

Was brauchen Kinder (und Erwachsene) in dieser Zeit?

Tipps und Übungen für den Alltag nach der Öffnung der Schulen und Kindertagesstätten

von Karl-Heinz Bittl

Juni 2020

Sind wir alle traumatisiert?

Seit März 2020 haben wir eine besondere Zeit. Es ging und geht um das Leben von Menschen, die falls sie infiziert werden sollten, mit dem Tod rechnen müssten. Dass diese Pandemie bisher in Deutschland verhältnismäßig glimpflich ablief, ist erfreulich und macht vielen Hoffnung auf eine Normalität. Nur was in diesen vier Monaten geschehen ist, prägt sich in das Leben der Erwachsenen und der Kinder ein. Es sind Ereignisse, die massiv verängstigen und nicht einfach zu begreifen sind.

Ein Trauma?

Das Wort Trauma ist in den letzten Jahren sehr inflationär genutzt worden. Jeder Schmerz schien ein Trauma zu sein, sei es die Loslösung der Kinder von den Eltern oder der Beginn der Schule, die Bewertungen durch Noten und so fort. Ich versuche den Begriff so zu nehmen, wie er in den 70iger Jahren in die Psychologie übertragen und seitdem angewendet wird.

*Trauma entsteht wenn eine Person selbst Opfer oder Zeuge*in eines Ereignisses wird, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte. Die Reaktion des Betroffenen beinhaltet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen. Einher geht ein intensives Wahrnehmen von Ausgeliefertsein und Ohnmacht. Die alltäglichen Dinge sind nicht mehr „in den Griff“ zu bekommen. Ein bisheriges Wertesystem wird in Frage gestellt und wird nicht so leicht wieder erneuert. (Luise Reddemann, Cornelia Denner-Rau, 2020)*

Was uns und unseren Kindern begegnet ist, kann als „traumatisch“ bezeichnet werden. Das teils noch unbekannte Virus kann töten oder schwere Einschränkungen zur Folge haben. Es ist für einen Teil der Bevölkerung lebensbedrohlich. Aus diesem Grund wurde ein großer Teil unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es wird uns mitgeteilt, dass Abstand halten ein soziales Gebot ist. Die Isolation verhindert Austausch und Nähe. Spielen auf dem Spielplatz war untersagt. Einfach auf andere zugehen, ist nicht möglich. Die alltäglichen Abläufe (Kindergarten, Schule, Arbeit, Begegnungen, Ausgehen) wurden massiv unterbrochen und es war und ist nicht erkennbar, wann wieder eine „Normalität“ eintritt. In den Schulen und Kindertagesstätten werden sehr einschränkende Maßnahmen umgesetzt, um überhaupt einen Betrieb zu ermöglichen. So transparent und selbstkritisch die Regierenden auch gehandelt haben und handeln es bleibt ein Beigeschmack von Entmündigung. Eine angehende wirtschaftliche Katastrophe bedroht viele Unternehmen und damit auch viele familiäre Existenzen. In vielen Teams in denen ich im Augenblick schon bin, wird über Entlassungen und Arbeitslosigkeit gesprochen.

Aus den Gesprächen mit den Kindern ergibt sich folgendes Bild: Das andere Kind ist gefährlich! Wenn ich mich infiziere stirbt meine Mama oder mein Papa! Ich muss auf die Regeln achten, sonst muss Oma oder Opa sterben! Wenn ich zu wild spiele bedrohe ich andere! Wenn ich in der KiTa oder Schule auf eine Erziehende oder Lehrkraft zugehe gefährde ich sie! Mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen bleibe ich alleine, da sie eine Bedrohung für Andere sein können! Ich muss jetzt für die Schule lernen, sonst ist mein Leben ruiniert! Wir haben so viel verpasst! Wir werden arm! Wir müssen

zurück in den Krieg! Alle diese Bedrohungen und Widersprüche können traumatisieren, sicher sind sie sehr beängstigend.

Gefühle brauchen Raum

Bei „gewöhnlicher Angst“ gehen wir (Erwachsene wie Kinder) in die Verhaltensmuster Kampf, Flucht oder Anpassung. Diese Muster schützen uns, indem sie die Angst, wie die anderen Gefühle auf andere umleiten. Wir sind dann wütend auf jemanden. Wir entfliehen der Bedrohung von etwas. Wir passen uns jemandem an, damit die Gefahr gemindert wird. In diesen drei Mustern fühlen wir noch. Sie sind nur von Schuldvorwürfen, Selbstbeschuldigungen oder anscheinendem Mitgefühl überlagert. Um damit konstruktiv umgehen zu können, braucht es die Erlaubnis die Gefühle zu benennen. Es braucht einen Weg wie sie ohne Schädigung ausgelebt werden können. Das ist z.B. Bestandteil unseres „WIR-Projektes“ oder von „Lebenswelt Konflikt“. Wir geben den Gefühlen im Alltag einen Raum. Damit finden Kinder, wie Erwachsene, einen konstruktiven Weg, um ihre Bedürfnisse zu verhandeln. Am Beispiel: René hat mit Schulbeginn Angst von seinen Freunden ausgeschlossen zu werden. Er ist sichtbar wütend auf Carlos, der ihn immer wieder lächerlich macht. In seiner Wut schreit er Carlos an und rennt weinend zu seiner Erzieher*in oder Lehrkraft. Diese akzeptieren seine Wut und anerkennen, dass er trotz seiner Wut Carlos nicht geschlagen hat. In dem Konfliktgespräch kommt heraus dass sie beide Angst haben, dass die Freundschaft nicht mehr gilt. Sie haben nur unterschiedliche Wege mit dieser Angst umzugehen.

