

Hajo Bücken

# **Auch kleine Leute haben's schwer**

Ängste und Fremdheit spielerisch überwinden  
unter Mitarbeit von  
Heike Baum, Daniela Feix  
und Maja Hasenbeck

**BURCKHARDT**HAUS-LAETARE

# Inhalt

Was ist fremd?	5
<b>Teil 1 Auch kleine Leute haben's schwer</b>	
Angespielt	8
Spielerisch begreifen	10
Eure Sorgen möchte ich haben	12
Schau doch mal hin	14
Kümmere dich um mich	15
Gemeinsam sind wir toll	20
<b>Teil 2 Kinderängste</b>	
Angst als Reaktion auf eine Bedrohung	29
Trennungsängste	30
Die magische Phase	30
Verlassenheitsängste	31
Verlustangst bei Geschwistergeburt	32
Bestrafungsangst in der Trotzphase	33
Angst als Reaktion auf Erfahrungsmangel	34
Angst vor Neuem	35
Beschämungsangst	36
Angst vor eigenen negativen Gefühlen	36
Angst vor Verletzungen	37
Angst vor Fremden	38
Angst und Fantasie	39
Angst, verstoßen zu werden	40
Angst vor Entführung	41
Unterschiedliche Reaktion auf Angst	42
Angst als Möglichkeit vor auszudenken	43
<b>Teil 3 Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?</b>	
Mitmachgeschichte „Wer fürchtet sich ...?“	46
Das Lied „Meine Angst“	48
Loslösen ist nicht einfach	49

Ängste überwinden lernen	51
Bauchkribbeln und Spaß	53
Auf dem Boden bleiben	54
Wenn die Schatten kommen	55
Angst, Fantasie, Gefühle	57
<b>Teil 4 Fremd sind wir fast überall</b>	
Rätselgeschichte „Wo kommst du her?“	60
Das Lied „Uno, due, tre“	62
Von Kulturen, Vorurteilen und Ängsten	63
Wie Max eine Erfahrung macht	65
Kinder entdecken die Welt	69
Wir kommen uns näher	74
<b>Teil 5 Auf in die Fremde</b>	
Mitmachgeschichte „Wie reden die denn?“	78
Das Lied „Wenn du singst“	79
Helden muss man gar nicht backen	80
Das Helden-Diplom	81
Helden, gibt es die?	91
Der Nabel der Welt	92
Meine Welt, kleine Welt	93
Du bist anders	94
Was wir zusammen alles können!	95

# Angespielt

*Wie schön war sie doch, die Kinderzeit; wie unbeschwert, ohne Sorgen und Ängste. Alles Quatsch, wissen wir, die wir mit Kindern umgehen, mit ihnen arbeiten. Auch Kinder haben Ängste, haben Sorgen, haben Schwierigkeiten, nicht die von uns Erwachsenen, aber deshalb doch nicht weniger intensiv. Versuchen wir, uns gemeinsam mit den Kindern diesem Thema zu nähern. Versuchen wir herauszufinden, was sie bewegt. Spielen wir uns also in dieses Thema.*

---

## **WAS IST SCHWER?**

---

Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Stuhlkreis und stellen ihnen die Aufgabe, alle ihnen bekannten Dinge zu nennen, die schwer sind, und solche, die leicht sind. Lassen Sie die Kinder ruhig durcheinander aufzählen, was ihnen gerade einfällt. Hören Sie einen Begriff, der vielleicht falsch eingeordnet ist oder auf den ersten Blick nicht verständlich, dann unterbrechen Sie und fragen nach.

Dann bitten Sie die Kinder, zu beiden Begriffen Gegenstände zu finden und in den Kreis zu bringen. Es dürfen ruhig auch zwei Kinder bei einem Gegenstand anpacken. Hat die Sammlung auf dem Boden in der Mitte Platz gefunden, stellen die Kinder einander die Gegenstände vor.

Eine zweite kurze Runde kann sich anschließen, während der es um die Relationen der Begriffe geht. Was ist leichter, eine Feder oder ein Pfennigstück? Was ist schwerer, ein Stück Holz oder ein gleich großes Stück Metall?

---

## ES SCHWER HABEN

---

Halten Sie eine Tafel oder ein großes Blatt Papier bereit. Dann fragen Sie die Kinder, ob sie solche Sätze schon von ihren Eltern gehört haben: „Du bist aber schwer!“ – „Mit dir habe ich es aber schwer!“ Die Kinder dürfen nun beschreiben, was sie eigentlich darunter verstehen. Machen Sie ihnen noch einmal deutlich, worin der Unterschied zwischen beiden Aussagen besteht. Dann sollen sie aufzählen, in welchen Bereichen es ihre Eltern mit ihnen wohl schwer haben. Sie notieren die Aussagen.

