



WiNKis TIPPS

FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT



GESUND IM WIENER KINDERGARTEN

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



© PID Bohmann



Je früher wir auf unsere seelische Gesundheit achten, uns selbst Gutes tun und Belastungen entgegenwirken, desto leichter fällt es uns und wird zur Selbstverständlichkeit. Das vorliegende Handbuch fasst die Erfahrungen aus Workshops für Kinder und Kindergartenpersonal sowie Erkenntnisse aus Fortbildungen in und für Wiener Kindergärten zusammen. Es soll Ihnen dabei helfen, den Kindergarten zu einem noch gesünderen Ort für alle zu machen: für die Kinder, für deren Familien und für Sie selbst. Ich wünsche Ihnen dafür Erfolg und bedanke mich für Ihr Engagement!

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

© PID Bohmann



Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle einzuordnen und damit umzugehen. Oft geschieht dies gemeinsam mit Ihnen im Kindergarten. „WiNKis Tipps für seelische Gesundheit“ unterstützen Sie dabei mit vielen Anregungen und Hilfestellungen. Dabei geht es aber auch um Ihre seelische Gesundheit: Denn Sie übernehmen täglich Verantwortung für die Kinder dieser Stadt und begleiten sie in wichtigen Lebensphasen. Dafür möchte ich Ihnen „Danke“ sagen und hoffe, dass Sie „WiNKis Tipps für Seelische Gesundheit“ in Ihrer Arbeit gut nutzen können.

Christoph Wiederkehr

Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz

© Klaus Ranger Fotografie



„Reiß dich zusammen! Das wird schon wieder.“ Bis heute bekommen Kinder – und Erwachsene – das oft zu hören, wenn sie einmal Kummer, Wut oder Sorgen haben. Mit dem „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ haben wir uns beim Schwerpunkt Seelische Gesundheit das Ziel gesetzt, den Kindern ebenso wie den Menschen, die im Kindergarten arbeiten, einen besseren, gesünderen Umgang mit ihren Gefühlen und Stimmungen zu vermitteln. Wie das funktioniert, das können Sie im vorliegenden Handbuch nachlesen – und idealerweise nachmachen. Viel Erfolg und Freude dabei!

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

1	Einleitung	6
2	Psychologische Hintergrundinformationen und Methoden	8
2.1	Seelische Gesundheit von Mitarbeiter*innen im Kindergarten.....	9
2.1.1	Definition der emotionalen Kompetenz.....	11
2.1.2	Einstieg in das Thema „Emotionale Kompetenz im Alltag“	12
2.1.3	Methoden für die Erarbeitung bestimmter Themen der emotionalen Kompetenz	12
2.1.4	Ausklang und Abschluss des Themas „Emotionale Kompetenz“	14
2.1.5	Wie kann ich meine emotionale Kompetenz im Kindergarten einsetzen?	15
2.1.6	Ressourcenorientierter Gesundheitszirkel	16
2.2	Seelische Gesundheit von Kindern	18
2.2.1	Workshop „Wilde Gefühle“	18
2.2.2	Workshop „Schwierige Kinder“	21
2.2.3	Workshop „Trauma und Flucht“	25
3	Praktische Umsetzung von Workshops zum Thema Seelische Gesundheit.....	29
3.1	Geschichten zum Thema Seelische Gesundheit	31
3.1.1	WiNKi findet einen Schatz	31
3.1.2	WiNKi fühlt sich wohl.....	34
3.2	Sesselkreisspiele.....	37
3.2.1	So fühle ich mich heute	37
3.2.2	Was sagt dir dein Gefühl?.....	38
3.2.3	Meine Schatzkiste	39
3.2.4	Leicht bekömmlich, schwer verdaulich.....	40
3.3	Bewegungsspiele	41
3.3.1	Wie fühlt es sich an?	41
3.3.2	Packerlspiel.....	42
3.3.3	Wut-Zeitung	43
3.3.4	Zu Musik bewegen	44
3.3.5	Kreis-Fußball.....	45
3.4	Malen und Basteln	46
3.4.1	Die Gefühlsuhr.....	46
3.4.2	Wo ist das Gefühl im Körper?	47
3.4.3	Was brauchen wir, um glücklich zu sein?.....	48
4	Vorschläge zur Zusammensetzung der Workshops.....	49
4.1	Themenschwerpunkt Gefühle	50
4.2	Themenschwerpunkt Ressourcen zum Wohlfühlen	51
4.3	Hinweise zu den Materialien	52
4.4	CD „WiNKi zeigt Gefühle“	53

5	Anlaufstellen für Beratung und Unterstützung.....	54
5.1	Für Mitarbeiter*innen	55
5.1.1	Trägerorientierte Ressourcen.....	55
5.1.2	Übergeordnete Angebote	56
5.2	Für Kinder und Eltern.....	56
5.2.1	Angebote der MA11	56
5.2.2	Spitäler	57
5.2.3	Interdisziplinäre Diagnostik, Therapie auf Krankenschein	58
5.2.4	Kinderpsychotherapie auf Krankenschein / Spezialeinrichtungen.....	58
5.2.5	Sonstige nützliche Links	59
6	Verwendete und empfohlene Literatur	60
7	Bastelanleitungen und Materialien	62
7.1	Kopiervorlage „Ressourcentorte“	63
7.2	Kopiervorlage „Container“	64
7.3	Kopiervorlage „Gefühlsuhr“	65
7.4	Kopiervorlage „Wo ist das Gefühl im Körper?“	66
7.5	Kopiervorlage „Stimmungskärtchen“	67
7.6	Kopiervorlage „Bilder aus der Lebenswelt der Kinder“	70
7.7	Schnittmuster „WiNKi“	77

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. +43 1 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at. Konzept und Inhalt: AGmE – Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und moderne Ernährung, Erzherzog-Rainer-Ring 14/8, 2500 Baden, office@agme.at, ZVR-Nr.: 232943126. Redaktion: Mag.^a Veronika Mayr. Fotos: ©Andrew Rinkhy, ©Isabella Kaupa, MelangeC, fotolia.com: ©makis7, ©Syda Productions, ©JenkoAtaman, ©hakase420, ©scaliger, ©Dmitry Naumov, ©ChiccoDodiFC, ©Fotofreundin, ©Robert Kneschke, ©BillionPhotos.com, ©verkoka, ©outdoorpixel, ©Ramona Heim, ©ARochau, ©Phil Stev, ©kozorog, ©DeeMPhotography, ©tinadefortunata, ©Fotolyse, ©Subbotina Anna, ©Rawpixel.com, ©denys_kuvaiev, ©magele-picture, ©bokan, ©V&P Photo Studio, ©Sergiy Bykhunenko, ©Ingo Bartussek, ©Monkey Business, ©jordani, ©danr13, ©aletia2011, ©yanlev, ©Olesia Bilkei, ©Dron. Satz und Grafik: vdg.at /Sageder.

3. Auflage, Stand Mai 2023.

Bei den Workshops im Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ konnten die jeweiligen Schwerpunkte vom Kindergartenpersonal gewählt werden. Wie „wilde“ Kinder in den Kindergartenalltag eingebunden werden können, wurde ebenso thematisiert wie der Umgang mit Eltern, deren Kinder „schwieriges“ Verhalten zeigen, oder der Umgang mit traumatisierten Kindern. Die seelische Gesundheit der Kindergarten-Mitarbeiter*innen stand dabei ebenso im Mittelpunkt wie der Umgang mit den Gefühlen der Kinder. Ganz wichtig war dabei die Inklusion sämtlicher Mitarbeiter*innen im Kindergarten: Die Kindergartenleitung, Pädagog*innen, Assistent*innen sowie auszubildende, ehrenamtliche und institutionsspezifische Zusatzbetreuer*innen (z.B. Englischtraining, Sprachförderung, musikalische Früherziehung, ...) sollten die Möglichkeit haben, die Workshops zu besuchen.