Viele Kinder, wie Erwachsene, haben in dieser Zwangspause einiges verloren oder auch die Angst es zu verlieren. Sie sind traurig! Dies braucht Anerkennung. Es muss nicht jeden Tag über „Corona“ gesprochen werden! Es muss aber das augenblickliche Gefühl benannt werden. Die Kinder, wie Erwachsenen, müssen lernen den Gefühlen einen Raum zu geben. Das braucht nicht lange zu sein. Es braucht nur die Erinnerung, dass Gefühle wichtig sind und benannt werden dürfen. Das WIR-Projekt hat mit dem Gefühlsrad, dem Tränenmobile, der Wut- oder Angstecke oder dem Seelenvogel viele Formen parat, die, wenn sie genutzt werden, die Resilienz bei Kindern, wie Erwachsenen, steigern können. Mehr unter www.w-i-r-projekt.de

Was sind alles Ausdrucksformen eines Traumas?

Massive Traumata entdecken Erziehenden an Verhaltensweisen die „schräg“ wirken. Das vierte Muster -die Erstarrung- tritt eben ein, wenn die Verletzung oder Bedrohung das Erträgliche übersteigt. Die Erstarrung ist wie ein Reflex des Stammhirns. Es verhindert, dass wir „durchdrehen“. Dieser Schutz lässt uns dann überleben. Geht dieser Reflex in eine Beständigkeit, so kann von einem Trauma gesprochen werden. Die äußeren Anzeichen sind u.a. eine Abspaltung des Gefühls. Kinder, wie Erwachsene, sprechen „sachlich“ über die Bedrohung und Verletzung. Scheinbar „funktioniert“ das Kind und man selbst. Stärker wahrnehmbar wird es wenn die Kinder deprimiert und teilnahmslos wirken. Sie entwickeln immer weniger Motivation und Neugierde. Andere werden übertrieben aktiv („hyperaktiv“) und müssen von einem Ereignis zum anderen springen bzw. entwickeln Unfälle. Sie können auch tyrannisch gegenüber anderen Kindern oder Erziehenden werden. Eine weitere Variante ist das Bestreben alles unter Kontrolle zu bekommen und die Erziehenden herum zu kommandieren. Die Abstandsregeln sind da eine willkommene Möglichkeit: „Die Mela hat wieder ihre Maske nicht aufgesetzt!“, „Der Stefan ist mir zu nahe gekommen!“ sind mögliche Kontrollaussagen. Das Gleiche gilt für Erwachsene. Auch sie können sich antriebslos oder völlig überdreht erleben. Auch sie können vielleicht nur funktionieren und keinen Zugang zu sich selbst haben. Dieses Dissoziieren ist wie eine Abspaltung von sich selbst. Kinder sind sich dabei völlig fremd z.B. indem sie wie wild gegen

eine Wand fahren. Während der Hausaufgaben sitzen sie abwesend da. Das Kind „friert“ ein und ist nicht mehr erreichbar. Eine Handlung wird unterbrochen und nicht mehr wahrgenommen.

Eine weitere Ausdrucksform sind Nebenschauplätze. Erziehende und Lehrkräfte können sich dabei ertappen wie sie sich ständig mit vielen Vorschriften, Verhaltensregeln, Listen oder Anweisungen herumschlagen und fast keine Zeit mit den Kindern mehr verbringen. Sie können von Eltern und Kindern durch dramatische Schilderungen von dem abgelenkt werden, was gerade im Hier und Jetzt mit dem Kind passiert.

Manche Lehrkräfte und Erziehende werden jetzt feststellen, dass dies sehr vertraute und alltägliche Verhaltensweisen von Kindern und Eltern sind. Ja, wir haben in manchen Gebieten der Stadt einen hohen Anteil von traumatisierten Kindern. Die letzten Monate werden das Trauma sicherlich verstärkt haben.

Die Kraft des Guten - Resilienz

Die Bedrohung durch die Pandemie und die massiven Veränderungen unseres Alltags hat uns alle verängstigt und vielleicht auch traumatisiert. Dies anzuerkennen ist ein wichtiger Schritt, um damit zurecht zu kommen. Angst und Traumata lassen sich nicht beseitigen. Sie brauchen die Anerkennung ihres Zwecks und einen nährenden Gegenpol – die Resilienz. Ich betone hier ausdrücklich: eine reine Zuwendung zu den „positiven Dingen“ und dem „positivem Denken“ verstärken Angst und Trauma. Es braucht beides: das Licht - wie den Schatten.

Diejenigen, die mit den Widrigkeiten „gut“ zurechtkamen haben eine hohe Resilienz. Einen Zugang zu einer Kraft, die unser „Ausgeliefert-sein“ benennt und Wege sucht damit umzugehen. Kinder, die mit vollem Herzen „Ich hasse Corona!“ sagen und sich zugleich auf der Straße mit Kreide mit Gesichtsmaske malen können. Dazu vielleicht noch der Satz: „Ich will hier raus!“ Ich habe viele dieser Bilder gesehen und auch viele Kinder haben ihre Wut hinaus geschrien. Ich habe mich darüber gefreut.

Resilienz kommt aus dem Englischen und bedeutet „Spannkraft, Elastizität“. Es hat in der Psychologie Einzug gehalten, um das Phänomen zu beschreiben das Kinder entwickeln die in widrigsten Umständen aufwachsen, schwierigste Lebenskrisen erleiden und es schaffen „auf die Beine zu kommen“ d.h. ein erfülltes Leben zu leben. Resilienz ist wie ein Immunsystem der Psyche und ein Schutzschirm für die Seele. Resilienz wird sichtbar in der Bewältigung von Krisensituationen, wie beispielsweise eine Trennung der Eltern: das Kind findet einen Zugang zu seinem Schmerz und kann diesen teilen. Es geht nicht ums „Funktionieren“. Um die aktuellen Lebensbedingungen zu meistern brauchen Kinder Unterstützungen, um mit den Stress- und Problemsituationen umgehen zu können. Dies bedeutet nicht eine „Abhärtungskur“, sondern ein Lernen, indem die Kraft für die Bewältigung von Stress und Problemsituationen gewürdigt und wertgeschätzt wird. Dies sind vor allem alltägliche Rituale und Übungen, die vor allem das Augenmerk auf die Stärkung richten. Eine Erziehende hatte die Befürchtung, dass sie nun jeden Tag eine Befindlichkeitsrunde zur Coronakrise machen muss. Das wäre falsch verstanden. Wenn ein Kind über die Pandemie reden will dann ist es sinnvoll diesem einen Raum zu geben. Es hat keinen Sinn Corona zum Mittelpunkt des Klassen- oder Gruppengeschehens zu machen. Es ist sowieso allgegenwärtig. Wichtig ist es die lebensbejahende Seite zu stärken ohne die bedrohliche Seite aus dem Blick zu verlieren.

