

Sabine Hirler

Sozial-emotionale Entwicklungsförderung durch Rhythmik und Musik

Mit Illustrationen von Katja Jäger

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: SchwarzwaldMädel, Simonswald
Umschlagfoto: © Harald Neumann, Freiburg
Fotos im Innenteil: Sabine Hirler; außer S. 11f., 18, 21: Pixabay
Illustrationen im Innenteil: Katja Jäger
Layout, Satz und Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-37643-6

Inhalt

Vorwort	6
----------------------	----------

I. Eine Entdeckungsreise in die Welt der Gefühle	8
---	----------

Emotionen und Gehirn	9
Bindung, Emotionen und Gehirn	10
Affekte und elementare Emotionen	11
Starke Emotionen – schwache Gefühle	13
Gefühle und gesellschaftliche Normen	14

II. Sozial-emotionale Kompetenzen	16
--	-----------

Selbstbestimmt durchs Leben	16
Gefühle leben lernen	19

III. Sozial-emotionale Kompetenzen fördern durch Rhythmik	23
--	-----------

Was ist „Rhythmik“?	23
Interaktionsformen in der Rhythmik fördern sozial-emotionale Kompetenzen ...	27
Fantastische Geschichten in Rhythmikangeboten	29
Die Rolle der pädagogischen Fachkraft in Rhythmikangeboten	31

IV. Auf in die Praxis! So geht's	34
---	-----------

1. Lino Löwenkind und seine Freunde	37
--	-----------

Von einem neugierigen kleinen Löwen, der bei einem Ausflug in Gefahr gerät und von einem ganz besonderen Freund gerettet wird.



2. Karl Schneemann	52
---------------------------------	-----------

Eine wundersame Wintergeschichte, in der Ibo und Marie etwas von Freundschaft, Abschiednehmen und Neubeginn lernen.



3. Von Bären und Bienen	74
--------------------------------------	-----------

Was die kleinen Bären von Großvater Bär lernten.



4 Im Lande Quadremonia	88
-------------------------------------	-----------

Eine Geschichte mit viel Musik, Streit und Versöhnung.



V. Literatur	108
---------------------------	------------

Vorwort

*Zwischen Weinen und Lachen schwingt die Schaukel des Lebens,
zwischen Weinen und Lachen fliegt in ihr der Mensch.*

Christian Morgenstern

Gefühle wie Freude, Angst, Neugier, Trauer und Wut begleiten uns von Anfang an. Jeder kennt sie, jeder erlebt sie, jeder fühlt sie – die Wut im Bauch, die Trauer und die Tränen, die Neugier im vorwitzigen Finger, die Freude in den leuchtenden Augen, den hochgerissenen Armen.

Gefühle und Emotionen sind unberechenbar, und Sinne und Körper sind gleichzeitig daran beteiligt. Die Grenzen zwischen gegensätzlichen Gefühlen und Emotionen sind haarscharf, zum Beispiel zwischen Freude und Trauer. Manchmal fühlen wir uns sogar als Spielball unserer Gefühle. Dann wird es uns besonders bewusst, dass Gefühle auf uns Menschen einen großen Einfluss haben. Da gehen wir anders auf die Nerven, reizen sie mit unserem Verhalten zur Weißglut ...

Eine besonders wichtige Entwicklungsaufgabe in der frühen Kindheit ist es, den Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen anderer zu lernen. Wer bin ich? Wer und wie sind die anderen? Wie können wir miteinander klarkommen? Eigene Gefühle ausdrücken, Gefühle bei anderen erkennen – im ersten Lebensjahrsiebt tragen alle Bezugspersonen durch ihr Verhalten entscheidend zur sozial-emotionalen Entwicklung bei.

Eine sichere Bindung ist die Grundlage für alles pädagogische Tun: Positive Hinwendung zum Kind, liebevolle Fürsorge, (sprachlicher) Austausch, körperliche Nähe (wenn gewünscht), bilden die Grundlage. Nur wenn sich ein Kind wohlfühlt, wenn es genügend Raum bekommt, seine Anlagen und Interessen zu entwickeln, kann es die Person werden, die in ihm steckt.