Obwohl die Kindergarten-Mitarbeiter*innen als Multiplikator*innen fungieren und den Kindern die Bedeutung der seelischen Gesundheit im Kindergartenalltag auf verschiedenste Art und Weise vermitteln, war es doch hilfreich, zusätzlich eigene Workshops für die Kinder zu veranstalten. Externe Expert*innen können den Kindern neue Blickwinkel eröffnen und haben meist eine andere Wirkung als die Mitarbeiter*innen, mit denen die Kinder täglich zu tun haben. Daher wurden so genannte WiNKi-Workshops konzipiert, bei denen die Handpuppe WiNKi, die vielen Kindern bereits aus den vergangenen Schwerpunkten bekannt ist, durch die Workshops führte: Es wurden Geschichten erzählt, Spiele gespielt, Arbeitsblätter und Plakate gestaltet. Auf diese Weise lernten die Kinder spielerisch und niederschwellig ihre Gefühle und persönlichen Ressourcen kennen.

Wie ein solcher WiNKi-Workshop aussehen und auch von Ihnen selbst im Kindergarten umgesetzt werden kann, ist in diesem Handbuch in Kapitel 3 aufbereitet.

Im ersten Teil des Kapitels finden Sie die Geschichten, die WiNKi den Kindergartenkindern erzählt. Hier sind **Informationen** (z. B. welche Gefühle gibt es und wie fühlen sie sich an; was kann uns helfen, damit es uns gut geht,...) kindgerecht aufbereitet und werden in Form spannender Geschichten vermittelt. Selbstverständlich können die Geschichten leicht abgeändert, gekürzt oder umgeschrieben werden, sodass sich die Kinder darin wiederfinden. Die Kernaussagen sollten natürlich erhalten bleiben, aber die Rahmenbedingungen können nach Belieben angepasst werden.

Sesselkreisspiele können gut in den Kindergartenalltag eingebaut werden. Im WiNKi-Workshop werden bereits bekannte Spiele genutzt und auf das Thema „Seelische Gesundheit“ angewandt. So werden z. B. Bauklötze, Bilder aus der Lebenswelt der Kinder oder andere Alltagsmaterialien genutzt, um gemeinsam das Thema „Seelische Gesundheit“ zu erarbeiten.

Wird ein Bedürfnis nach Aktivität erkennbar, können die **Bewegungsspiele** wunderbar eingesetzt werden. Hier dürfen die Kinder laufen, tanzen und springen. Ganz nebenbei werden auch dabei verschiedene Gefühle und Stimmungen vorgestellt und eingebaut.

Anschließend sind **Malblätter** zu finden, die am Ende des Workshops als gemüthlicher Ausklang oder auch zwischendurch im Kindergartenalltag genutzt werden können. Sie können die Vorlagen nach Lust und Laune vervielfältigen, mit den Kindern gemeinsam nutzen oder auch nur zur Vorbereitung der Workshops nutzen.

Selbstverständlich steht Ihnen die Kombination der Geschichten und Spiele völlig frei. Unverbindliche Vorschläge zur sinnvollen Zusammensetzung sind in Kapitel 4 angeführt.

Grundsätzlich ist das Ziel dieses Handbuchs, Anregungen für Sie zu bieten, um auf dieser Basis auch eigene Ideen für Projekte und Spiele zum Thema „Seelische Gesundheit“ zu entwickeln. Die hier vorgestellten Aktivitäten sind generell für Kinder von etwa drei bis sechs Jahren gut geeignet, sie können und sollen aber selbstverständlich auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder (z. B. jüngere/ältere Kinder, Kinder mit einer anderen Muttersprache als Deutsch, ...) angepasst werden.

Falls Sie sich darüber hinaus informieren möchten, werden im Rahmen des Projektes „Gesund im Wiener Kindergarten“ weitere Unterlagen angeboten und können unter www.winki.at eingesehen bzw. angefordert werden. Neben psychologischen Unterlagen und Materialien sind dort auch Informationen zu den Themen Ernährung (z.B. ausgewogene Ernährung, saisonale Rezeptideen, ...) und Bewegung (Bewegungsangebote in Wien, Vorschläge für Aktivitäten im Grätzel, ...) zu finden.

Wir hoffen, mit diesem Handbuch ein attraktives Angebot für Sie zu bieten, um im Kindergarten neue Impulse zu setzen, den Kindern neue Erfahrungen zu ermöglichen und sie für einen gesunden und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen Menschen zu begeistern.

1 Einleitung



1 EINLEITUNG

Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit – das sind die drei Säulen des Projektes „Gesund im Wiener Kindergarten“. Zur Gesundheitsförderung im Kindergarten kann keines dieser drei Themen isoliert betrachtet werden, denn sie hängen immer zusammen und bedingen einander:

- Bekomme ich Hunger, wenn ich mich bewege?
- Welche Gefühle verbinde ich mit bestimmten Speisen?
- Habe ich den Drang, mich zu bewegen, wenn ich glücklich/traurig/wütend bin?
- Habe ich Appetit auf bestimmte Speisen, wenn ich glücklich/traurig/wütend bin?
- Wie fühlen sich bestimmte Bewegungen für mich an – machen sie mich glücklich?
- Wo spüre ich welche Gefühle?

Um schon früh ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen, setzt das Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ im Setting Kindergarten an: Hier sollen die Kinder die Möglichkeit haben, sich selbst zu spüren, zu entdecken, was ihnen gut tut und was sie nicht so gerne mögen. Sie haben die Möglichkeit, Speisen, Getränke, Bewegungen und verschiedene Rollen auszuprobieren, die sie noch nicht kennen. Nachdem in den vergangenen Jahren bereits die Schwerpunkte Ernährung und Bewegung behandelt wurden, fanden im Jahr 2016 Workshops zum Thema „Seelische Gesundheit“ in den Kindergärten statt.

Der Grundstein für ein wertschätzendes und respektvolles Zusammenleben wird mit den Maßnahmen des Projektes „Gesund im Wiener Kindergarten – Schwerpunkt Seelische Gesundheit“ gelegt: Je früher wir lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, umso leichter fällt es uns, uns von anderen abzugrenzen und uns als Individuen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu sehen – und umgekehrt auch andere Menschen als Individuen wahrzunehmen. Auf diese Weise wird Mobbing schon in den Ansätzen verhindert, weil die Kinder bereits früh lernen, sich auf ihre Ressourcen zu konzentrieren und mit ihren Gefühlen konstruktiv umzugehen.

In den Workshops wählen wir einen ressourcenorientierten Zugang, damit die Kinder ihre Talente und „Schätze“ entdecken und diese für sich nutzen können. Auf diesem Weg wird psychischen Erkrankungen vorgebeugt, was den gängigen Ansätzen und Methoden der Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten entspricht.