Dazu gehört allgemein:

- eine **stabile emotional-positive Beziehung** zu mindestens einer Bezugsperson, aufgrund der das Kind ein sicheres Bindungsmuster entwickeln kann
- ein Erziehungsstil der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber gekennzeichnet ist
- klare Regelvermittlung und Umgang bei Grenzverletzungen
- Wertevermittlung durch einen klaren Lebensbezug
- Vorbild sein durch sozial kompetente Umgangsformen
- Freundschaftsbeziehungen, die aufbauend und unterstützend sind
- Raum für Gefühle, um sie auszudrücken und anerkannt zu bekommen

Aus der Not eine Tugend machen

Der staatliche Auftrag in Kitas und Schulklassen in kleinen Gruppen mit festen Bezugspersonen zu arbeiten, ist in dieser Situation ein großer Vorteil. Voraussetzung ist, dass die*der Erziehende oder Lehrkraft bereit ist den Kindern einen sicheren Raum zu geben und eine große Offenheit hat für all die Überraschungen, die Kinder heute zeigen.

Was stärkt Kinder und Erwachsene?

1. Die eigenen Gefühle in die Beziehung einbringen.
2. Die Notwendigkeit klarer Rahmenbedingungen.
3. Körperorientierte Spiele und Bewegungsübungen anleiten und mitmachen.
4. Imaginationsgeschichten für wohlthuende UnterstützerInnen,..)
5. Raum für einen kreativen Ausdruck schaffen. (Malen, Bauen aus Kartons, Sandspiel, Töpfern)

1. Die eigenen Gefühle in die Beziehung einbringen.

Ein zentrales Resilienzthema ist der konstruktive Umgang mit den Gefühlen. Dabei geht es selbstverständlich um den situativen Umgang mit einem Gefühl. So braucht die Trauer den Trost, die Angst den Mut, die Wut den Schutz und die Freude das Teilen. Damit es situationsbedingt möglich wird sollten die Gefühle im Vorfeld ohne Bewertung besprochen und mit ihren Helfern versehen werden.

Dazu kann die Einführung des Gefühlsrades eine Möglichkeit sein. Viele Kindergärten haben die „Vorschulkinder“ in den ersten Wochen in der Einrichtung. Eine wunderbare Möglichkeit mit ihnen die Gefühle noch einmal durchzusprechen und gemeinsam ein Gefühlsrad zu bauen. Die Kinder die dann nachfolgen können dann durch die Vorschulkinder eingeführt werden. Weiter können die Kinder Bilder zu den Gefühlen malen und aufhängen. Sie können auch für die Gefühle in Kinderbüchern sensibilisiert werden. Gut sind hier Wimmelbücher¹ die Gefühle abbilden. Ebenfalls empfehlenswert sind die Bilderbücher von Findus und Petersen, der Mama Muh, der kleinen Hexe Lisbeth. Sie verfügen über die Gabe keine „normierte“ Darstellung von Gefühlen zu zeigen, sondern die Dilemmata, die mit unseren Gefühlen verbunden sind. Kinder brauchen keine Smiley-Bücher. Das unterfordert sie.

Im Hort ist die Umstellung von der offenen Arbeit, hin zu kleinen Gruppen eine Chance, um mit dem Thema Gefühle zu arbeiten. Ankommens- und Verbindungsrunden können so vielfältig wie möglich gestaltet werden. Sei es mit Gefühlsbildern, die die Kinder selbst gestaltet haben, mit Zitaten aus Büchern, Wetterberichte (Heute fühle ich mich wie ein Sonnentag..) oder Theaterformen. Sind diese Verbindungen eingeführt, verlangen die Kinder dies auch ein. Schwierig wird es wenn die Erziehenden

¹ **Sooo viele Kinder oder Kinder in der Stadt** von Enders, Ursula; Boehme, Ulfert; Wolters, Dorothee;

nichts von sich preisgeben wollen. Wenn es zu einem unehrlichen Wiederholen einer Aufgabe wird ist es besser es bleiben zu lassen.

In der Grundschulklasse ist es hilfreich mit dem Gefühlsrad des WIR-Projektes weiter zu machen. Den Kindern Raum für eine Gefühlsäußerung zu geben.

Für Klassen, die das WIR-Projekt nicht kennen, kann mit dem WIR-Du-Projekt gearbeitet werden. WIR-Du ist eine spielerische Möglichkeit die Grundgefühle in der Klasse oder KiTa-Gruppe einzuführen. Hier finden sich alle Materialien und Unterlagen:

<http://wir-du.w-i-r-projekt.de/>

Ergänzend dazu

Seelenvogel

Eine wunderschöne Geschichte von einem Vogel, der aus dem Käfig befreit sich um unsere Sorgen und Wünsche kümmert. Daraus entstand eine Gestaltungsidee für Kinder ab der 3. Klasse. Jedes Kind malt sich einen Seelenvogel und klebt auf dem Bauch des Seelenvogels einen Briefumschlag. In diesen Briefumschlag kann das Kind Sorgen und Wünsche legen. Am Ende der Woche leert das Kind den Umschlag und schaut noch mal nach, was sich so getan hat. Die Wünsche und Sorgen werden dann entfernt.



Geschichte und Anleitung sind zu finden unter: Diemut Schilling, Das bin ich, Bildnerisches Gestalten mit Kindern, Verlag an der Ruhr, 2005,

Sorgenpüppchen

Die Sorgenpüppchen aus Südamerika nehmen Sorgen und Ängste im Schlaf zu sich.