Musik ist ein unschätzbares Mittel, um Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Gegensätze spüren und erleben, das gehört zum Grundprinzip von Rhythmikprojekten. Und da kann es vorkommen, dass ein schweigsames Kind sich in der Löwen-Rolle trommelnd lautstark zum Ausdruck bringt, während sich der hyperaktive Gruppenclown in der Rolle des Schafs mit einem sanften „Mäh“ ab und an zu Wort meldet.

Um Kinder in ihren sozial-emotionalen Kompetenzen zu fördern, ist es besonders wichtig, ihnen Chancen zu geben, sich in ihrem gesamten emotionalen Spektrum zu erleben – und zwar innerhalb einer Gruppe. Dazu geben die vier Rhythmikprojekte (basierend auf vier fantasievollen Geschichten) in diesem Buch eine Menge Spielraum. Sie finden hier kindgerecht entwickelte Ideen und Impulse zur Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung für Kinder von 3 bis 7 Jahren.

Im Zentrum jedes Projektes steht jeweils ein eingängiges Lied, das die Kinder in verschiedenen Umsetzungsformen erleben. Um die Umsetzung in die Praxis zu erleichtern, haben wir Ihnen die Lieder zum Download unter www.herder.de/extras/ zur Verfügung gestellt. Geben Sie dort einfach Ihre E-Mail-Adresse ein und die ISBN dieses Buches als Zugangscode (978-3-451-37643-6), dann können Sie die Lieder direkt runterladen.

Rhythmikangebote lassen nicht nur Kindern Raum, sondern bieten auch Raum für Sie: Reagieren Sie situations- und prozessorientiert auf die Kinder, wandeln Sie die Angebote ab, wie es Ihnen angemessen erscheint.

Aber schaffen Sie immer einen geschützten Raum für die Kinder – damit sie sich in unterschiedlichen Rollen neu entdecken können.

Sabine Hirler

I. Eine Entdeckungsreise in die Welt der Gefühle

Gefühle oder Emotionen bestimmen die Art und Weise, wie jeder Mensch ganz individuell der Außenwelt begegnet und auf sie reagiert. Sie bestimmen unser Denken und Handeln und natürlich dadurch auch unsere sozialen Beziehungen. Günstig für Eltern und Pädagogen ist es, die eigenen und die Gefühle des Kindes einordnen und reflektieren zu können, ja, selbst zu lernen, mit Gefühlen umzugehen, und diese Strategien altersgemäß an die Kinder weiterzugeben.

Leider gibt es bis heute keine allgemeingültige Definition von Emotionen und Gefühlen. Es handelt sich eher um die Beschreibung eines Phänomens, da Emotionen äußerst komplex entstehen. Aus biologischer Sicht sind Emotionen komplexe Verhaltensmuster, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben. Sie helfen uns, uns in alltäglichen und nichtalltäglichen Situationen zu orientieren. Allerdings reagiert jeder Mensch auf eine identische Situation individuell, je nachdem, was er in seinem bisherigen Leben erlebt hat. Denn alles, was uns emotional berührt, wird im Gehirn gespeichert und zur Bewertung von neuen Lebenssituationen in Anspruch genommen.

Emotionen, Gefühle oder Affekte?

In Literatur und Kunst: Im wahrsten Sinne des Wortes sind leidenschaftliche Gefühle Leiden schaffend. Gefühle ergreifen, packen und schütteln uns. Die Begriffe Emotion, Pathos (griechisch), Passion (lateinisch), Sentiment oder Leidenschaft werden in anderen, z.B. literarischen, Bezügen als Synonym für das Wort Gefühl genommen.

Im Affekt ...: Emotionen bewegen und ergreifen uns. Doch im Affekt zu handeln bedeutet, unüberlegt seinen Emotionen nachzugeben, zum Beispiel vor Wut Gegenstände um sich zu werfen.

Im deutschen Sprachraum: Die Begriffe ‚Gefühl‘ und ‚Emotion‘ werden oftmals synonym verwendet. Allerdings gibt es umgangssprachlich im Deutschen eine Differenzierung, insofern sich der Begriff Gefühl auf das individuelle Erleben oder die subjektive Erlebensqualität bezieht. („Ich fühlte mich von diesem Referenten nicht angesprochen.“ „Ich freue mich, weil mich Mama gelobt hat.“) Die Emotion dagegen beschreibt einen körperlichen Zustand mit dem entsprechenden emotionalen Ausdrucksverhalten (z.B. Kinder, die vor Wut mit dem Fuß aufstampfen und wütend schreien oder vor Freude im Kreis herumhüpfen und Freudenschreie ausrufen) (vgl. Otto 2000, S. 13).