2 Psychologische Hintergrund- informationen und Methoden



2.1 Seelische Gesundheit von Mitarbeiter*innen im Kindergarten

Die Arbeit in Kinderbetreuungseinrichtungen ist mit keinem anderen Beruf vergleichbar – einerseits von sehr schönen Erlebnissen geprägt, birgt sie andererseits einige emotionale und auch körperliche Herausforderungen. Besonders treffend werden die vielfältigen Anforderungen in dieser Geschichte auf den Punkt gebracht:

Als der liebe Gott die Erzieherin schuf, machte er bereits den sechsten Tag Überstunden. Da erschien der Engel und sagte: „Herr, Ihr bastelt aber schon lange an dieser Figur!“

Der liebe Gott sprach: „Hast Du die speziellen Wünsche auf der Bestellung gesehen? Sie soll pflegeleicht, aber nicht aus Plastik sein, sie soll 160 bewegliche Teile haben, sie soll Nerven wie Drahtseile haben und einen Schoß, auf dem zehn Kinder gleichzeitig Platz haben. Sie soll einen Rücken haben, auf dem sich alles abladen lässt, und sie soll in einer überwiegend gebückten Haltung leben können. Ihr Zuspruch soll alles heilen, von der Beule bis zum Seelenschmerz, sie soll sechs Paar Hände haben.“

Da schüttelte der Engel den Kopf und sagte: „Sechs Paar Hände, das wird kaum gehen!“ „Die Hände machen mir keine Kopfschmerzen“, sagte der liebe Gott, „aber die drei Paar Augen, die eine Erzieherin haben muss.“ „Gehören die denn zum Standardmodell?“ fragte der Engel.

Der liebe Gott nickte: „Ein Paar, das durch geschlossene Türen blickt, während sie fragt: „Was macht ihr denn da drüben?“ – obwohl sie es längst weiß. Ein weiteres Paar am Hinterkopf, mit dem sie sieht, was sie nicht sehen soll, aber wissen muss. Und natürlich zwei Augen hier vorn, mit denen sie ein Kind ansehen kann, das sich unmöglich benimmt, und die trotzdem sagen: Ich verstehe dich und hab dich sehr lieb – ohne, dass sie ein einziges Wort spricht.“

„O Herr“, sagte der Engel und zupfte ihn leise am Ärmel, „geht schlafen und macht morgen weiter.“

„Ich kann nicht“, sagte der Herr, „denn ich bin nahe daran, etwas zu schaffen, das mir einigermaßen ähnelt. Ich habe bereits geschafft, dass sie sich selbst heilt, wenn sie krank ist, dass sie einen Sechsjährigen dazu bringt, sich vor dem Essen die Hände zu waschen, einen Dreijährigen davon überzeugt, dass Knete nicht essbar ist, und übermitteln kann, dass Füße von mir überwiegend zum Laufen und nicht zum Treten gedacht waren.“

Der Engel ging langsam um das Modell der Erzieherin herum. „Zu weich“, seufzte er. „Aber zäh“, sagte der liebe Gott energisch. „Du glaubst gar nicht, was diese Erzieherin alles leisten und aushalten kann!“ „Kann sie denken?“ „Nicht nur denken, sondern sogar urteilen und Kompromisse schließen“, sagte der liebe Gott, „und vergessen!“ Schließlich beugte sich der Engel vor und fuhr mit einem Finger über die Wange des Modells. „Da ist ein Leck“, sagte der Engel. „Ich habe euch ja gesagt, Ihr versucht, zu viel in das Modell hineinzupacken!“ „Das ist kein Leck“, sagte der liebe Gott, „das ist eine Träne.“ „Wofür ist sie?“ „Sie fließt bei Freude, Trauer, Enttäuschung, Schmerz und Verlassenheit.“ „Ihr seid ein Genie!“ sagte der Engel. Da blickte der liebe Gott versonnen: „Die Träne“, sagte er „ist das Überlaufventil.“

(Verfasser unbekannt, verfügbar unter www.erziehenswert.at/schmunzelenswertes/als-der-liebe-gott-die-erzieherin-schuf)

2 PSYCHOLOGISCHE HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND METHODEN

In dieser Geschichte werden die vielfältigen Herausforderungen im Kindergartenalltag kurz beschrieben:

- Rücken/Haltung: Bei der Arbeit mit Kindern sitzen Sie oft auf kleinen Stühlen an kleinen Tischen oder auf dem Boden, die Kinder wollen getragen werden – vor allem in Kleinkindgruppen und Integrationsgruppen wird der Rücken besonders stark beansprucht.
- Selbstheilungskräfte: Durch die Arbeit im Kindergarten ist das Immunsystem oft sehr gefordert. Speziell zu Beginn des Kindergartenjahres und in der kalten Jahreszeit kommt man mit vielen Krankheiten in Berührung – gleichzeitig darf man nicht ausfallen, weil die personellen Ressourcen gerade in Grippezeiten sehr knapp sind.
- Heilende Kräfte: Nicht nur sich selbst, auch die (körperlichen und seelischen) Wunden der Kinder müssen die Pädagog*innen im Kindergarten versorgen. Egal, ob es sich um einen Kratzer auf dem Arm, ein aufgeschlagenes Knie, ein verlorenes Spielzeug oder Streit mit anderen Kindern handelt – Pädagog*innen handeln häufig fast wie Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen und sorgen für rasche Heilung.
- Nerven wie Drahtseile: Speziell in den Zeiten der Eingewöhnung, aber auch während des restlichen Jahres benötigen die Kinder sehr viel Zuwendung. Während dies bei ruhigen und „braven“ Kindern eine sehr schöne Aufgabe sein kann, stellt es bei sehr wilden und lauten Kindern oft eine Herausforderung dar.
- Schoß für zehn Kinder: Als Pädagog*in sind Sie eine der wichtigsten Bezugspersonen für die Kinder. Für jedes einzelne Kind sind Sie da: Sie freuen sich mit ihm über Erfolge, Sie trösten es, wenn es traurig ist, Sie zeigen Verständnis für seine Probleme und setzen Grenzen, wenn dies nötig ist.
- Drei Paar Augen und sechs Paar Hände: Die Betreuung einer Gruppe mit durchschnittlich 20 bis 25 Kindern ist selbst für geübte Multitasker*innen eine herausfordernde Aufgabe: Während ein Kind Zuspruch braucht, will ein anderes Kind ungeduldig erzählen, was es gerade erlebt hat, und ein drittes Kind hat gerade einen starken Bewegungsdrang und bringt Unruhe in die Gruppe. All diesen unterschiedlichen Kindern in der Gruppe Raum zu geben, benötigt viel Einfühlungsvermögen von Seiten der Bezugspersonen im Kindergarten.
- Denken, urteilen, Kompromisse schließen und vergessen: Die wohl größte Herausforderung im Kindergartenalltag ist der Balanceakt zwischen der Zuwendung zu den Kindern und der Zuwendung zu sich selbst. Als Mitarbeiter*in im Kindergarten nutzen Sie sehr intensiv Ihre persönlichen Ressourcen, diese sind Ihr „Werkzeug“: Während Bauarbeiter*innen mit schweren Geräten und Büroangestellte mit ihrem Computer arbeiten, stehen Ihnen vor allem Ihre inneren, sehr individuellen Ressourcen zur Verfügung, die natürlich auch gepflegt und regelmäßig aufgefüllt werden müssen.