Zu finden unter: <http://www.kikisweb.de/basteln/stoff/sorgenpuppen.htm>

Als ein Unterrichtsprojekt:

<http://www.don-bosco-schule-lutten.de/projekte-a-aktionen/241-20102011-letzter-aufsatz-klasse-4-sorgenpueppchen-aus-guatemala>

Mein eigenes Schild basteln

Gut ist es dazu ein paar Geschichten zu dem Gebrauch von Schildern zu erzählen. So haben fast alle Reitervölker Schutzschilder getragen. Sie haben ihnen gegen feindliche Pfeile und Speere geholfen. Auf diesen Schildern wurden nach Außen das mitgeteilt, was uns Schutz gibt und Mut macht. Innen waren die Ängste. So können die Schilder dann auch selbst gebastelt werden. Es ist egal wie die Schilder von der Form her aussehen. Wer im Internet nachsieht, findet runde, ovale oder eckige Schildformen. Innen malen oder schreiben wir dann unsere Ängste. Im Außen werden alle Symbole und Ideen gemalt, die uns Mut machen. Die Schilder können groß gestaltet werden und hängen dann für eine gewisse Zeit im Zimmer oder klein, damit man es in ein Buch oder Heft legen kann. Da diese Schilder fast überall auf der Welt eingesetzt wurden, gibt es hierzu wenig kulturelle Bedenken. (Auch die Amazonen hatten Schilder.)



2. Die die Notwendigkeit klarer Rahmenbedingungen.

Ich möchte hier auf die Rahmenbedingungen eingehen. In vielen Einrichtungen erlebe ich eine große Verunsicherung über die Unterscheidung was eine Empfehlung und was eine Weisung ist. Dieser übersichere Umgang ist ein Ausdruck, den ich oben schon beschrieben habe. Keine*r will für den Tod oder die Krankheit eines Anderen verantwortlich sein. So werden Empfehlungen zu Weisungen, die aber nicht sanktioniert werden können, da sie gar nicht umsetzbar sind. Ich möchte hier nicht auf die einzelnen und sehr unterschiedlichen Empfehlungsschreiben der Ministerien und Ämter in Deutschland eingehen. Ich will Sie nur ermutigen sich gut zu überlegen, was sie zu einer Regel (Weisung) machen und was eine Empfehlung (Erwartung) ist. Eine Regel hat eine Verbindlichkeit an die sich alle halten müssen und die sanktioniert werden muss. Eine Erwartung löst Emotionen aus, wenn sie erfüllt oder nicht erfüllt wird. Sie freuen sich, wenn sie geachtet wird und sind vielleicht enttäuscht, wenn sie übergangen wird. Drücken sie dieses Gefühl aus, klären sie die Beziehung. Mit der Sanktion bei einem Regelverstoß klären sie den Rahmen. Von daher können wir Kindern **kein** Kontaktverbot² erteilen. Wir können sie anhalten darauf zu achten. Selbst das dürfte problematisch sein. Sie können jedoch für sich klären, wieso sie in dieser Zeit kein Kind auf den Schoß nehmen wollen. Da klärt die Beziehung. Wer statt einer Beziehungsklärung ein Verbot (Regel) möchte, sollte sich überlegen, was für ein Beziehungsthema er*sie mit den Kindern und seinen*ihren Kolleg*innen hat. Das wäre ein sehr reizvolles Thema für eine Teamentwicklung in einer Einrichtung. Dazu ein Podcast und Text unter: <http://wir-krise.w-i-r-projekt.de/114-2>

3. Körperorientierte Spiele und Bewegungsübungen anleiten und mitmachen.

Dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Körper und Verstand gibt, ist nichts Neues. Wir können durch eine entsprechende starke Vorstellung einen körperlich desolaten oder euphorischen Zustand hervorrufen. Umgekehrt können Körperbewegungen, -berührungen und –übungen sich auf den Umgang mit Angst und Panik auswirken. Dieses Wissen ist uralte. Viele der östlichen Gesundheitspraktiken haben jahrtausendalte Erfahrungen damit gemacht. In der Arbeit mit Angst und Trauma sind diese hilfreich und können ganz einfach in den Alltag eingebaut werden. Es muss auch kein Bezug zu Corona geschaffen werden. Es reicht diese Körperübungen regelmäßig in den Alltag zu integrieren. So können sie zum Anfang des Schultages, bei Übergängen der Fächer oder zum Abschluss eingesetzt werden. Man kann sie auch in eine Geschichte verpacken. In der Kindertagesstätte können sie bei den Kleinen zu Beginn oder Ende der Morgenrunde eingesetzt werden. Es kann aber auch hier eine kleine Geschichte dazu gesponnen werden, die dann mit einzelnen Übungen fortgesetzt wird. Ähnlich geht es im Hort. Zuhause können diese Übungen sehr gut vor dem Frühstück und beim Nachhausekommen eingesetzt werden. Grundsätzlich gilt: machen Sie als Erwachsene die Übungen auch mit. Erfreuen Sie sich der Kraft, die in ihnen wächst.

Die Quellen für diese Auswahl sind:

1. Die sehr gute kindgerechte Zusammenstellung von Dr. med Claudia Croos-Müller: **Alles Gut, das kleine Überlebensbuch**. Hier gibt es auch bald die Übungen in Kartenform. Kösel Verlag. Für Erwachsene gibt es von der gleichen Autorin: **Kraft, Der neue Weg zu innerer Stärke**, Ein Resilienztraining, auch bei Kösel erschienen. <http://www.croos-mueller.de>

² Auf die gebotene (körperliche) Nähe zum Kind, z.B. Trösten, kann und sollte nicht verzichtet werden. https://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas_inet/stmas_a4_handreichung_kindertagesbetreuung_bf_kws.pdf

2. Das Trauma First-aid-Kid: <https://traumafirstaid.wordpress.com/> gibt es in vielen Sprachen. Auch hier der große Vorteil- es ist einfach und übersichtlich aufgebaut.
3. Grundübungen aus dem Kundalini Yoga. Es sind Sammlungen meiner Frau, die Yoga Lehrerin ist.
4. Übungen von Augusto Boal: Theater der Unterdrückten, Übungen und Spiele für Schauspieler,
5. Meine eigenen Sammlungen von Übungen;

(Die Quellen bezeichne ich mit den Nummern)

Atmen

Wie sie wahrscheinlich merken, halten wir den Atem bei Angst an und kommen auch leicht in eine Kurzatmigkeit. Deswegen kann es sehr hilfreich sein, ein- und ausatmen bewusst zu üben. Dabei ist ein geöffnetes Fenster von Vorteil. Selbstverständlich geht es bei gutem Wetter auch draußen.