Anschließend stellen Sie die Frage, wobei es die Kinder denn selbst schwer haben. Es kommen bestimmt witzige Aussagen, über die alle gemeinsam lachen können. Bei „ernsten“ Bemerkungen stoppen Sie die Aufzählungen und fordern das betreffende Kind behutsam auf, ein wenig mehr davon zu erzählen. Fragen Sie die anderen, ob es ihnen auch so geht.

---

## SO WAR'S BEI MIR AUCH!

---

Zum Ende unserer kleinen „schweren“ Einheit erzählen Sie eine Geschichte. Sie haben sich die Punkte, die darin vorkommen sollen, bereits auf der Tafel oder dem Papier notiert.

Jetzt fassen Sie diese zusammen und erzählen vielleicht die Geschichte vom braven Hans und der ungezogenen Liese. Dieser mustergültige Hans macht es seinen Eltern leicht, zu leicht. Er ist immer adrett, sauber, folgsam und angepasst. Sie dürfen ruhig überreiben. Immer wenn Hans wieder einmal eine den Eltern gefällige Tat vollbracht hat, zeigt sich Liese von einer ganz anderen Seite, wühlt im Dreck, ist ungezogen, hört nicht zu, verbreitet Chaos ...

Die Kinder sitzen im Kreis und lauschen gebannt Ihrer Geschichte. Wann immer sie sich in Hans oder Liese wiedererkennen, wann immer sie solches auch erlebt haben, spielen sie mit. Alle, die sich genannt fühlen, gehen im Kreis herum. Die anderen klopfen ihnen entweder mit dem Lob „Braver Hans!“ auf die Schulter oder schütteln mit den Worten „Böse Liese!“ den Zeigefinger. Dann setzen sich die Kinder wieder hin und die Geschichte geht weiter.

Zum Schluss reden Sie kurz mit den Kindern darüber, ob sie das „Böse“ wirklich so böse fanden und das „Brave“ wirklich so brav war. Damit reicht es für heute, es war anstrengend genug.

# Spielerisch begreifen

**A**lle, die tagtäglich mit kleinen Kindern zu tun haben, wissen: Das Begreifen geht über das Greifen. Wie oft raufen wir uns die Haare, weil die Kleinen buchstäblich alles anfassen und dann flugs in den Mund stecken – immerhin das Sinnesorgan, das frühzeitig als das wichtigste erkannt ist. Wenn die Kinder also durch Greifen begreifen, nach allem tasten, um die Funktion, das Aussehen, den Geruch und den Geschmack der Dinge zu verstehen, haben wir hier eine sehr gute Voraussetzung für das Lernen.

Die Wahrnehmung ist nun einmal unsere menschliche Möglichkeit, Eindrücke durch unsere Sinne zu erfassen. Das Training der Wahrnehmung kann – wie schön – durchs Spiel geschehen. Spiele, die sich um die Wahrnehmung drehen, nennt man auch „Kimspiele“, nach Rudyard Kiplings Buch „Kim“.

Damit wir uns weiter unserem Thema annähern können, folgen hier einige Vorschläge zu Greifspielen, danach zu Symbolen und schließlich zu Rollenspielen.

---

## GREIF ZU!

---

Was mir bekannt ist, das erkenne ich auch an seiner Form. Was mir unbekannt ist, macht mir beim Erkennen Schwierigkeiten. Das gilt auch für das Greifen; also greifen wir. Erst einmal losstürmen und drei kleine Dinge einsammeln; da gibt es keine Grenzen, nur klein muss es sein, höchstens so groß wie zwei Fäuste zusammen. All diese Dinge werden in einen Sack gesteckt.

Dann werden dem ersten Kind die Augen verbunden. Sechs Dinge holt ein anderes Kind aus dem Sack und legt sie vor das „blinde“ Kind. Dieses greift sich ein Ding nach dem anderen. Die bekannten Dinge legt es mit einem „Kenn ich!“ auf die eine Seite, die unbekannt mit einem „Kenn ich nicht!“ auf die andere. Dann soll es die Dinge, die es erkannt hat, nennen. Danach wird ihm die Binde von den Augen genommen und es schaut sich an, was es nicht kennt. Die anderen dürfen es ihm erklären. Nun ist das nächste Kind an der Reihe, bis wir keine Lust mehr haben.

Als Zweites spielen wir „Greiflauf“. Die Spielleiterin nennt die Eigenschaften von Gegenständen. Die Kinder laufen so schnell wie möglich zu einem solchen Gegenstand und greifen ihn. Dann wird die nächste Eigenschaft gerufen, und wieder laufen alle so schnell wie möglich zu einem entsprechenden Gegenstand. Die Eigenschaften könnten sein: nass, weich, kalt, groß, rund etc.

---

## **MACH DIR EIN BILD!**

---

Wir alle haben Bilder in unseren Köpfen gespeichert, Bilder von Menschen, Räumen und Gegenständen, Bilder von Tag und Nacht, Bilder von Situationen, von Träumen und Wünschen, sogar von Gefühlen und Gedanken. Wenn ich mir von etwas „ein Bild machen“ kann, wie es so treffend in unserer Sprache heißt, dann ist mir das Ganze schon nicht mehr so fremd, so unheimlich, so angstmachend.

