

Buchempfehlung – nicht nur aber auch zu Zeiten von Corona

„Heute bin ich“

Mies van Hout, 2012, ISBN: 978-3-905945-30-0
Auch als Postkarten-Set: ISBN: 978-3-905945-99-7



Altersempfehlung

Von Krippenalter bis ins Erwachsenenalter

Inhalt

20 Bilder von ausdrucksstark und künstlerisch ansprechend gestalteten Fischen, die jeweils sehr treffend eine Emotion und Stimmung wie neugierig, nervös, zornig, glücklich... zeigen. Ein Buch, das so auf einfachste Art und Weise Kinder und Erwachsene sofort in die Beschäftigung mit Stimmungen und Gefühlen hineinnimmt.

Wofür das Buch geeignet ist

- Das Buch zeigt, dass unterschiedliche Gefühle ganz einfach zum Leben dazu gehören. Eine Wertung zwischen positiven und negativen, erlaubten oder nicht erlaubten, angenehmen oder unangenehmen Gefühlen wird nicht vorgenommen. Das Buch moralisiert nicht, sondern ermöglicht eine unbeschwerte, auch humorvolle Beschäftigung mit Gefühlen und Stimmungen.
- Das Buch zeigt, dass unterschiedliche Gefühle sich immer wieder abwechseln. Das Wechselbad von Gefühlen oder Stimmungsschwankungen können ausgedrückt werden.
- Das Buch hilft, unterschiedliche Gefühle und Stimmungen zu benennen und erleichtert dadurch den Umgang mit Gefühlen.
- Das Buch ermöglicht Kindern und Erwachsenen im Umgang mit Gefühlen auch nötige Distanz zu wahren. Im Gespräch über die jeweiligen Fische, können Kinder und Erwachsene eigene Erfahrungen einbringen, müssen aber nicht ihre eigene Gefühlslage offenlegen.

Wie ich das Buch nutzen kann

- Schon allein das Betrachten des Buches macht Spaß und führt in erste ungelenkte, wertvolle Gespräche.
- Die dargestellten Gefühle können gespiegelt und nachgemacht werden. Übertreibungen dürfen dabei gerne sein – sie verstärken die Erkennbarkeit des Gefühls und sind zugleich oft auch Anlass zum gemeinsamen Lachen. Durch das Wechseln unterschiedlicher Gefühle werden Kinder auch wieder aus (evtl. manchmal zu) intensiver Identifikation mit einem Gefühl herausgeholt.

Eine Variante des Spiels „Mein rechter, rechter Platz ist leer“ mit der Frage „Wie, mit welchem Gefühl soll ich denn kommen?“ bietet sich als Ergänzung an. Hilfreich ist jeweils nach dem Kommen und dem dargestellten Gefühl das Gefühl wieder ablegen zu lassen. Z. B.: „Der Zorn ist wieder verrauht. Lasst uns sehen, welches Gefühl als nächstes dran ist.“ Kinder sollen ja nicht auf das Gefühl festgelegt bleiben.

- Das Buch kann auch genutzt werden, um eigene Gefühle oder Gefühle der Kinder zu benennen oder (oft wichtiger) sich Gefühle der Kinder beschreiben zu lassen, um Gefühle wahrzunehmen und ernst zu nehmen. (Kinder können dabei auch die Interpretation der Erwachsenen korrigieren.)
- Gespräche über die einzelnen Fische mit den jeweiligen Gefühlen:
Was meinst du, wie fühlt sich der Fisch, wenn er so aussieht?
Was könnte der Fisch erlebt haben, dass er in diesem Moment so ... ist?
Was könnte ihm in diesem Moment gut tun?
Bei etwas größeren Kindern evtl. auch die Frage nach Reaktionen, die ein Gefühlsausbruch hervorrufen könnte: Was machen/wie reagieren wohl andere Fische, wenn sie diesen Fisch so... sehen?

Abraten würde ich besonders in Gesprächen in Gruppen von Fragen wie: Wann bist du so... ?, Kennst du das Gefühl ... auch? Auch Kinder haben ein Recht darauf, ihre Gefühle nicht allen mitzuteilen. Sie regulieren sowieso ihre Gefühle nicht so stark wie Erwachsene und sind geneigt sehr viel von sich zu zeigen. Der Anstoß, vermittelt über die Fische, bringt sie automatisch in ein Nachdenken über sich selbst. Es ist oft eher Aufgabe der Pädagog*in, das Kind davor zu schützen, zu viel von sich preis zu geben.

Die Fragestellung „Was hilft mir in so einer Situation?“ – „Was hat mir bisher geholfen?“ bringen Kinder meist gern - vermittelt durch den Fisch - selbst ein.
Bei entsprechender Gruppensituation kann es auch die Pädagog*in behutsam ansprechen.