Ziehharmonika

Wir stellen uns aufrecht und stellen uns eine Ziehharmonika in unseren Händen vor. Wenn wir die Hände zusammenhalten ist diese ohne Luft. Nehmen wir die Arme nun entsprechend auseinander und atmen dabei tief ein, so bekommt sie Luft. Das Ganze soll mit einer sogenannten Strohhalm-Atmung durchgeführt werden. Also die Lippen werden wir beim Nutzen eines Strohhalms zugespitzt. Alle atmen ein, breiten die Arme aus und führen die Armen wieder zusammen und atmen aus. Das sollte schnell und langsam gehen. Zum Ende ausatmen und ausschütteln. Dann spüren, was dieses Atmen bewirkt hat. (Quelle: 1.S. 22)

Wasserspiel

Wir stehen und nehmen unsere Füße wahr. Dann stellen wir uns vor, dass wir bis zu den Knien im Wasser stehen. Wir schöpfen (wir) langsam mit unseren Händen das Wasser, beugen uns vor und heben die Hände nach oben. Dabei atmen wir ein. Wenn wir mit den Händen auf Brusthöhe sind wenden wir die Hände, das Wasser fließt ab und wir stellen uns vor das Wasser wieder nach unten zu drücken. Dabei atmen wir aus. (5. Eine einfache Qigong Übung)

Pferd spielen (Nach den aktuellen Hygienevorschriften geht die Übung nur im Freien und mit ausreichend Abstand.)

Ich kann mir vorstellen, dass diese Übung für einige mit Überwindung verbunden ist. Doch sie wirkt wirklich erleichternd. Sie löst Verspannungen im Kiefer und Nacken. Es kann auch den Kindern gesagt werden, dass sie diese Übung nicht in den Räumen machen dürfen.

Stell dir vor, dass du ein Pferd bist. Du atmest tief ein. Nun lässt du die Luft schnaubend (bbbb...rrrr) heraus. Dabei schüttelst du dich vom Kopf angefangen mit dem ganzen Körper aus. Dann wird wieder eingeatmet und sich schnaubend ausgeschüttelt. Wiederhole das 5 mal. Die Lippen sollen richtig vibrieren. Zum Ende galoppiert das Pferd noch hüpfend am Ort herum und auf drei wird „Jipie“ gerufen. (5,2,3)

Gähnen

Weit den Mund aufmachen und Gähnen – du weißt doch, wie das geht. Oder einfach so tun, als ob du gähnen würdest. Dadurch werden deine Muskeln im Gesicht locker und auch deine Gedanken und Gefühle werden besser. Auch dein Einschlafen und deinen Schlaf kannst du mit der Gähnen-Übung verbessern. Guter Schlaf ist sehr gesund und hilft dir. Deshalb: Gähnen. (2)

Oberkörper

Schulterwurf

Bewege mit Schwung deine Arme von vorn nach hinten über die Schultern – abwechselnd rechter Arm über die rechte Schulter, dann der linke Arm über die linke Schulter. Stell dir vor, wie du dabei die Sorgen rechts und links über die Schulter nach hinten wirfst und hinter dir lässt. Du kannst dabei auch hüpfen – das wirkt dann doppelt. (2)

Die Hand auf das Herz legen

Lege deine rechte Hand oder deine linke Hand oder beide Hände auf dein Herz. Du kannst deine Hand ganz zart auflegen oder mit etwas Druck. Dein Herz mag diese freundliche Berührung und wird dir helfen, dass du dich ruhiger und besser fühlst. Sprich dazu in Gedanken die Worte „Ich habe es gut gemacht“. (2)

Hände in die Hüften stemmen

Hebe deine Arme ein bisschen und stütze deine Hände rechts und links kräftig auf deine Hüftknochen. Du kannst dabei das ganze Gewicht deines Oberkörpers über die Arme über die Hände auf deine Hüften geben. Hände in die Hüfte stemmen ist eine echte Mut-Haltung.

Die Welt umarmen

Stell dich aufrecht hin und öffne deine Arme. Nun stelle dir vor du umarmst einen großen Ball und erreichst deine Fingerspitzen auf der anderen Seite des Balls. Mit der Umarmung atmest Du aus. Beim Einatmen öffnest Du wieder Deine Arme und beginnst wieder den Ball zu umarmen. (5,3)

Schwingen

Stell dich locker hin. Nun schwinde mit den Armen hin und her. Achte darauf dass bei der Schwingung deine Kniee mitmachen. Verstärke das Schwingen, so dass irgendwann Deine Arme über deinen Kopf gehen. Schwinde dann auch wieder über deinen Kopf zurück. Mache das ein paar Mal, dann schwinde wieder aus. (5,3)

Fliegen

Strecke die Arme auf Schulterhöhe. Die Handflächen sind nach unten gerichtet. Nun stelle dir vor, dass die Arme Flügel sind mit denen Du mit kleinen Bewegungen wegfliegen kannst. Die kleinen Bewegungen können langsam beginnen und immer schneller werden. Wenn du die Übung draußen machst kannst du auch ein bisschen herumfliegen, ohne dabei mit einem anderen zusammen zu stoßen. (5, 3)

Schattenboxen

Stell dich stabil hin. Die Füße sollten schulterbreit da stehen. Nun mache mit jeder Hand eine Faust. Strecke den linken Arm mit der Faust und den rechten Arm wickelst du an. Die Faustöffnung schaut ausgestreckt nach unten und angewinkelt nach oben. Die Hüfte bewegt sich vom angewinkelten Arm weg. Nun schnellst du den rechten Arm nach vorn und drehst deine Faust, den linken Arm winkelst Du an. Das Ganze soll mit viel Energie und evtl. mit einem Schrei geschehen. Stelle Dir vor, dass Du mit der ausgestreckten Faust auf einen Sandsack boxt. Immer darauf achten, dass sich die Hüfte mitbewegt. (5)

Unterkörper

Auf einem Bein stehen

Eine einfache und wichtige Übung bei Angst: steh auf einem Bein. Eine Minute lang. Wenn du am Anfang noch unsicher bist und dir die Knie zittern: Dann hebe ein Bein einfach ein wenig an, damit zur Sicherheit die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Wenn du sicherer bist, dann sei auch mal übermütig: Hebe und streck das Bein aus, dazu die Arme. Konzentriere dich gut auf dein Bein und dein Gleichgewicht, dann ist kein Platz mehr für die Angst.

