

Regina Bestle-Körfer

Projekte

in der Kita

Gefühle

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>Pädagogische Einführung in die Projektarbeit .....</b>	<b>4</b>
<b>Hintergrundinformationen .....</b>	<b>6</b>
<b>Ablauf des Gefühleprojekts .....</b>	<b>10</b>
<b>Das Gefühle-Projekt .....</b>	<b>12</b>
<b>1. Einführung .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Freude .....</b>	<b>20</b>
<b>3. Angst .....</b>	<b>32</b>
<b>4. Wut .....</b>	<b>44</b>
<b>5. Traurigkeit .....</b>	<b>56</b>
<b>Projektabschluss .....</b>	<b>68</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>76</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>80</b>

Im Interesse der besseren Lesbarkeit und weil Frauen in fröhpedagogischen Berufen prozentual stärker vertreten sind als Männer, wird in diesem Buch stets die Leserin angesprochen und auch meist die weibliche Form verwendet, wenn von pädagogischen Fachkräften die Rede ist. Selbstverständlich sind damit aber immer Leser und Leserinnen bzw. männliche und weibliche Fachkräfte gleichermaßen gemeint.

Überarbeitete Neuausgabe 2022  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Coverkonzeption & Layout: Uwe Stohrer, Freiburg  
Umschlaggestaltung, Satz und Gestaltung:  
Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-39373-0

# Vorwort

*„Jedes Gefühl enthält immer eine Botschaft und macht Sinn. Die Anerkennung aller Gefühlslagen jedes Kindes bedeutet immer die Anerkennung seines Selbstwertes, so wie es ist.“* (Regina Bestle-Körfer)

Wir müssen Kindern Gefühle nicht beibringen, sie sind in jedem Menschen von Beginn seines Lebens an reichlich vorhanden. Die wichtigste Aufgabe besteht vielmehr darin, Kindern den Ausdruck ihrer Gefühle zu erlauben und ihnen einen positiven Zugang zu ihrer reichen Gefühlswelt zu ermöglichen. Wer lernt, seine Gefühle als hilfreiche Wegweiser zu begreifen, wird auch schwierige Gefühlszustände wie Wut, Angst und Trauer verarbeiten lernen. Das achtsame Wahrnehmen von Gefühlen bereitet den Weg zu mehr Selbstfürsorge, denn aus der Wahrnehmung und Akzeptanz aller Gefühlslagen kann sich ein gutes Selbstgefühl entwickeln. Und: Wer sich selbst spürt, nimmt auch die Gefühle von anderen Menschen besser wahr und kann sein Mitgefühl mit anderen teilen.

Die 32 Projektangebote zum Thema Gefühle beschäftigen sich intensiv mit den vier Basisemotionen Freude, Angst, Wut und Traurigkeit. Auch wenn Kinder möglicherweise zunächst wenig Interesse am Thema Gefühle zeigen, ist jeder Kontakt, jedes Zusammenspiel, jeder Tag von wechselhaften Gefühlslagen, Launen und Stimmungen geprägt. Jedes Kind besitzt in Gefühlsdingen Kompetenz, weil Gefühle zu jedem Menschen dazugehören.

Wie Sie diese Selbstkompetenz der Kinder für ihren eigenen Gefühlsausdruck stärken und fördern können, das können Sie durch abwechslungsreiche Impulse in einem Gefühleprojekt mit den Kindern zusammen entwickeln und erleben. Ich wünsche Ihnen und allen Kindern viel Neugier, Lust auf lebendige Aktionen und spannende Gespräche rund um das Thema: Gefühle.



*Regina Bestle-Körfer*

# Pädagogische Einführung in die Projektarbeit

## Projekte in der Kita

Wer die Gegenwart und Zukunft mitbestimmen und mitgestalten möchte, sollte von klein auf die Möglichkeit bekommen, seiner Neugier auf den Grund zu gehen und eigene kreative Ideen möglichst selbsttätig verwirklichen zu können. Zusammen mit anderen Kindern, mit Eltern und pädagogischen Fachkräften – in einem Dialog auf Augenhöhe – können Kinder sich ihre Lebenswelt auf vielfältige Art und Weise erschließen und begreifbar machen. Projektarbeit in der Kita, die sich über einen längeren, selbst gewählten Zeitraum mit einem Thema intensiv beschäftigt, setzt an den Bedürfnissen und Interessen der Kinder an und vermittelt ganzheitliche Lernerfahrungen: Entdeckendes Lernen, Exploration, Öffnung des Sozialraums, Beobachten, Forschen, gemeinsames Reflektieren und Präsentieren bilden die Grundpfeiler einer auf Partizipation, Inklusion, Kooperation und Vielfalt basierenden Projektarbeit. Projektarbeit ist Bildungsarbeit, die den Selbstbildungsprozess des Kindes unterstützt. Die Eigeninitiative jedes Kindes, sein kreatives Potenzial, die Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbereitschaft sollen durch die Projektarbeit besonders gefördert werden.