Wie diese Ressourcen entdeckt und optimal genutzt werden können, wurde im Rahmen des Projektes „Gesund im Wiener Kindergarten“ im Workshop „Emotionale Kompetenz im Kindergarten“ mit einer externen Psychotherapeutin erarbeitet.

Diese externen Angebote sind sehr wertvoll, um die Wechselwirkungen zwischen den Kindern, den eigenen Gefühlen und der Gruppendynamik im Team besser zu verstehen und auch sich selbst, die eigenen Ressourcen, Gefühle und Grenzen besser kennenzulernen. Einige Methoden, die auch für die Reflexion im Team gut geeignet sind, werden in den folgenden Kapiteln kurz dargestellt.

2.1.1 Definition der emotionalen Kompetenz

Die Psychologin Maria von Salisch definiert die emotionale Kompetenz im Wesentlichen als vier Kernfähigkeiten, die vielfältig miteinander kombiniert sein können:

- Achtsamkeit und Verständnis für die eigenen Gefühle
- Mitgefühl für die Mitmenschen (Empathiefähigkeit)
- Fähigkeit, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen
- Konstruktiver Umgang mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen

Die Förderung der emotionalen Kompetenz ist ein ständiges Thema im Kindergarten, Sie als Pädagog*innen und Assistent*innen sind in Ihrer täglichen Arbeit und im Kontakt mit den Kindern ständig damit beschäftigt, den Kindern zu helfen, ihre Emotionen zu regulieren und zu verstehen:

- Sie trösten, wenn ein Kind traurig ist.
- Sie sind interessiert, wenn Kinder etwas erzählen.
- Sie zeigen sich begeistert und stolz, wenn Ihnen ein Kind etwas zeigt, das es selbst geschaffen hat.
- Sie motivieren ein ängstliches oder zaghaftes Kind.
- Sie beruhigen und bremsen ein Kind, das vor Zorn außer Kontrolle gerät.
- Sie beruhigen, motivieren oder trösten auch die Eltern, die Ihnen ihr Kind anvertraut haben.

Sie nehmen die vielen unterschiedlichen Gefühle, die Ihnen die Kinder (aber auch die Eltern und teilweise die Kolleg*innen) übermitteln, in sich auf. Sie sind gewissermaßen der Behälter für die vielen unterschiedlichen Befindlichkeiten – in der Fachsprache wird dafür der Begriff „Containing“ verwendet. Selbstverständlich reagieren Sie auf diese Gefühle und geben etwas davon zurück. Manchmal ist das ganz leicht, beispielsweise wenn Ihnen ein Kind voller Freude etwas zeigt und es Ihnen selbst auch gut geht. In manchen Situationen ist dies jedoch schwierig, etwa wenn ein zorniges, trotziges Kind Sie selbst auch ganz wütend und hilflos macht. Dann müssen Sie diese wütenden und hilflosen Gefühle erst einmal verarbeiten, damit Sie dem zornigen Kind helfen können, mit seinen überflutenden Gefühlen zurechtzukommen. Manchmal ist es auch schwierig, die Gefühle eines Kindes aufzunehmen, weil Sie selbst einen schlechten Tag haben, traurig oder überlastet sind. Wenn man bei dem Bild mit dem Behälter bleibt, könnte man sagen, dass es nur möglich ist, die Gefühle der Kinder gut zu „containen“, wenn der Behälter in Ordnung ist, wenn er nicht defekt ist und wenn er nicht überläuft, weil zu viel in ihn hineingestopft wird.

In vielen Fällen müssen wir selbst überprüfen, ob der Container in Ordnung ist, und ihn notfalls entleeren. Weil wir bei einem sehr vollen Container auch bei der Entleerung Unterstützung brauchen, sind regelmäßige Supervisionen für das Kindergarten-Team sehr hilfreich und sorgen langfristig für ein gesundheitsförderliches Umfeld, welches die Mitarbeiter*innen an die Kinder weitergeben können.

Mögliche Themen, die in der Supervision oder bei der Team-Besprechung behandelt werden können, sind:

- Herausforderungen im Kindergartenalltag: Was kann man ändern, was kann man abgeben, womit muss man sich abfinden?
- Pausen machen können/dürfen/sollen
- Vorbildwirkung im Kindergarten, Authentizität
- Umgang mit eigenen Emotionen und mit Emotionen, die durch Kinder, Eltern und Kolleg*innen ausgelöst werden
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Motivation und Möglichkeiten, diese zu erhalten
- Konflikte im Team („Die heile Welt gibt es nicht“)

2.1.2 Einstieg in das Thema „Emotionale Kompetenz im Alltag“

Um mit dem Team in das Thema einzusteigen und den Kindergartenalltag gewissermaßen hinter sich zu lassen, ist es hilfreich, spielerisch in die neue Situation hineinzuleiten und darauf vorzubereiten, sich in einem geschützten Rahmen zu öffnen und die Kolleg*innen wertschätzend wahrzunehmen.

- „So geht es mir gerade“-Ansichtskarten aussuchen: In der Mitte liegen einige Postkarten (mindestens doppelt so viele wie Teilnehmer*innen) – jede Person darf sich eine Karte aussuchen, die ihrer Stimmung entspricht, und kurz sagen, wieso sie die Karte ausgewählt hat.
- Lügenportait: Jede Person erzählt drei Dinge über sich selbst, davon ist eines gelogen. Die Gruppe muss herausfinden, was nicht stimmt. Durch eine geschickte Auswahl der drei Aussagen kann diese Methode sowohl in Gruppen, die sich noch nicht so gut kennen, als auch in eingespielten Teams angewandt werden.
- „Stop in the movement“ (v.a. bei großen Gruppen sinnvoll): Die Teilnehmer*innen bewegen sich zu Musik im Raum. Wenn die Musik aufhört, stellen sich die Teilnehmer*innen zwischen zwei „Polen“ auf (z.B. gegenüberliegende Wände), um mit Nähe / Distanz darzustellen, zu welchem „Pol“ sie sich eher hingezogen fühlen; z.B.:
 - Wie sind Sie in der Früh aufgestanden?
gut ausgeschlafen – komplett übermüdet
 - Wie geht es Ihnen nach dem heutigen Arbeitstag?
schöner Tag – völlig erschöpft
 - Was haben Sie für den heutigen Abend nach dem Seminar noch geplant?
gemütlichen Ausklang, Zeit für mich – Erledigungen (Abendessen, Wäsche,...)
 - Wenn Sie an Ihren morgigen Arbeitstag denken – wie geht es ihnen?
Freude, Neugier – Missmut, Unlust
 - Wie waren Ihre letzten Ferien / Ihr letzter Urlaub?
sehr erholsam – anstrengend, stressig
 - Welche Erwartungen haben Sie an den heutigen Workshop?
Neugier, Interesse – schnell vorbei

2.1.3 Methoden für die Erarbeitung bestimmter Themen der emotionalen Kompetenz

Thema Ressourcen

Um den persönlichen „Container“ an etwaigen Bruchstellen zu stärken, benötigt man Ressourcen, die bei dieser Ausbesserungsarbeit helfen. Diese Ressourcen können bei jeder Person unterschiedlich sein.

Eine Möglichkeit der Visualisierung ist die Ressourcentorte: Alle Teilnehmer*innen bekommen ein Arbeitsblatt mit einem Kreis, der die Torte symbolisiert. Diese Torte wird selbst in Tortenstücke eingeteilt, die unterschiedlich groß sein können. In jedes Stück wird ein Bereich geschrieben oder gezeichnet, der Kraft spendet (z.B. Familie, Haustiere, Natur, Bücher, ...). Wer will, darf die eigene Ressourcentorte kurz vorstellen.

