdig zu begegnen. Ebenso schwierig kann es für diejenigen sein, die ihres Aussehens oder ihrer Schulnoten wegen stets vergöttert wurden. Für die meisten Menschen ist Gleichwürdigkeit etwas, das sie sich erarbeiten und täglich trainieren müssen. (Juul, 2009, *Dein kompetentes Kind*, Seite 43).

Bezogen auf die oben erwähnte Abendsituation könnte eine mögliche, auf Gleichwürdigkeit basierende Kommunikationsweise folgende sein:

☞ **Mutter:** Ich hätte heute gerne ein paar Stunden für mich allein. Würdest du etwas früher ins Bett gehen? Ich erzähl dir noch dieses Bilderbuch, danach möchte ich in meinem Buch lesen und Papa bringt dich ins Bett. Jetzt aber telefoniert er noch mit seinem Kollegen, während wir uns hier das Bilderbuch zu Ende ansehen.

# Schlaf mys Chind

Traditionelles Schlaflied

● Lied #21 auf CD

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of three staves of music with lyrics underneath. The lyrics are in a dialect. The chords are indicated above the notes.

Em Am Bb7 Em Em Am  
Schlaf mys Chind, dr Tag isch ver - by. Mond und Stärn - li

Bb7 Em Em Am Bb7  
sin - ge für di. Fra - ge liis: Wie hesch's hüt

Em Em Am Bb7 Em  
gha? Schlaf rue - hig i, mir sy für di da!