Mit den Füßen stampfen

Das geht ganz einfach: breitbeinig stehen und fest mit den Füßen im Wechsel aufstampfen – rechts und links, rechts und links. Dadurch fühlst du dich sofort wieder mutiger und stärker.

Sich abklopfen

Um sich besser wahrnehmen zu können, hilft es sich immer mal wieder abzuklopfen. Leicht vom Kopf bis zu den Füßen abklopfen und dann ausstreichen.

Die Oberschenkel klopfen

Dies geht im Sitzen wie im Stehen. Du klopfst mit der flachen Hand im Wechsel auf deine Oberschenkel. Das kann langsam beginnen und immer schneller werden.

Variante:

Regenwetter

Diese Übung geht im Sitzen aber auch im Stehen. Ihr schließt die Augen und du stellst dir vor, dass es leicht zu regnen beginnt. Dazu reibst du ganz vorsichtig die Hände gegeneinander. Nun wird der Regen stärker und du klatscht mit den flachen Händen auf Deine Oberschenkel. Es wird noch stärker und Du klopfst mit den Fäusten auf die Oberschenkel. Dann lässt der Regen wieder nach. Von den Fäusten geht es zu den flachen Händen und am Ende werden nur noch die Handflächen leise gerieben. Dann machst du die Augen auf und stellst dir vor, der Regen hat aufgehört und die Sonne scheint. Du kannst die Armen nach oben strecken und dich über die Sonne freuen. (5)

Pferderennen,

Alle Mitspieler sitzen im Kreis und spielen durch das Klatschen der Hände auf die Oberschenkel die reitenden Pferde.

Der Spielleiter sagt:

Alle Pferde gehen an den Start.

„Auf die Plätze, fertig, los (Startschuss)!“ (Mit den Händen Pistole zeigen und Schießgeräusch machen)

Die Pferde rennen. (Klatschen auf die Oberschenkel)

Sie springen über ein Hindernis. (Beim Sprung über das Hindernis Hände hochreißen)

Sie rennen weiter.

Da kommt eine Kurve. (Mit dem Körper in die Kurve legen)

Sie galoppieren weiter.

Am Rand winken Zuschauer. (Winken)

Die Pferde rennen weiter.

Da sind Fotografen (Fotoapparat darstellen und klick, klick, klick machen)

Plötzlich reiten sie durch Matsch (Mit dem Mund pft, pft, pft machen).

Die Pferde sind auf(ch) der Zielgeraden und laufen nochmals ganz schnell.

Noch 10 Meter bis zum Ziel.

Noch 9 Meter. (abwärts zählen 10, 9, 8, 7, 6, ...)

Geschafft !!!

Das Pferd mit der Startnummer „9“ ist der Sieger.

Der Sieger reitet eine Ehrenrunde und winkt den Zuschauern

Quelle: <https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/pferderennen.html>

Weitere Varianten sind

Trommeln, Klatschlieder, sich gegenseitig abklopfen,...

Hüpfen

Du weißt ja, wie es geht: Hüpfen. Von einem Bein aufs andere. Mit beiden Beinen.

Hüpfen. In die Luft. Oder die Treppe runter. Hüpfen ist ein bisschen so wie Fliegen und macht Spaß. Hüpfen geht fast überall. Fang morgens damit an. Es lockert deinen Körper und deine Gedanken. (2)

Gute Berührungen

Die Hand auf das Herz legen

Lege deine rechte Hand oder deine linke Hand oder beide Hände auf dein Herz. Du kannst deine Hand ganz zart auflegen oder mit etwas Druck. Dein Herz mag diese freundliche Berührung und wird dir helfen, dass du dich ruhiger und besser fühlst. Sprich dazu in Gedanken die Worte „Ich habe es gut gemacht“. (2)

Sich umarmen

Lege sacht und sanft die Arme um Deinen Oberkörper. Wenn Du willst wiege dich hin und her. (3,1)

Sich ermutigen

Jeder kennt ja das „like-Zeichen“ mit dem Daumen nach oben. Du kannst dich auch selbst „ liken“ in dem du den Daumen nach oben für dich selbst machst bzw. ihn an andere weitergibst. Dabei geht es nicht um eine besondere Leistung, sondern einfach nur um dich und den Anderen.

Sich zulächeln

Da mit der Maske das Lächeln nicht mehr gesehen wird, könnt ihr euch in der Klasse oder Gruppe im Kreis aufstellen und euch gegenseitig zulächeln. Eine*r fängt an und die*der Andere gibt das Lächeln weiter.

4. Imaginationsgeschichten für wohlthuende UnterstützerInnen,..)

In der Bearbeitung von Angst und Traumata gibt es neben den körperorientierten Zugängen auch die Möglichkeit sich selbst eigene „imaginäre“ Räume zu schaffen. Dort finden wir Schutz, Heilung und auch Unterstützer*innen. Der körperorientierte Zugang schafft ein Bewusstsein für die Sinne und Empfindungen, die in uns sind. Der imaginäre Zugang ermöglicht eine Erweiterung des Bewusstseins, um sich auch etwas anderes, hoffnungsvolles und schönes wieder vorstellen zu können.