In der deutschen Sprache: Wie sehr Gefühlswelten in unserer Sprache bildhaft verdeutlicht werden, zeigen Sätze und Wörter, wie: Hitzkopf, einen klaren Kopf behalten, glühender Hass in den Augen ... „Kaltblütige“ oder besser gesagt „coole“ Zeitgenossen zeigen nach außen hin wenig Gefühl.

Emotionen und Gehirn

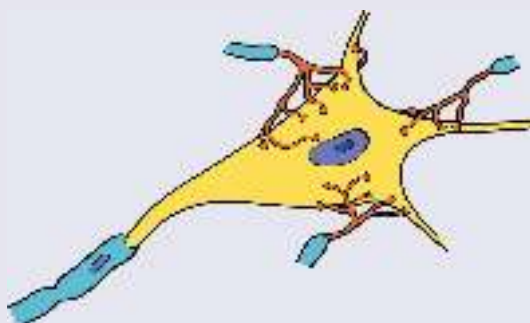
Das Gehirn ist ein Wunderwerk der Natur, denn es steuert sich selbst und den Körper. Diese sogenannten selbstreferenziellen Prozesse können wir uns als einen permanenten Abgleich unbewusster und bewusster Prozesse (inklusive des vegetativen Nervensystems mit Sympathikus und Parasympathikus) und ihre Kanalisierung und Filterung in verschiedenen Regionen des Gehirns vorstellen. Das Nervensystem des Magen-Darm-Traktes wird auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet, da es verhältnismäßig autonom auch auf Gefühle reagiert (z.B. ‚Schmetterlinge im Bauch haben‘ oder das Zusammenspiel von Aufregung/Stress und Verdauung).

Physiologische, kognitive und emotionale Prozesse laufen im Gehirn parallel ab. Sämtliche eintreffenden Informationen im Gehirn werden gleichzeitig gefiltert und kristallisieren sich zu bestimmten Wahrnehmungen, Gedanken, Urteilen und Handlungen aus. Nicht nur durch Signale der Sinnesorgane wird es dabei beeinflusst, sondern auch von Erinnerungen, Erwartungen und Gefühlen.

Der sich im Gehirn befindende Mandelkern (Amygdala) ist Teil des sogenannten limbischen Systems und für emotionale Reaktionen zuständig. Der Mandelkern ist mit anderen Bereichen des Gehirns verknüpft, die assoziative Verbindungen von Gefühlen und situativen Erinnerungen aus dem Gedächtnis auslösen. Er bewertet Erlebnisse als

Spiegelneuronen

Ob wir wollen oder nicht: wir empfinden Gefühle anderer mit und ahmen Bewegungen von anderen nach. Sei es das „ansteckende“ Lachen oder das Mitleiden von Schmerzen. Diese evolutionär bedeutsame Fähigkeit, die uns zu sozialen Wesen macht, verdanken wir einem Resonanzsystem im Gehirn, das Neurowissenschaftler zuerst bei Schimpansen festgestellt haben. Hier finden sich Nervenzellen, die sogenannten Spiegelneuronen, die bereits Signale aussenden, wenn wir die Handlung eines anderen beobachten: „Wenn wir Zeuge der Handlungen eines anderen werden, macht sich unser Gehirn über seine Körperwahrnehmung den körperlichen Zustand zu eigen, der sich bei uns einstellen würde, wenn wir selbst uns bewegen würden“ (Damasio 2011, S. 116). Spiegelneuronen ermöglichen im Menschen die Entwicklung von Mitgefühl. Schon innerhalb der ersten Tage nach der Geburt ist der Säugling in der Lage, erste Aktionen der Spiegelung mit seiner Bezugsperson umzusetzen. Zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr sind die Spiegelneuronen voll entwickelt, allerdings nur, wenn Kinder auch die Möglichkeit haben, ihre Bezugspersonen nachzuahmen. Gibt das soziale Umfeld wenig emotionale Resonanz, kann es diese Fähigkeit zu spiegeln nicht entwickeln und sie geht verloren.