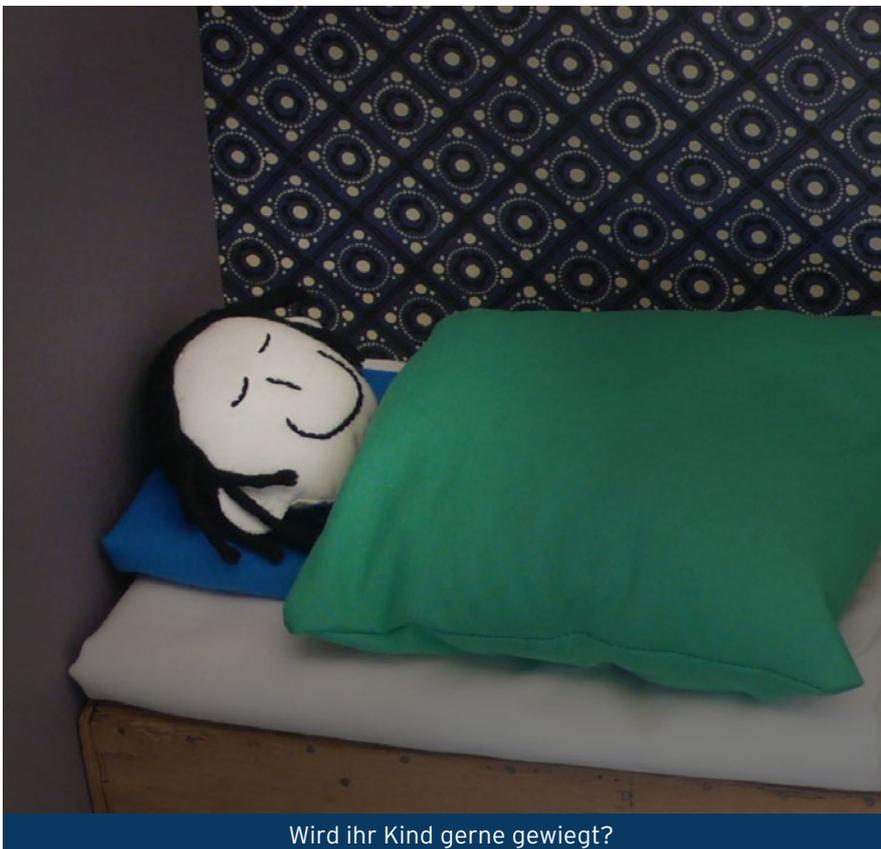


# Chindli my

Traditionelles Schlaflied

● Lied #22 auf CD

The musical score is written on four staves in a 4/4 time signature with a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. Chords are indicated by letters F and C above the notes. The score includes a key signature change to 3/4 time in the third staff and a final key signature change to 4/4 time in the fourth staff. The lyrics are: Chind - li - i my, schlaf nu - ur y, d'Stärn - li wei itz schy - ne. Und dr\_\_\_ Mond chunnt o - u scho, ü - ber ds Bär - gli y - ne. Hej - a But - te, Wie - ge - li, schlaf mys Chind - li, schlaf nur y. Hej - a y.



Wird ihr Kind gerne gewiegt?

# BRÄUCHE, RITUALE UND GEWOHNHEITEN GEBEN SICHERHEIT UND VERTRAUEN

Stell dir vor, du wachst am Morgen auf und hast keine Ahnung, was heute passieren wird. Du weißt nicht wohin du gehst, wen du triffst und wann du wieder nach Hause kommst.

Genau diese Situation erlebt ein Kleinkind jeden Tag. Sein Tagesablauf wird zu einem grossen Teil von Erwachsenen geplant. Jeder Tag ist eine Überraschung. Dies ist zwar spannend und aufregend, kann aber manchmal auch verunsichernd sein. Aus diesem Grund liebt das Kind Dinge, die immer gleich bleiben und sich wiederholen. Das Gleichbleibende gibt Sicherheit, Struktur und Orientierung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von Bräuchen oder Alltags-Ritualen. Das bekannteste Alltags-Ritual ist sicher das Gute-Nacht-Ritual. Das Kind braucht vielleicht sein Kuscheltier, trinkt noch etwas oder hört eine Geschichte, wir singen gemeinsam ein Lied (früher war das gemeinsame Gebet sehr verbreitet), und dann ist das Kind bereit zum Einschlafen.

Der gewohnte, stets gleiche Ablauf geben dem Kind auch in nicht vertrauten Situationen Halt und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit (z.B. an einem fremden Ort oder mit einer anderen Bezugsperson).

Auch wir Erwachsenen haben unsere kleinen Abendrituale; wir trinken noch einen Tee, lesen einige Seiten usw.

Wie viel Wiederholung ein Kind braucht, ist von Kind zu Kind verschieden und manchmal auch phasenabhängig. In einer Zeit, in der das Kind viel Neues lernt oder einen grossen Entwicklungsschritt macht, kann es manchmal ganz besonders auf das Gleichbleibende angewiesen sein. Es gibt Kinder, die geradezu pingelig auf der Wiederholung kleinster Details beharren.

Für Erwachsene gilt es, das Kind feinfühlig mit viel Geduld zu begleiten und das Wechselbad zwischen Sicherheit und Unsicherheit wahrzunehmen, in dem die Kinder sich bewegen.

## FRAGEN AN DIE KINDER



- ❓ Wie sieht dein Bett aus?  
Welche Farbe, welches Muster haben die Bettdecke und das Kissen?  
Hast du eine Lampe in der Nähe?  
Schlafen auch Plüschtiere oder Puppen in deinem Bett?  
Wie gehst du abends zu Bett? (Die Kinder erzählen ihre Einschlafrituale. Schlaflieder singen.)  
Bist du schon einmal bei deinen Grosseltern, deiner Gotte, deinem Götti usw. übernachtet? Wie war das? Bei wem möchtest du gerne einmal übernachten (vielleicht auch erst, wenn du älter bist)?  
Oder hast du schon einmal bei einer Freundin, einem Freund übernachtet? Habt ihr vor dem Einschlafen geplaudert?  
Kannst du manchmal nicht einschlafen? Was hilft dir beim Einschlafen?  
Was weckt dich auf, was macht es eher schwierig einzuschlafen? Bist du gerne lange wach? Bleibst du gerne lange auf? Bis du schon einmal richtig spät ins Bett gegangen? Wann gehst du gerne ins Bett?  
Hast du schon einmal draussen übernachtet?  
Gibt es einen Ort, an dem du gerne einmal übernachten möchtest?  
Auf einem Baumhaus? Auf dem Balkon? Im Kindergarten? In der Kita? In einem Himmelbett oder einer Hängematte?