Ebenso kann zum Sammeln unterschiedlicher Ressourcen ein „Ressourcenkoffer“ gepackt werden: Eine Person sagt etwas, das ihr gut tut, die nächste Person wiederholt dies und fügt eine neue Kraftquelle hinzu. Dies wird so lange wiederholt, bis man sich die einzelnen Ressourcen nicht mehr merken kann. Hier wird veranschaulicht, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, Kraft zu tanken. Jede*r bezieht ihre/seine Energie aus unterschiedlichen Quellen und vielleicht können die Teilnehmer*innen durch den Austausch neue Ressourcen für sich erschließen.

Thema Motivation

Die Motivation (z.B. für eine berufliche Tätigkeit) ist nicht immer gleich: Sie kann steigen und sinken und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Sind Mitarbeiter*innen dauerhaft wenig motiviert, sollte gemeinsam überlegt werden, woran das liegt und wie die Motivation wieder gefördert werden kann.

Um sich dem Thema Motivation zu nähern, ist es wichtig, zwischen zwei Arten von Motivation zu unterscheiden:

- Bei der intrinsischen Motivation geht es meist um die Attraktivität der Tätigkeit an sich, um die Selbstbestimmung über die Tätigkeit (wann und wie lange mache ich was?) und die damit einhergehende Kompetenz.
- Bei der extrinsischen Motivation sind die vordergründigen Motive Belohnung, Bestrafung (bei Unterlassung der Tätigkeit) oder Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

Beide Formen der Motivation haben ihre Berechtigung – längerfristig ist jedoch zu erkennen, dass ein Verhalten eher dauerhaft ausgeführt wird, wenn die Motivation intrinsischer Natur ist. Belohnung ist vorrangig der extrinsischen Motivation zuzuordnen, kann jedoch auch die intrinsische Motivation steigern. So wirkt beispielsweise verbale Belohnung (Lob) besser als materielle Belohnung und unerwartete Belohnungen haben einen deutlicheren Effekt als schon vorher versprochene Belohnungen. Wichtig für die intrinsische Motivation ist jedoch in jedem Fall, dass das Verhältnis zwischen Tätigkeit und Belohnung angemessen ist.

Thema Team

Wenn mehrere Menschen zusammenarbeiten, treffen immer unterschiedliche Erfahrungen und Wertevorstellungen aufeinander. Diese können sich wunderbar ergänzen und die Zusammenarbeit sehr bereichern. In anderen Fällen kann es auch zu Konflikten kommen, die zu Unbehagen führen. Um Konflikte zu lösen, ist es in einem ersten Schritt nötig, diese anzusprechen und nicht zu verdrängen („Die heile Welt gibt es nicht!“). Um diese teilweise heiklen Themen anzusprechen, bedarf es eines großen Maßes an Vertrauen innerhalb des Teams: Damit man Probleme mit Kolleg*innen anspricht, muss man sich darauf verlassen können, dass man ernst genommen wird und dass gemeinsam eine Lösung gefunden werden kann. Um das Vertrauen innerhalb des Teams zu fördern, kann folgende Übung helfen:

- Die Teilnehmer*innen finden sich in Zweier-Teams zusammen. Diese Paare können entweder spontan gebildet oder einander zugewiesen werden. Der Vorteil der ersten Variante, bei der sich die Teilnehmer*innen bewusst für ihre Partner*innen entscheiden, liegt darin, dass man sich eher auf die Übung einlässt, weil mehr Vertrauen vorhanden ist. Bei der zufälligen Variante können neue Rollen ausprobiert werden, sie erfordert mehr Mut, birgt aber auch mehr Möglichkeiten.
- Jedes Paar bekommt ein Blatt Papier und einen Stift. Gemeinsam sollen sie ein Haus, einen Baum und einen Hund zeichnen. Dazu legen beide Partner*innen ihre Hände auf einen Stift und gestalten die Zeichnung, ohne miteinander zu sprechen.
- Wenn alle Zweier-Teams mit der Übung fertig sind, wird in der Runde besprochen, wie es den einzelnen Paaren dabei gegangen ist. Wer hat die Kontrolle behalten? Wer hat sie abgegeben? Wem ist es schwer gefallen die Kontrolle abzugeben? Wieso ist es schwer gefallen? Wäre es mit anderen Personen leichter gefallen? Wieso? Welche Kriterien spielen eine Rolle?

Wenn genug Zeit vorhanden ist, kann diese Übung in mehreren Konstellationen durchgeführt werden, sodass die unterschiedlichen Erlebnisse bei verschiedenen Paarungen erfahrbar gemacht werden. Auf diese Weise kann auch das Vertrauen in die einzelnen Kolleg*innen gestärkt werden und anschließend können Themen, die das Team (oder auch einzelne Personen) belasten, offener besprochen werden.

Thema Kindergartenalltag

Im Kindergartenalltag wird sehr intensiv mit dem persönlichen „Container“ gearbeitet: Sie nehmen laufend die unterschiedlichen Gefühle der Kinder darin auf, verarbeiten sie und geben etwas davon wieder zurück. Da jeder Mensch aber auch eigene, ganz persönliche Herausforderungen und Probleme hat, ist es manchmal schwierig, die Gefühle der Kinder aufzunehmen und zu verarbeiten.

Um die einzelnen Herausforderungen und Probleme herauszufinden und zu benennen, erhalten die Teilnehmer*innen ein Blatt mit einem aufgezeichneten Behälter. In Einzelarbeit dürfen sie hineinschreiben oder -zeichnen, was ihnen in der Arbeit oder privat zu viel wird, was es an Belastungen gibt, was den Container vielleicht an manchen Stellen brüchig werden lässt.

Wer will, darf seine Zeichnung in der Gruppe vorstellen. Gemeinsam wird diskutiert, ob es Lösungsmöglichkeiten gibt, ob man manches, was zu viel ist, an andere Container abgeben kann, ob es innerhalb des Teams Entlastungen gibt.

Danach können die Teilnehmer*innen die Belastungen farblich markieren:

- Alles, was sich nicht ändern lässt und als reale Belastung da ist, wird in einer Farbe markiert.
- Alles, wofür es Erleichterungen bzw. Lösungsansätze gibt (z.B. Pausen machen, an Kolleg*innen abgeben,...), wird mit einer anderen Farbe gekennzeichnet.

Meist wird im Rahmen einer solchen Diskussion deutlich, dass es für einige Probleme durchaus Lösungsstrategien gibt. Für andere Probleme und Belastungen gibt es vielleicht nicht sofort eine Lösung, aber es können nach und nach Ressourcen gefunden werden, die Erleichterung verschaffen. Daher ist es sinnvoll, nach dieser Methode eine der Übungen aus dem Bereich „Ressourcen“ anzuwenden und dabei Möglichkeiten zu erarbeiten, den persönlichen Container zu stärken.

2.1.4 Ausklang und Abschluss des Themas „Emotionale Kompetenz“

Am Schluss der Besprechung sollten die Inhalte nochmals wiederholt und aufgearbeitet werden, sodass alle Teilnehmer*innen sich genau das mitnehmen können, was sie brauchen. Damit die Teilnehmer*innen für sich selbst reflektieren, was sie aus der Supervision mitnehmen können, bietet sich eine kurze Feedbackrunde an.