Übungen, um sich etwas vorzustellen sind gut in den Alltag einzubauen. Sie verstoßen auch gegen keine Hygienebestimmungen und wirken sehr sanft. Auch hier halte ich es für sinnvoll dass die*der Erziehende oder Lehrkraft mitmacht und mit den Kindern ihre inneren Bilder teilt. Wie Sie vielleicht nicht wissen ist der größte Anteil unseres Lernens mit der Nachahmung verbunden. Wenn wir also Kinder zu etwas anleiten und uns für „abwesend“ erklären, haben viele Kinder nichts davon. Die Idee des*der „Begleiters*in“ hat mehr mit der Angst vor Beziehung zu tun, als mit einem wirklichen wissenschaftlich-pädagogischen Hintergrund. Es stimmt: Kinder brauchen ihre Entfaltungsräume, doch ohne erzieherische Vorbilder werden die medialen Vorbilder genommen. Wer sich zu diesem Thema (sich) vertiefen möchte, ist herzlich eingeladen die Bücher der Neurowissenschaftler Gerald Hüther, Manfred Spitzer oder Joachim Bauer zu lesen oder ihre Vorträge zu hören. Sie bestätigen alle pädagogischen Ansätze, die Beziehung als Grundlage der Erziehung verstehen. Gerade in der augenblicklichen Phase brauchen Kinder unser echtes Empfinden, unsere Gedanken und unsere Phantasie um mit der sehr beängstigenden Realität zurecht zu kommen.

Bücher, die mit Kindern gelesen und bearbeitet werden können:

Hanno malt sich einen Drachen

Irina Korschunow: Hanno malt sich einen Drachen, dtv junior

Dazu das Literaturprojekt: Susanne Sternitzke: L Literaturprojekt: Hanno malt sich einen Drachen, für die 1. und 2. Klasse. Verlag Kempen,

Die Anton- Rée-Schule Allermöhe hat daraus ein Theaterstück für die 4. Klasse gemacht:

<http://www.hh.schule.de/arsa/unterricht/musik/hanno.htm>

Astrid Lindgren

Angefangen von Pippi Langstrumpf, über Michel von Löneberga zu Mio, mein Mio, Brüder Löwenherz haben die Bücher von Astrid Lindgren eine sehr imaginäre Kraft. Sie schafft in den Büchern Konfrontationen mit Dilemmata. Sie ermutigt die Kinder mit diesen Dilemmata kreativ umzugehen. Es geht nicht um eine heile, perfekte Welt, die geschaffen wird, sondern um eine Welt in der sich Michel immer wieder in der Hütte verstecken muss, Pippi Sehnsucht nach dem Vater hat oder sich Geschwister trennen müssen. Die Sicht auf beide Seiten ist das Merkmal von Resilienz.

Methodisch können diese Bücher vorgelesen oder für Sommertheaterstücke genutzt werden.

Weitere für diese Zeit empfehlenswerte Bücher:

Die Geschichten von Paul Maar: Das Sams, Der Galimat, die Lippelt-Geschichten, usw.

Die Geschichten von Michael Ende: Momo, Jim Knopf, Die unendliche Geschichte, usw.

Die Geschichten von Cornelia Funke: Die wilden Hühner, Tintenherz, usw.

Literatur zur Traumabearbeitung: Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Trauma – verstehen, bearbeiten, überwinden. 2020, Peter A. Levine: Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, 2010;

Eigene Geschichten, die stärken:

Stärkentangebuch

Kinder gestalten ein Stärkentangebuch und schreiben täglich auf, was sie heute gestärkt hat.

Brief an einen Helden

Einen Brief an eine Figur, die nach Ansicht des*der Schreiber*in ein*e Held*in ist. Einen Brief an diese*n Held*in einigen Zeilen schreiben. Was wünschen wir uns von ihr*ihm?

Auch wenn es vielleicht schwierig zu verstehen ist: Die Marvell-Helden (Spiderman, Superwoman, Catwoman, Batman,) vermitteln einen Umgang mit Dilemmata. Sie sind selbst voller Zweifel und versuchen sich zu bewähren. Schwierig wird es, wenn die Unheil bringende Figur zum*r Helden*in wird.

Helden, die unterstützen

Finde jemanden, der Dich bei unterstützen kann. (eine Suche nach Unterstützungssystemen in der Klasse)

Wenn ich zaubern könnte...

Erzähle oder schreibe Geschichte was du alles verändern würdest, wenn du zaubern könntest.

Bewältigungsgeschichten

Gefühlsgeschichten und wie mit schwierigen Gefühlen umgegangen wurde, als Aufsatzthema zu wählen.

Glückssteine sammeln

Eine Kiste unterschiedlichster Steine in der Morgenrunde mitbringen. Wer eine Geschichte über eine glückliche Begebenheit erzählen möchte, darf sich einen Stein wählen und zu diesem Stein Ihre*seine Geschichte erzählen. Die Steine mit den Geschichten werden an einen schön ausgestalteten Ort gelegt. Oft reicht es wenn ein Kind erzählt: Heute habe ich einen Regenbogen gesehen oder ich bin glücklich weil meine beste Freundin da ist. Auch hier kann es eine Zeit brauchen in der die Erziehende oder die Lehrkraft ihre Glücksgeschichten erzählt. Bedenken Sie: geteilte Freude verdoppelt sich.

Glücksamulette selbst basteln

Wieder verbunden mit einer Geschichte zum Glück und zur Freude, kann mit Speckstein ein ganz eigenes Amulett geformt werden

Ein wunderbarer Garten

Die Kinder einen wunderbaren Garten oder eine wunderbare Stadt entwickeln lassen. Dies kann mit einer Geschichte oder mit plastischem Material geschehen.

Märchen selbst erfinden oder weiterentwickeln

Die klassischen Märchen haben – trotz mancher Doppelmoral – einen hohen Resilienzfaktor, da sie schwierige Situationen aufzeigen, die dann bewältigt werden können. Viele Kinder kennen die Märchen der Welt nicht mehr. Um damit zu arbeiten hilft es täglich ein Märchen per Zufall von einem Kind auswählen zu lassen und dann vorzulesen. Im Grundschulbereich kann dies eine gute Leseübung sein. Mit der Zeit können sie dann versuchen, dass sie die Geschichte nur bis zu einem bestimmten Teil vorlesen und dann die Kinder weiter entwickeln lassen. Unterstützt kann dies mit Bildern zum Kamishibai werden.