Bilder kann man machen – malen, gestalten, fotografieren – und Bilder kann man spielen, darstellen. Lassen wir die Kinder zwei Bilder malen, sie können ruhig nebeneinander auf dem Papier stehen. Das eine Bild soll darstellen, was mir Angst macht, das andere soll Freude ausdrücken. Haben die Kinder ihre Bilder gemalt, schauen wir sie uns gemeinsam an. Es gibt sicher viele Anlässe, über das eine oder das andere Bild zu sprechen.

Vielleicht sagen die Kinder etwas zu ihren eigenen Bildern, vielleicht stellen sie fest, dass auf den anderen Bildern etwas gemalt ist, das ihnen selbst gar keine Angst macht.

Dann versuchen wir uns als kleine Darsteller. Die Kinder können sich zu Paaren oder zu kleinen Gruppen zusammensetzen und der Gruppe vorspielen, was ihnen im Alltag Angst macht. Die Spielleiterin hilft ein wenig, indem sie ein paar Dinge benennt, die Angst machen könnten: der Keller, der Straßenverkehr, „große Jungs“, Fremde, aber auch häusliche Situationen oder vielleicht sogar Szenen aus dem Kindergarten. Wir schauen uns gemeinsam die kleinen Szenen an und sprechen dann darüber, fragen, wie es den Darstellern ergangen ist und wie sich die Zuschauer gefühlt haben.

Zum Ende dieser Phase aber sollten wir nicht auseinandergehen, ohne zusammen ein fröhliches Spiel oder ein gemeinsames Lied zu erleben.

# Eure Sorgen möchte ich haben

*Ach wie schön war sie, die Kinderzeit! In unseren Köpfen bleibt anscheinend mehr das Gute denn das Schlechte hängen. Wenn wir uns genau erinnern, dann wissen wir schon, dass auch in unserer Kindheit nicht alles Honigschlecken war. Haben denn nur Erwachsene und vielleicht noch Jugendliche Sorgen? Ganz bestimmt nicht! Auch die Nöte, Ängste und Sorgen der Kinder sollten ernst genommen werden. Es wäre doch ganz praktisch, wenn die Kinder mehr über die Sorgen der Erwachsenen wüssten, diese wiederum einen Einblick in Kindersorgen bekämen. Also versuchen wir einmal einen Austausch!*

---

## SORGEN DER KLEINEN

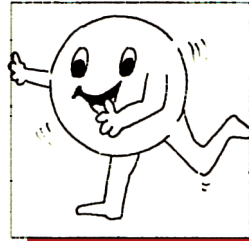
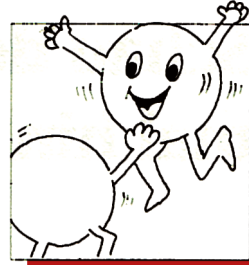
---

Mit kleinen Zeichnungen nähern wir uns der Fragestellung: Was für Sorgen haben große Leute? Was für Sorgen haben kleine Leute?

Unser Zeichner hat hier sechs kleine Bilder gemalt, von denen jeweils zwei zusammengehören. (Vielleicht können Sie ja weitere Bilder hinzufügen und so für mehr Auswahl sorgen.)

Drei der Bilder erzählen von den Sorgen der Großen: Geld – Gesundheit – Liebe. Die drei anderen Bilder erzählen von den Sorgen der Kleinen: Süßigkeiten – Zeit – Liebe. Die Kinder haben Zeit, die Bilder (vielleicht vergrößert und/oder kopiert) in Ruhe zu betrachten. Anschließend erzählen sie, was sie auf den Bildern sehen und was sie sich darunter vorstellen. Am Ende versuchen sie Zuordnungen. Eine Zuordnung könnte sein:





**Kleine:**

Süßigkeiten  
(Versorgung)

Zeit  
(von den  
Großen)

Liebe  
(zu wenig  
Zuwendung)

**Große:**

Geld

Gesundheit  
(Lieblingsthema  
einiger Großer)

Liebe (bei  
den Großen  
genauso)

Im zweiten Schritt fragen Sie die Kleinen, was sie denn sonst noch für Sorgen haben. Alle Stichworte werden aufgeschrieben. Dann wird gefragt, welche Sorgen die Erwachsenen denn sonst noch haben könnten. Auch das wird aufgelistet. Danach gehen Sie die Stichworte durch; gemeinsam wird überlegt, welche einfachen kleinen Zeichnungen auf diese Stichworte passen könnten. Diese werden dann gezeichnet. Zum Schluss versuchen alle gemeinsam, auch diese Bilder nach dem oben vorgeschlagenen Muster zu ordnen. Dabei wird natürlich viel erzählt ...