Wenn nur noch wenig Zeit für Feedback ist, kann das so genannte „Streichholz-Feedback“ angewandt werden: Alle Teilnehmer*innen dürfen der Reihe nach ein Streichholz anzünden und kurz sagen, was sie sich von der Besprechung mitnehmen und was ihnen jetzt durch den Kopf geht, bis die Flamme erlischt.

Ist noch etwas mehr Zeit vorhanden, kann auch mit Flipcharts bzw. Plakaten gearbeitet werden: Es gibt ein Plakat mit einem Koffer („Das nehme ich mit“) und ein Plakat mit einem Mistkübel („Damit kann ich nichts anfangen“). Alle Teilnehmer*innen dürfen ihre Gedanken auf Post-its schreiben und diese dann auf das jeweilige Plakat kleben. Am Ende der Besprechung sollte unbedingt klargestellt werden, was mit den erarbeiteten Erkenntnissen geschieht: Wird es eine weitere Besprechung zu dem Thema geben? Wird externe Hilfe in Anspruch genommen? Gibt es Punkte, die zwischen einzelnen Personen weiter abgeklärt werden? Wird das Thema in anderen Konstellationen weiter bearbeitet?

Es kann aus Gruppendynamischen Gründen schwierig sein, wenn eine Person aus dem Team oder die Kindergartenleitung die Leitung der Supervision bzw. Besprechung übernimmt. Der große Vorteil der Supervision ist es, dass sie von einer betriebsfremden und daher neutralen Person geleitet werden kann. Einerseits wird dadurch die „Betriebsblindheit“ aufgelöst, andererseits werden persönliche Verstrickungen vermieden.

Material für den Workshop „Emotionale Kompetenz im Alltag“

- Postkarten (z.B. als Free Card in diversen Lokalen erhältlich)
- Flipchart-Papier / Plakate
- Flipchart-Marker
- Post-its
- Musik und Abspielgerät
- Kopiervorlage „Container“
- Kopiervorlage „Ressourcentorte“
- leere Blätter („Schmierpapier“)
- Buntstifte, Filzstifte
- Streichhölzer

2.1.5 Wie kann ich meine emotionale Kompetenz im Kindergarten einsetzen?

- Ansprechen von Emotionen / „Übersetzen“ von Emotionen, die nonverbal gezeigt werden:
 - im Ansprechen eigener Gefühle („Ich bin auch ganz traurig darüber, dass ...“)
 - in Interaktion mit dem einzelnen Kind („Ich habe das Gefühl, du ärgerst dich jetzt ...“)
 - als Vermittlung zwischen den Kindern („Ich glaube, Felix ist jetzt ganz wütend, weil ...“)
- Spiele, Gedichte oder Bilderbücher verwenden, in denen Emotionen angesprochen werden oder in denen emotionale Kompetenz anhand von Vorbildern dargestellt wird.
- Vorbildwirkung: Eigene Emotionen wahrnehmen, zulassen und gegebenenfalls auch verbalisieren, Echtheit im emotionalen Ausdruck zulassen. Dazu ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen notwendig: Womit tue ich mir schwer / leicht? Welche Emotionen kenne ich bei mir selbst gut? Welche Emotionen nehme ich bei mir kaum wahr?
- Alle Emotionen (auch „negative“) zulassen und nicht bewerten, gleichzeitig Grenzen setzen, wenn der Ausdruck dieser Emotionen nicht akzeptabel ist („Ich verstehe, dass du wütend bist, aber es ist nicht in Ordnung, dass du deswegen etwas kaputt machst.“).
- Verständnis für Emotionen haben und vermitteln: Mitfühlen, aber nicht mitleiden.
- Möglichkeiten zur Bewältigung und zum Ausdruck von Emotionen anbieten („Wenn du wütend bist, kannst du auf den Polster boxen – aber nicht auf andere Kinder“).
- Elternarbeit: Wenn nötig, einen eigenen Gesprächstermin vereinbaren (Gespräche „zwischen Tür und Angel“ vermeiden), Themen rechtzeitig und behutsam ansprechen – Eltern wollen grundsätzlich auch nur das Beste für ihr Kind!
- Teamarbeit: Auch bei der konstruktiven Zusammenarbeit im Team spielt die eigene emotionale Kompetenz eine wichtige Rolle. Das Team kann helfen, eigene emotionale „blinde Flecken“ zu erkennen, und bei emotionaler Belastung eine wertvolle Stütze bieten. Umgekehrt sollte jede einzelne Person im Team bereit sein, dem Team diese Unterstützung zu bieten, wenn es die persönlichen Ressourcen erlauben.
- Um die Teamarbeit zu fördern, kann der ressourcenorientierte Gesundheitszirkel (siehe Kapitel 2.1.6) eine hilfreiche Methode sein.

3 Design (Entwerfen) – Wie könnte die Zukunft gestaltet sein? Aus dem Bild werden konkrete Ziele für die Förderung der seelischen Gesundheit abgeleitet.

Folgende zentrale Zielsetzungen wurden von den Teilnehmer*innen des Zirkels benannt:

- Rahmenbedingungen anpassen, Organisation und Information optimieren
- Eigenverantwortung stärken, auf persönliche Balance achten
- gute Kommunikation im Team ermöglichen
- Wertschätzung (als „Seelennahrung“) auf allen Ebenen pflegen
- offen sein für Bewährtes UND für Neues
- Ressourcen aller Mitarbeiter*innen unabhängig von Erfahrung und Alter wertschätzen und passend einsetzen

4 Destiny (Entfalten) – Welche Aktivitäten sind nötig? Die gewünschten Veränderungen werden konkretisiert und die konkreten Maßnahmen geplant.

Basierend auf den Zielsetzungen wurde eine Ideensammlung für Aktivitäten und Maßnahmen zur Stärkung der seelischen Gesundheit von Mitarbeiter*innen im Wiener Kindergarten erarbeitet.

Zielsetzung	Aktivität/Maßnahme
Rahmenbedingungen anpassen, Organisation und Information optimieren	Klare Vorgaben, Standards, Orientierungshilfen, Definition von „Basics“ für die Qualitätssicherung Gerechte Arbeitsaufteilung, transparente Arbeitspläne entsprechend der Ressourcen Regelmäßige Supervision, (verpflichtende) Fortbildungsangebote
Eigenverantwortung stärken, auf persönliche Balance achten	Räumliche (und zeitliche) Rückzugsmöglichkeiten, Rückzugsnischen wertfreie Pausengestaltung Freiheit bei und Unterstützung von Projekten
Gute Kommunikation im Team ermöglichen	Teambuilding am Standort Optimale (passende) Strukturen mit fixen Zeiten für Teambesprechungen schaffen (monatliche Teamsitzung, wöchentliche Subteambesprechung, täglicher Austausch) – Best Practices nutzen
Wertschätzung auf allen Ebenen pflegen	Auf Feedbackkultur achten Rituale als „Seelennahrung“ (auf positive Verstärkung achten)
Offen sein für Bewährtes UND für Neues	Fortbildungen Methodenfreiheit Ausreichendes Maß an Freiwilligkeit
Ressourcen aller Mitarbeiter*innen passend einsetzen	Generationenvielfalt (unterschiedliche Erfahrungen und Herangehensweisen) nutzen

Die Themen Supervision, Fortbildung und Teambesprechungen wurden sehr ausführlich diskutiert, hier tauchten verschiedene Varianten und offene Fragen auf. Die Teilnehmer*innen der Arbeitsgruppe waren sich einig, dass bei diesen Themen eine Vertiefung des Austauschs sinnvoll und wünschenswert wäre, da sie sehr vielversprechende Ressourcen für die Mitarbeiter*innen im Kindergarten darstellen.