## Die pädagogische Fachkraft

Im Rahmen der Projektarbeit wird die pädagogische Fachkraft die Eigentätigkeit der Kinder, im Sinne einer Prozessbegleitung, unterstützen. Kinder können so zu Gestaltern und Gestalterinnen ihres eigenen Lern- und Selbstbildungsprozesses werden. Das setzt ein Umdenken in der pädagogischen Haltung voraus. Projektarbeit in der Kita erfordert Mut, die vertrauten pädagogischen Wege für einen bestimmten Zeitraum zu verlassen und dem natürlichen Explorationsverhalten und der Neugier der Kinder mehr Raum zu geben. Die Fragen der Kinder nach dem Wieso, Weshalb, Warum werden von der pädagogischen Fachkraft durch anregungsreiche Projektangebote gefördert und fließen in die Projektgestaltung mit ein. Die wertschätzende Beziehungsarbeit bleibt, neben der gewünschten Unterstützung von Selbstständigkeit, Partizipation und Selbstbildung, auch während der Projektarbeit der wichtigste Grundpfeiler des Bildungserfolgs. Die Ermutigung, die Kinder von der pädagogischen Fachkraft auf diese Weise erfahren, bildet die Basis für die Entwicklung wichtiger Soft Skills wie Konflikt- und Teamfähigkeit, Empathie und emotionaler Impulssteuerung.



## Impulsgeber für die Projektpraxis

Die vorliegenden Projektideen zum Thema Gefühle verstehen sich als Impulsgeber für die Praxis. Sie beinhalten vielfältige Ideen zur Projektarbeit in Theorie und Praxis und wollen Ihre eigenen Projektideen aufgreifen, ergänzen und bereichern. Die Beschreibung von Lernzielen, Bildungsbereichen und Angaben zur Gruppengröße soll dazu beitragen, die Vorbereitungszeit für Ihre Projektarbeit im pädagogischen Alltag zu minimieren.

## Projektpräsentation und Reflexion

Besonders wichtige Bestandteile der Projektarbeit in der Kita sind die Reflexion und Präsentation, jeweils im Anschluss an eine durchgeführte Aktion oder Projekteinheit. In den Reflexionsphasen sollen die Kinder mit gezielten Fragen angeleitet werden miteinander ins Gespräch zu kommen. Dies stärkt sowohl ihre Sprachkompetenz als auch ihre sozial-emotionalen Kompetenzen, indem sie lernen anderen Kindern zuzuhören und sich selbst mitzuteilen. Eingeübte Frage- und Diskussionsrunden in jungen Jahren sorgen langfristig dafür,

dass Kinder eine demokratische Gesprächskultur einüben, die für alle weiteren Bildungsprozesse in Schule und später im Beruf bedeutsam sind. Die abschließende Projektpräsentation (Familienfest, Ausstellung, Theateraufführung usw.), an der jedes Kind partizipieren sollte, schafft eine Öffentlichkeit für erreichte Projektergebnisse und verdeutlicht Ihr Engagement für die Vermittlung von Bildungsinhalten.

## Einsatz von Bildmaterial

Auf 32 Illustrationen, die vom bekannten Bilderbuchillustrator Hans-Günther Döring liebevoll gezeichnet wurden, finden Sie Gesprächsanlässe, Sachinfos, Bastelanleitungen oder einen besonderen szenischen Blick auf Themenausschnitte rund um Gefühle. Das farbenfrohe Bildmaterial kann mit den Kindern zusammen betrachtet und als Einstiegs- oder Reflexionsimpuls gezielt zum Einsatz kommen. So schaffen die Illustrationen Sprachanlässe und können zu einer alltagsintegrierten Sprachförderung beim regelmäßigen Betrachten und Erzählen beitragen.



# Hintergrundinformationen

## Angeborene Basisemotionen

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Existenz.