Gefühle, als angenehme oder unangenehme. Werden dann gleiche oder ähnliche Situationen erlebt, so steuert der Mandelkern sofort die dazugehörenden gespeicherten Gefühle dazu bei.

Interessant ist, dass der Mandelkern bei der Geburt bereits fast vollständig entwickelt ist. Denn in den ersten Lebensjahren wird besonders in emotionaler Hinsicht gelernt. Daher sind positive Interaktionen und eine gute Bindung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen für das weitere Leben von großer Bedeutung.

Bindung, Emotionen und Gehirn

John Bowlby und Mary Ainsworth gelten als Begründer der Bindungstheorie. In den 1950er- bis in die 1980er-Jahre forschten Bowlby und Ainsworth an der Londoner Tavistock Clinic mit Säuglingen und Kleinkindern. Ihre Bindungstheorie besagt, dass Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren eine sichere Bindung zu Bezugspersonen aufbauen können, während ihres Lebens besser vor Stress und psychischen Störungen geschützt sind. Sicher gebundene Kinder trauen sich mehr, weil sie weniger ängstlich sind. Dadurch haben sie wiederum mehr Selbstwirksamkeitserfahrungen, welches wiederum ihr Selbstbewusstsein und ihre Autonomie stärkt. Dies wirkt sich ebenso auf eine sich gut entwickelnde Resilienz gegenüber ungünstigen Lebenssituationen aus.

Eine gute Bindungsbeziehung entsteht, wenn die Eltern von Geburt an empathisch die Bedürfnisse der Kinder erfassen und auf sie eingehen. Frühe emotionale und sensorische Erfahrungen von Säuglingen wirken sich auch nachweisbar auf den Strukturaufbau des Gehirns aus. Das Stresshormon Cortisol überschwemmt bei Stresszuständen das Gehirn des Babys, wenn es nicht durch Trost oder andere Zuwendung von Bezugspersonen wieder beruhigt wird (interpsychische Emotionsregulation → S. 19 f.). Fakt ist, dass Menschen, die Vernachlässigungen und Missbrauch in der Kindheit erlebt haben, häufig nicht gut mit Stress umgehen können. Der präfrontale Cortex, der die Eindrücke der Umwelt mit den Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen integriert und für die Handlungssteuerung und Regulierung zuständig ist, wird bei unsicherer oder desorientierter Bindung zu Bezugspersonen nicht entsprechend aktiviert und durch Dauerstress während der Kindheit im Wachstum gehemmt.

Oxytocin – das Bindungshormon

Das sogenannte Bindungshormon Oxytocin stimuliert die mütterliche Fürsorge für ihr Kind. Selbst Väter und andere Bezugspersonen haben erhöhte Oxytocin-Werte, wenn sie sich einfühlsam mit dem Kind beschäftigen. Oxytocin senkt die Menge an Stresshormonen.

Affekte und elementare Emotionen

Elementare Emotionen wurden uns von Mutter Natur in die Wiege gelegt und sind in einer der verschiedenen Schichten des limbischen Systems manifestiert. Das limbische System arbeitet unbewusst. Dabei steuert die unterste Schicht (z.B. Hypothalamus, zentraler Kern der Amygdala) körperliche, d. h. vegetative Reaktionen und gleichzeitig unsere elementaren Emotionen.

Zu diesen vom limbischen System vermittelten Grundemotionen gehören Wut, Überraschung, Angst, Ekel, Freude, Verachtung und Trauer. Diese sogenannten „Primäraffekte“ waren in der Frühzeit des Menschen, vor Ausbildung einer Sprache, das einzige Verständigungsmittel untereinander. Weil sie so tief in der Geschichte der Entwicklung der Menschheit verwurzelt sind, funktionieren die Grundemotionen kulturübergreifend: Überall auf der Welt entschlüsseln Menschen zum Beispiel mimische Ausdrucksformen wie Lachen als Ausdruck der Freude und Weinen als Ausdruck der Trauer, wenn man ihnen entsprechende Bildkarten zeigt.