Wir richten in der Kindertagesstätte oder zu Hause einen Rückzugs- und Ruheraum mit Decken und Kissen zum Sitzen und Liegen ein (z.B. Ecke, Matratze, Hochbett). Sofern vorhanden, ist dort auch ein Tellerwärmer mit Sandsäckchen, die die Kinder selbständig benutzen dürfen.

## BILDERBÜCHER ZU SCHLAFEN

BAUER, Jutta (2008) Abends, wenn ich schlafen geh. Carlsen. (2-4 Jahre).  
ISBN 978-3551516886

BERNER, Rotraut Susanne (2001) Gute Nacht Karlchen.  
Carl Hanser. 10. Auflage. ISBN 978-3446200371

BOUGAEVA, Sonja & SPANG, Monika (2012) Das grosse Gähnen.  
Beltz & Gelberg. 3. Auflage. ISBN 978-3407760821

LOUCHARD, Anne (2010) So oder so - Wie schlafen Giraffen.  
MINEDITION. (3-6 Jahre). ISBN 978-3865661210

MAAR, Paul & SWOBODA, Annette (2003) Friedlich schlafen kleine Drachen.  
Oetinger. 2. Auflage. ISBN 978-3789168581

MAAR, Paul & SWOBODA, Annette (2009) In meinem kleinen Kinderbett.  
Oetinger. ISBN 978-3789168765

NÉMET, Andreas & SCHMIDT, Hans Christian (2006) Wenn Kuschtiere schlafen gehen.  
Oetinger. ISBN 978-3789171338

RATHMANN, Peggy (2011) Gute Nacht, Gorilla! Moritz Verlag. ISBN 978-3895651779

# Nachhaltigkeit

«DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»	106
WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD	106
TAG FÜR TAG: Ernährung und Bewegung kinderleicht	107
PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN	108
ZUM SCHLUSS	108
ADE UND UF WIEDERSEH Lied #23 auf CD	109

## «DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»

Zitat einer Kita-Leiterin, 2012



Die Audio-CD *Tag für Tag* mit Kinderliedern, die durch den Tag begleiten, dient als roter Faden zur Integration von *Papperla PEP Junior*. Die reich illustrierte, der CD beiliegende Broschüre mit den Liedtexten und Fragen zu Gefühlen, Bewegung, Essen und Trinken unterstützt die Verankerung der Herangehensweise von *Papperla PEP Junior* in den Alltag mit Kindern. Das parallel dazu von Suissebalance verfasste Merkblatt *Tag für Tag* stellt eine ideale Ergänzung dar.

Im Zentrum von *Papperla PEP Junior* steht eine offen dialogische Haltung. Diese Grundhaltung können wir Erwachsene kultivieren und vertiefen, indem wir uns mit den hier vorgeschlagenen Themen, Fragen und der Fachliteratur engagiert auseinandersetzen. Vor allem geht es aber darum, in der Begegnung mit Kindern gerade auch in schwierigen Situationen, diese offene Haltung authentisch zu leben.

*Papperla PEP Junior*-Weiterbildungen werden in Absprache mit den Auftraggebern spezifisch auf die Bedürfnisse des Zielpublikums zugeschnitten: Wir begleiten Kita-Teams oder Teams aus anderen Betreuungsinstitutionen, führen Weiterbildungs(halb)tage und Supervisionen durch, veranstalten Elternanlässe, Eltern-Kind-Singen sowie Vorträge für Mütter- und Väterberaterinnen und andere Fachpersonen und unterstützen Institutionen und Projekte, die unsere Haltung und unser didaktisches Material integrieren wollen (z.B. fourchette verte; schnitz und drunder). In der Ausbildung von Betreuungsfachleuten im Kanton Bern ist *Papperla PEP Junior* verankert.