Den ressourcenorientierten Gesundheitszirkel können auch Sie in Ihrem Kindergarten mit Ihren Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen durchführen, um Ressourcen aufzuspüren und optimal zu nutzen.

2.2 Seelische Gesundheit von Kindern

Um die seelische Gesundheit von Kindern zu fördern, können Sie, wie in Kapitel 2.1. erläutert, als Vorbilder wirken. Sie können mit den Kindern in den Alltagssituationen über Gefühle und Beobachtungen sprechen und sie dazu ermutigen, ihre Gefühle zuzulassen, wahrzunehmen und auszusprechen.

Dass diese Gefühle im Kindergartenalltag nicht immer einfach auszuhalten sind, weil sie einerseits die Mitarbeiter*innen immens fordern und andererseits auch die Gruppendynamik stark beeinflussen, wurde im Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ in drei verschiedenen Workshops thematisiert, die hier näher beschrieben sind.

2.2.1 Workshop „Wilde Gefühle“

Sehr häufig ist man im Kindergarten mit den unterschiedlichsten Gefühlen konfrontiert. Diese können von unendlicher Freude über Traurigkeit bis hin zu Wut und Aggression reichen. Während der Umgang mit positiven oder internalisierten Gefühlen wie Traurigkeit und Müdigkeit im Kindergartenalltag meist weniger Probleme bereitet, stellt sich häufig die Frage, wie man mit wütenden, aggressiven Kindern umgeht, sodass sie ihre Gefühle nicht unterdrücken müssen, aber trotzdem die Gruppe nicht einschüchtern oder einschränken.

Aggression

Sie kennen wahrscheinlich den Beginn des berühmten Kinderbuches von Maurice Sendak „Wo die wilden Kerle wohnen“. Es hat seit seinem Erscheinen im Jahr 1963 viele Erwachsene erschreckt und verärgert und viele Kinder begeistert:

An dem Abend, als Max seinen Wolfspelz trug, und nur Unfug im Kopf hatte, schrie seine Mutter ihn an: „Wilder Kerl!“ Und da musste er ohne Essen ins Bett.

Heute, über 50 Jahre später, fällt es uns immer noch schwer, vor den wilden Gefühlen der Kinder nicht zu erschrecken und der Aggression und Gewalt, die auch in Kindern steckt (Max geht in der Geschichte mit der Gabel auf den Hund los!), nicht hilflos gegenüber zu stehen. Bevor wir sehen, wie es mit Max weitergeht, sollen hier einige grundsätzliche entwicklungspsychologische Aspekte zur Aggression, zur Impulsivität und zum „Wildsein“ angeführt werden.

Aggression ist dem Menschen inhärent und dient der Selbsterhaltung. Das bedeutet, dass Aggression nichts Krankhaftes ist, sondern auch dazu dient, sich zu behaupten, seine Bedürfnisse durchzusetzen und sich zu verteidigen. Jeder Mensch hat aggressive Anteile in sich und jeder Beziehung liegen ambivalente Gefühlsstrebungen zu Grunde. Ein Kind liebt seine Eltern im Normalfall, aber es ärgert sich manchmal auch fürchterlich über sie und möchte sie dann am liebsten ganz weit weg schicken.

Es ist die Entwicklungsaufgabe des Menschen, zu lernen, mit den aggressiven Anteilen umzugehen und sie zu beherrschen. Ein Baby ist noch völlig von Unlustgefühlen beherrscht, es muss Gefühle wie z.B. Hunger, Schmerz, aber auch Langeweile oder Zorn nach außen tragen, indem es z.B. zu schreien beginnt.

Je älter das Kind wird, desto mehr lernt es, das, was innerlich unangenehm ist, nicht unmittelbar nach außen zu kehren. Es lernt, diese unangenehmen Gefühle mehr und mehr innerlich zu verarbeiten und anders auszudrücken. Dies geht mit der Entwicklung des Denkens und der Sprache einher. Je besser ein Kind das, was in ihm ist,

erkennen und benennen kann, desto leichter fällt es ihm, unangenehme Gefühle nicht einfach ungefiltert hinaus zu lassen, indem es schreit oder tobt.

Diese Fähigkeit, über sich und seine Gefühle nachdenken zu können und später auch über die Gefühle der anderen nachdenken zu können, nennt man Mentalisierungsfähigkeit. Sie entwickelt sich vom Babyalter an. Indem die Bezugsperson das Schreien des Babys in sich aufnimmt, Vermutungen anstellt, wie es dem Baby gehen könnte („Du hast vielleicht Hunger?“), und im Idealfall dann auch das richtige Mittel zur Beruhigung findet, legt sie einen wichtigen Grundstein dafür, dass das Baby später ein Unlustgefühl wie Hunger benennen, ein bisschen aufschieben und insgesamt besser aushalten kann.

Wenn Kinder mit zwei bis drei Jahren in den Kindergarten kommen, haben sie diese Mentalisierungsfähigkeit in Ansätzen entwickelt. Sie haben ein einfaches Bild davon, wie sie sich fühlen und dass auch andere Menschen traurig, wütend, ängstlich oder fröhlich sein können. Sie können in einfacher Art und Weise mitteilen, was in ihnen vorgeht und was ihre Bedürfnisse sind. Wenn die Gefühle aber zu heftig sind oder die Kinder zu wenig Unterstützung im Erkennen und Benennen der Gefühle bekommen, werden sie davon überschwemmt. Auch die sogenannte Ich-Struktur ist im Vorschulalter noch schwach ausgebildet. Dazu zählen z.B. das Aufschieben-Können von Bedürfnissen, die Impulskontrolle oder die Frustrationstoleranz.

Eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern im Kindergartenalter ist es also, zu lernen, von unangenehmen Gefühlen nicht überwältigt zu werden, sondern sie in Sprache, Denken und Spiel auszudrücken. Dazu brauchen sie unsere Unterstützung.

Ursachen

Es kann verschiedene Gründe haben, wenn Kinder ihre Impulse schlecht kontrollieren können, ständig aggressive Durchbrüche haben, sich nicht beruhigen können oder wild, unruhig und zappelig sind. Einerseits kann ein Kind noch wenig Mentalisierungsfähigkeit entwickelt haben: Es fällt ihm schwer, seine inneren Zustände symbolisch im Spiel oder sprachlich auszudrücken. Auch die Ich-Funktionen, das Denken, die Bremsmechanismen, die Frustrationstoleranz können noch wenig entwickelt sein. Andererseits können die inneren Gefühle zu heftig und überflutend sein, weil es etwa im Leben des Kindes eine Krisensituation gibt. In diesem Fall braucht es Erwachsene, die diesen Zusammenhang sehen, verstehen und Hilfe anbieten.

Wilde Buben – brave Mädchen?