Aber nicht jedes Lachen ist immer Ausdruck der Freude, und „Krokodilstränen“ können auf einen ganz anderen Gefühlszustand als Trauer hindeuten ... Das liegt daran, dass der Mensch im Laufe seiner Entwicklungsgeschichte bemüht war, die angeborene, unbewusste, nicht kontrollierbare Sprache der Emotionen zu „beherrschen“, um ein friedliches Miteinander in einer sozialen Gemeinschaft zu ermöglichen. Reglementiert und bewertet wird die Ausdrucksstärke der Emotion, die Intensität, der Ort, wo sie zum Einsatz kommen und die soziale Funktion innerhalb der Gemeinschaft.

Der Gefühls**ausdruck** ist kulturell geprägt, jeder Mensch erlernt im Laufe seines Lebens die in seinem Umfeld geltenden Regeln im Umgang mit Gefühlen.

Gefühle und Körper

Gefühle bestimmen nicht nur unser Innenleben, sondern auch Reaktionen unseres Körpers. Eine mit den Primäraffekten verbundene unbewusste körperliche Reaktion ist zum Beispiel das Erblassen bei Angst oder die Erweiterung der Pupillen bei Neugier. Dass Gefühle eine „Körpersprache“ sind, ist im kulturellen Gedächtnis universell verankert. Nicht ohne Grund werden Gefühle in ihren jeweiligen körperlichen Reaktionen beschrieben, zum Beispiel: ‚vor Freude in die Luft springen‘, ‚vor Angst in die Hose machen‘, ‚vor Angst schlottern die Knie‘, ‚der Kopf ist rot vor Zorn‘, ‚vor Neid gelb werden‘, ‚vor Wut in die Luft gehen‘, ‚vor Neugierde Stielaugen bekommen‘, ‚aus Verliebtheit auf Wolke sieben schweben‘, ‚von Trauer niedergedrückt sein‘.



Die Basisaffekte bzw. Grundgefühle sind angeboren. Die Steuerung dieser Reaktionen und Zustände beginnt gleich nach der Geburt, und im Laufe seines Lebens entwickelt der Mensch mehr und mehr Strategien im Umgang mit Emotionen (sozial-emotionale Kompetenzen) in der Kommunikation mit seinem Umfeld, seinen Bezugspersonen. Ein differenzierter Umgang mit Emotionen ist wichtig für das Leben in der Gemeinschaft, für ein gedeihliches soziales Miteinander. Allerdings kann es zu einem Rückfall auf elementare Verhaltensebenen kommen, wenn sehr schnelles Reagieren gefragt ist oder wenn die emotionale Belastung sehr groß ist. Die Basisaffekte sind nicht immer durch das Bewusstsein zu kontrollieren, denn diese Ebene ist das eigentlich „triebhaft Tierische“ und „Unorganisierte“ in uns (vgl. Roth 2001/2013, S. 372).

Extreme Handlungen im Affekt, die sich zum Beispiel aus Wut und Panik entwickeln, entstehen aus diesem Gefühlspool. Je nach Persönlichkeitsstruktur und Erziehung haben Menschen mehr oder weniger Kontrolle über ihre Affekte. Dabei haben die Umwelt, die sozialen Lebensformen und der kulturelle Umgang mit Gefühlen einen großen Einfluss auf das Erlernen der Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen.

Basisemotionen in der frühen Kindheit

Ekel empfinden schon Neugeborene bei der Wahrnehmung von bitterem Geschmack. „Das kann doch nicht die süße Muttermilch sein!“ Ein lebenswichtiges Gefühl, das uns im weiteren Leben vor ungenießbarer Nahrung und auch „ungenießbaren“ Menschen schützt.

Interesse und Erregung kann mit jedem Sinn erreicht werden und mündet dann in die Neugierde, ohne die sich kein Kind entwickeln könnte.

Freude empfindet das Kind, wenn es sich geborgen und sinnvoll angeregt fühlt.

Ärger oder Wut empfindet das Kind, wenn es z.B. nicht bekommt, was es gerne hätte oder wenn es sich ungerecht behandelt fühlt.

Trauer und Enttäuschung empfinden Kinder, wenn sie z.B. etwas Wichtiges verloren haben oder ihr Plan nicht umgesetzt werden kann (Fehlen von Selbstwirksamkeit).

Furcht oder Angst ist eine oft lebensrettende Emotion, die schon in der frühen Kindheit bewusst erlebt und sprachlich reflektiert werden sollte, damit sie kein „Eigenleben“ entwickelt.