In der Pilotphase haben wir drei Kita-Teams (Stadt, Agglomeration, Land) ein Jahr lang begleitet. Diese Prozessbegleitung wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern qualitativ evaluiert. (Der Bericht kann bei uns bezogen werden).

Es zeigte sich, dass *Papperla PEP Junior* die emotionale und körperliche Wahrnehmung der am Schulungsprogramm teilnehmenden Fachpersonen unterstützt und erwünschte Handlungsveränderungen sowohl im Umgang mit den Kindern als auch in der Auseinandersetzung im Team bewirkt. Dabei hat die Projekteinführung und fortlaufende Begleitung durch eine *Papperla PEP Junior*-Fachperson entscheidenden Anteil an der erfolgreichen Umsetzung. Wir sind jedoch überzeugt, dass die hier vorliegenden Weiterbildungsunterlagen und die Audio-CD interessierten Fachpersonen und Eltern einen wertvollen Einblick erlauben und viele kreative Möglichkeiten vermitteln, *Papperla PEP Junior* in den privaten und beruflichen Alltag mit Kindern einfließen zu lassen. Scheuen Sie sich nicht, einzelne Anregungen zu beherzigen und die zusammengestellten Fragen und Materialien für eine engagierte selbständige Auseinandersetzung zu nutzen.

☞ **Zitat einer Kleinkinderzieherin, 2012:** «Würden wir die Materialien nicht regelmässig verwenden und sichtbar platzieren, würden die Kinder wohl auch nicht danach fragen, dafür sind sie noch zu klein. Stellen wir aber die Materialien zur Verfügung und führen die Aktivitäten in diesem Bereich durch, fragen die Kinder fast täglich danach.»

### WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD

Wer eine Weiterbildung buchen möchte, kann sich gerne an uns wenden:  
Kosten: 500 - 700.- pro Halbtage je nach Länge der Anreise und gewünschten Materialien für die Teilnehmenden.  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrik Papperla PEP Junior

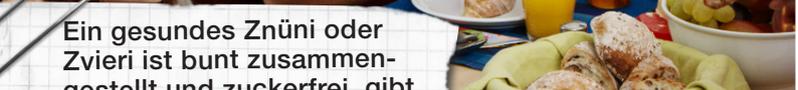
- Die Audio-CD *Tag für Tag* kann für 28.- (25.- & 3.- Versand) ebenfalls über die oben erwähnte Webpage bezogen werden oder direkt per mail: [papperlapep@pepinfo.ch](mailto:papperlapep@pepinfo.ch)

# TAG FÜR TAG

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KINDERLEICHT



Ein gemeinsames Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag.



Ein gesundes Znüni oder Zvieri ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei, gibt Energie und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.



Kinder brauchen regelmässige, ausgewogene Mahlzeiten, wenn möglich am Familientisch.



Wasser trinken – ungesüsste Getränke sind die besten Durstlöscher!



Kinder lieben es beim Kochen mitzuhelfen und essen gerne, was sie selbst zubereitet haben.

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h



Ob zu Fuss, mit dem Velo, dem Trottnett, usw. – Bewegung im Alltag ist wichtig und eine Frage der Gewohnheit!



Kinder wollen sich viel und vielseitig bewegen und zusammen spielen – am besten an der frischen Luft!



Auch Entspannung und stille Beschäftigungen sollen ihren Platz finden: lesen, Hausaufgaben machen, lernen, sich zurückziehen, malen, Musik hören, usw.



Körperliche Aktivitäten und Sport sind wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden und fördern das soziale Miteinander.



Auf ausreichend Schlaf achten – Rituale vor dem Zubettgehen wie z.B. Gutenachtgeschichten oder Lieder sind hilfreich.

# PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN

Folgende Fragen unterstützen Sie bei der Umsetzung von *Papperla PEP Junior*-Inhalte und Haltungen:

- ❓ Welchem Thema möchten wir uns widmen?  
Was beinhaltet dies konkret? (Beobachtungen, räumliche Anpassung, Lied lernen, Materialien...)  
Wann (im Tagesablauf) wollen wir dies tun? (im Kreisli, Siesta, beim Mittagessen, in den Gruppenrapporten, beim Verabschieden der Eltern...)

## BEOBACHTUNGEN WÄHREND DER UMSETZUNG

- ❓ Wie reagieren die Kinder/das Kind?  
Wie reagieren Sie?  
Können/wollen Sie etwas an Ihrem Verhalten verändern? Was wollen Sie beibehalten?  
Besteht sonst Änderungsbedarf? (Raumgestaltung/Material; im Tagesablauf; innerhalb des Teams?)  
Was wünschen sie sich als Team, um an den *Papperla PEP Junior*-Inhalten dranbleiben zu können, um sich auszutauschen, für die persönliche Auseinandersetzung?  
Welche Zeitfenster brauchen sie als Team dazu?

## KÖRPERWAHRNEHMUNG

- ❓ Was kennen Sie/das ganze Team?  
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?  
Was tun alle für sich selbst? Oder was tun einzelne? Können Sie sich von anderen Teammitarbeitenden diesbezüglich inspirieren lassen?  
Was braucht Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

## GEFÜHLE

- ❓ Was kennen Sie/alle?  
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?  
Was tun sie/alle für sich selbst?  
Was brauchen Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

## ZUM SCHLUSS

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*. Kösel, S. 187 und 29.

☞ **Monica Øien:** «Was sollen Eltern machen, die bei der Lektüre dieses Buches das Gefühl bekommen, sich vollkommen falsch verhalten zu haben? Kann man das noch korrigieren?»

☞ **Jesper Juul:** «Ja, natürlich. Man kann es nicht oft genug wiederholen. Die besten Eltern, denen ich in meinem Leben begegnet bin, machen jeden Tag 15 bis 20 Fehler. Werden es mehr als 50, brauchen sie ein wenig Hilfe.»

☞ **Jesper Juul:** «Die Vorstellung von perfekten Eltern ist absurd. Die besten Eltern, die ein Kind haben kann, sind diejenigen, die Verantwortung für ihre Fehler übernehmen, wenn sie ihnen bewusst werden.»

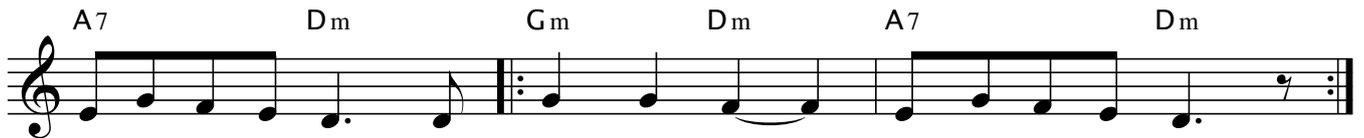
# Ade und uf Wiederseh

Nicole Bohnenblust

● Lied #23 auf CD



1. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr span-nend gsy. Itz sä-ge mir: A-  
 2. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr lus-tig gsy. Itz sä-ge mir: A-



de uf Wie-der-seh! A - de, A - de\_\_\_\_ und uf Wie-der-seh!  
 - - - Bonne nuit, bonne nuit\_\_\_\_ et\_\_\_\_ au-re-voir!  
 de uf Wie-der-seh! A - ddi-o, a - ddi - o e arr - i - ve - merci!  
 Bu - na sai - ra e - e - sta - a bain!



Welche Gute-Nacht-Rituale haben sie aus ihrer eigenen Kindheit übernommen?

- ③ Dr Tag isch verby,  
 es isch e Schöne gsy.  
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!  
 Adios, adios y despedida!  
 Zbogom, zbogom i laku noc!
  - ④ Dr Tag isch verby,  
 es isch sehr spannend gsy  
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!  
 Veda, veda ve elveda!  
 Goodbye, goodbye and farewell!
- Ade, Ade und uf Wiederseh!