Im **WIR-Du -Projekt** haben wir eine zusammenhängende Geschichte entwickelt, in der über viele Schwierigkeiten und Gefühle hinweg, eine Eselin und ein Löwe sich kennen und schätzen lernen. Das Material ist frei zugänglich und kann genutzt werden www.wir-du.w-i-r-projekt.de



5. Raum für einen kreativen Ausdruck schaffen. (Malen, Bauen aus Kartons, Sandspiel, Töpfern)

Das hier erwähnte ist eigentlich selbstverständliche pädagogische Praxis. Es kann nur sein, dass diese gerade in den Hintergrund tritt, da die Meinung herrscht dass überprüfbare Wissensvermittlung in den Vordergrund gehört. Ich kann nur betonen, alle Kinder, wie auch wir Erwachsene, sind in dieser Zeit nicht „sicher“. Das Spiel kann einen Zugang zum Grundvertrauen aufbauen und eine Lernfähigkeit wieder herstellen. Im Unterschied zu den oben angeleiteten Übungen sind diese Materialien nicht angeleitet. Sie sind der Raum der freien (nach Regeln) Entfaltung. Hier hilft es den Erziehenden wahrzunehmen, welche Geschichten, Spiele oder Gedanken sich entfalten und diese vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt aufzugreifen.

Im Sommer sind es die **Sandkästen**, die wunderbare Landschaften gestalten lassen. In Nürnberg gibt es im Freien Hort eine therapeutische Variante des Sandspiels. Wer sich dafür interessiert kann sich an dazu informieren <http://www.freier-hort.de/>

Einfache **Kartons** ermöglichen es ebenso in eine Phantasiewelt zu gelangen. Sei es durch großangelegte Dorfstrukturen oder durch Miniaturen, die in einem Schuhkarton entstehen.

Spielfiguren, seien es Tierfiguren, Märchenfiguren, Kasperltheater oder ähnliches, sind ein wahrer Reichtum für eigene Bearbeitungswege, die den Kindern helfen, mit Ängsten umzugehen.

Mit **Lehm und Ton** lassen sich ebenfalls sehr viele Entfaltungen ermöglichen. In einigen Einrichtungen gibt es auch therapeutische Varianten wie die **Arbeit am Tonfeld** <http://www.barbos-stiftung.de/cms/index.php/arbeit-am-tonfeld/> oder das **Plastizieren**. https://lehrerseminar.waldorfschule-nuernberg.de/pdf/Motivarbeit_Lisa_Palesche.pdf

Mit der Arbeit am Tonfeld hat das Förderzentrum Bärenschanze gute Erfahrungen gemacht.

Einen Malraum bzw. Malort schaffen. Die Idee des Malort ist von Arno Stern (www.arnostern.com) entwickelt worden. Es wird ein klarer Rahmen und das Material zur Verfügung gestellt. Dann kann gemalt werden. Diese Idee aufzugreifen ist ebenfalls schon damit getan, dass es einen Ort, eine Ecke gibt in der Malpapier, Stifte oder Farben mit Pinsel liegen. Man kann dann ruhig für sich malen. Die Bilder, die dabei entstehen sind meist sehr ausdrucksstark – brauchen aber kein Lob oder Bewertung. Ähnlich wie bei den oben beschriebenen Methoden, geht es um den Ausdruck. Mit dem Malort hat das Familienzentrum Globus in Nürnberg gute Erfahrungen: <https://www.malort-in-nuernberg.de/>

Kontakt:

Karl-Heinz Bittl, Dipl. Sozialpädagoge

Im Jahr 2000 habe ich im Auftrag des Nürnberger Jugendamtes das Projekt Lebenswelt Konflikt aufgebaut. Es ist ein Jahres- Projekt, das Grundschule, Förderzentrum und die im Sprengel befindlichen Kindertagesstätten einbezieht. Es beginnt jedes Jahr in einem neuen Sprengel.

Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich als Berater, Supervisor, Coach und Ausbilder nach dem ATCC- Konfliktbearbeitungsansatz. Den ganzheitliche und konstruktive Ansatz habe ich mit internationalen Kolleg*innen zusammen entwickelt: www.eiccc.org oder www.konfliktberater.org

Weiterhin konnten ich für in Kindertagesstätten und Grundschulen das WIR-Projekt mitentwickeln. Das WIR-Projekt greift die unterschiedlichen Themen des Konfliktes auf und versucht präventiv die Kinder zu ermutigen nach Bearbeitungsformen zu suchen. www.w-i-r-projekt.de

In diesem Jahr habe ich eine Podcastreihe für Eltern und Erziehende entwickelt. Zu finden ist diese unter www.wir-krise.w-i-r-projekt.de

Da ich viele KiTas und Grundschulen im Rahmen meiner Arbeit begleite und begleitet habe, war mir dieses oben aufgeführte Anliegen sehr wichtig. Ich erlebe Kinder wie das pädagogische Personal in einer sehr schwierigen Situation und hoffe, dass wir alle es schaffen, die Pädagogik zu verwirklichen, die in der bayerischen Verfassung grundgelegt ist: Die Kinder zum Guten und Schönen zu erziehen!

Teamfortbildungen oder SchiLF

Oftmals ist es für Erziehende und Lehrer*innen wichtig, die Übungen und Themen selbst auszuprobieren. Deshalb habe ich für dieses Thema eine zweistündige Fortbildung entwickelt, die ich zeitnah anbieten möchte. Ich komme ins Team, arbeite für die Gesamteinrichtung, als SchiLF in der Schule oder für Träger. (Da ich Freiberufler bin, muss ich jedoch ein Honorar verlangen.)

Kontakt: info@eiccc.org Tel: 0173 8063071



Der Text ist creativ commons. Er kann unter Namensnennung im Nichtkommerziellen Bereich weitergegeben, bzw. können auch Teile entnommen werden.