Bereits Neugeborene nehmen Gefühle wahr und lassen sich von einem freundlichen Gesicht beruhigen. Der Verhaltensforscher I. Eibl-Eibesfeldt konnte in den 1970er-Jahren an Studien mit blind und taub geborenen Kindern nachweisen, dass Basisemotionen (Freude, Traurigkeit, Überraschung, Angst-, Wut-, Ekelgefühl) angeboren sind. Sie entstehen unbewusst und gehen mit einem typischen Ausdruck in Mimik und Gestik einher. Säuglinge sind in der Lage, eine Gesichtsmimik auszuführen, die sie noch nicht erlernt haben. Das ermöglichen ihnen die Spiegelneuronen im Gehirn. Wie alle Nervenzellen funktionieren auch Spiegelneuronen nach dem „Gebrauchs- und Verlust-Prinzip“: Sie müssen so früh wie möglich durch sehr häufigen und engen Körper- und Blickkontakt mit den engsten Bezugspersonen aktiviert werden. Sie bilden die Grundlage der emotionalen Intelligenz, d. h. für die Fähigkeit zur eigenständigen Gefühlsregulation und für das Mitgefühl mit anderen Menschen.

## Das emotionale Gehirn

Gefühle entstehen im Zwischenhirn bzw. Limbischen System (emotionales Gehirn) – den am tiefsten liegenden Schichten des Gehirns. Im Limbischen System werden Gefühle in Körperreaktionen wie weinen, lachen, erröten, zittern, frieren usw. umgewandelt. Sie gehen mit körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Blutdruckabfall oder -anstieg, Appetit oder Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit usw. einher. Gefühle und die damit verbundene Hormonausschüttung prägen so fast jeden Aspekt des Denkens und Handelns.



## Körpergefühle

Gefühle sind Übermittler einer Botschaft vom Inneren in die Außenwelt (Emotion vom lat. Wort emovere = herausbewegen). Ein Säugling kann zu Beginn seines Lebens nicht unterscheiden, ob Körpergefühle aus seinem Inneren kommen oder ob es sich um Außenreize

handelt. Körpergefühle wie Hunger, Durst, Kälte, Hitze usw. können ihn in Angst und Schrecken versetzen, weil er sie noch nicht allein regulieren kann. Deshalb ist er sowohl zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse als auch zur Beruhigung, wenn Reize ihn überfordern, auf seine Bezugspersonen angewiesen. In den ersten Lebensjahren benötigt ein Kleinkind zur Regulation seiner Körper- und Gefühlsempfindungen liebevolle Unterstützung. Die Beziehungserfahrungen der ersten Lebensjahre bilden daher den Grundstock für sein wachsendes Selbstvertrauen. Jeder Mensch lernt sich selbst, seinen Körper und seine Gefühle über Bindungserfahrungen kennen.

## Die Entwicklung der Gefühle

- Bereits wenige Stunden nach der Geburt ist ein Säugling mithilfe seiner Spiegelneuronen in der Lage, bestimmte Gesichtsausdrücke spontan zu imitieren und emotionalen Kontakt aufzubauen.
- Im 2. Monat bemüht sich das Baby aktiv, eine gefühlsmäßige Übereinstimmung mit der Mutter zu erreichen; das Basisgefühl des Unvertrauens („ich werde geliebt und bin liebenswert“) beginnt sich in den frühesten Bindungen aufzubauen.
- Mit dem 3. Monat erlebt das Baby seine Selbstwirksamkeit, indem es durch eigene Gefühlsäußerungen wie Lachen und

Weinen eine Verhaltensänderung seiner Bezugspersonen erreicht.

- Sein Lachen und Weinen sind zunächst noch eng an seine inneren Empfindungen von Lust und Unlust sowie Ruhe und Unruhe gebunden; durch Nachahmung entwickeln Säuglinge aus ihren Empfindungen die Basisemotionen Freude, Angst, Interesse, Überraschung, Zorn und Traurigkeit.
- Mit dem 4. Monat drückt der Säugling Freude durch Lachen und Angst durch Weinen aus.
- Ab dem 6. Monat lässt sich das Baby von Gefühlen anderer anstecken und imitiert Lachen und Weinen.
- Zwischen dem 4. und 9. Monat entwickeln sich Neugiergefühle und das Kleinkind erforscht aktiv seine Umwelt durch Lutschen, Greifen, Fühlen, Tasten.