Im Kindergartenalltag zeigt sich, dass Buben eher dazu neigen, ihre Gefühle nach außen zu tragen. Sie sind eher laut, unruhig, wild und aggressiv. Mädchen neigen dazu, ihre Konflikte und auch die Aggression nach innen zu kehren. Wenn es bei älteren Kindern tatsächlich zu psychischen Störungsbildern kommt, überwiegen bei den Buben die so genannten externalisierten Störungen wie ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) oder aggressives Verhalten, während Mädchen eher zu Depressionen, Selbstverletzungen und Essstörungen neigen. Es ist deshalb für Buben wie Mädchen unumgänglich, einen positiven und konstruktiven Zugang zur Aggression aufzubauen.

Allgemeine pädagogische Hinweise

Bevor wir versuchen, diese Ursachen und Zusammenhänge in konkreten Fallbeispielen zu verstehen, gibt es hier einige allgemeine Hinweise zum Umgang mit Aggressionen und Impulskontrollstörungen:

1. Symbolisierung und Mentalisierungsfähigkeit fördern:

- (mögliche) Gefühle für die Kinder versprachlichen
- über eigene innere Zustände berichten
- Möglichkeiten zur Symbolisierung anbieten (Spielen, Zeichnen, Werken, Bewegung)

2. Hilfs-Ich-Funktionen anbieten:

- alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten anbieten
- Realitätsbezug herstellen, Situationen deuten und das Gefühl der Bedrohung für das Kind entschärfen
- Möglichkeiten zu Wiedergutmachung anbieten, um die Entstehung von Schuldgefühlen zu vermeiden
- Hilfe beim Bewältigen von Frustrationen, Entschärfung durch Humor
- vorgeifende Signale, Aggressionsdurchbrüche abfangen
- klare Grenzen bei Selbst- und Fremdgefährdung

3. Aggression und Wut generell als Thema zulassen:

- einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Aggression fördern (z.B. Wutluftballons, Wutzeitung, Wutstrudel backen, Wutecke mit Boxsack, „böse“ Figuren in Geschichten, Märchen und im Kasperltheater als Identifikationsfiguren zulassen)
- expansive, lustvolle Seiten der Aggression fördern und zulassen: Toben, Kräftemessen, Rivalität, Expansion, Erobern und Entdecken von fremden Welten

Zuletzt noch einmal zurück zu Max: Nachdem ihn seine Mutter ohne Essen ins Bett schickte, versetzt er sich ins Reich der Fantasie, wo er eine Insel mit riesigen Monstern erobert. Er tobt sich dort aus, aber er lernt auch, die wilden Kerle zu bezwingen und zu zähmen. Nachdem er der König der wilden Kerle geworden ist, kehrt er zur Mutter zurück und freut sich, dass das warme Essen auf ihn wartet.

Das ist es, was die „wilden Kerle“ letztlich brauchen: Fantasie und Symbolisierung, Möglichkeiten zum Austoben, Übungsmöglichkeiten für die Impulskontrolle und Erwachsene, die auf die „wilden Kerle“ mit warmem Essen und warmen Gefühlen warten.

2.2.2 Workshop „Schwierige Kinder“

Immer wieder gibt es Kinder, die in der Kindergruppe ein Verhalten zeigen, welches wir als „schwierig“ erleben. Sie machen uns ratlos, bringen uns an unsere Grenzen und belasten den Alltag in der Gruppe.

In der Pädagogik haben sich für diese Kinder Begriffe wie verhaltensauffällig, verhaltensgestört oder auch verhaltenskreativ und verhaltensoriginell eingebürgert. Die Vielzahl dieser Begriffe macht deutlich, wie schwierig es ist, diese Kinder zu beschreiben, ohne eine Wertung des Verhaltens vorzunehmen (wie etwa bei der Verhaltensstörung), aber auch ohne die Schwierigkeiten, in die uns diese Kinder bringen, zu verharmlosen oder zu negieren (wie etwa bei der Verhaltenskreativität).

Insgesamt beinhalten diese Begriffe,

- dass manche Verhaltensweisen von Kindern in einer gewissen Form von der Norm abweichen und daher auffallen (z.B. im Vergleich mit anderen Gleichaltrigen),
- dass diese Verhaltensweisen uns als Pädagog*innen, Assistent*innen und Betreuer*innen stören und Schwierigkeiten machen,
- dass die Verhaltensweisen der Kinder aber auch kreative Lösungsvorschläge auf belastende Lebenssituationen oder innere Konflikte darstellen.

Verkürzt könnte man die letztgenannte Sichtweise auch so formulieren:

Ein Kind, das Probleme macht, hat Probleme!

Das bedeutet, es gibt immer eine Ursache, einen Grund, eine Störung im wortwörtlichen Sinn, warum Kinder in ihrem Verhalten auffällig sind und uns in Schwierigkeiten bringen. Wenn man als Bezugsperson erkennen kann, welcher innere Konflikt, welches zu wenig gestillte Bedürfnis oder welche Belastung in der momentanen Lebenssituation hinter dem Verhalten des Kindes steckt, bekommt man gleichzeitig auch Ideen und Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit diesem Kind.

In der Praxis zeigt sich, dass es oft gar nicht so einfach ist, einen Grund oder eine Ursache für das Verhalten des Kindes zu finden. Nur selten kann man als Pädagog*in schnell erkennen, welche schwierige innere Situation ein Kind in seinem Verhalten zeigt, etwa wenn ein Kind nach der Geburt des Geschwisterkindes sehr kleinkindhaft und eifersüchtig reagiert. Meist sind die Probleme des Kindes komplexer und nicht so deutlich an äußeren Lebensumständen erkennbar und setzen eine gezielte Beobachtung und eine längere Auseinandersetzung voraus.

Die innere Situation des Kindes

Um das Verhalten eines Kindes besser zu verstehen, ist es nützlich zu wissen, dass Kinder ihre inneren Konflikte im Außen darstellen. Das, was traurig, wütend oder ängstlich macht, wird ins Außen verlegt („externalisiert“). Diese inneren Konflikte sind oft unbewusst, weil sie für das Kind zu bedrohlich oder zu schambesetzt sind. Wie Erwachsene verfügen auch Kinder über Mechanismen, mit denen diese unangenehmen Gefühle abgewehrt werden können, die eigentlichen Gefühle sind dann versteckt und nicht mehr direkt erkennbar.

Beispiele:

Miriam ist sehr böse auf ihre Mama, weil sie das Gefühl hat, die Mama sei schuld an der Trennung der Eltern. Weil aber die Aggression auf die Mutter große Schuldgefühle macht und sie gleichzeitig Angst hat, die Mama könnte sich auch von ihr scheiden lassen, kann Miriam diese Aggression nicht zulassen, sondern muss sie verdrängen und auf andere Situationen oder Personen verschieben.

Peter hat zu Hause erlebt, wie sein alkoholkranker Vater immer wieder die Mutter bedroht und misshandelt. Peter erlebt diese Situation als sehr beängstigend und bedrohlich und fühlt sich völlig ohnmächtig. Um mit diesen überwältigenden Gefühlen umgehen zu können, identifiziert er sich unbewusst mit seinem Vater und verkehrt seine Gefühle ins Gegenteil. Indem er selbst aggressiv und beängstigend ist, braucht er sich nicht mehr bedroht und ohnmächtig fühlen, sondern ist stark und mächtig.

Lara ist eifersüchtig auf ihre kleine Schwester. Weil sie das Gefühl hat, die Mama kränkt sich über die vielen „bösen“ Gefühle ihrer Schwester gegenüber, und weil sie Angst hat, die Liebe der Mama dann zu verlieren, verkehrt sie ihre Gefühle ins Gegenteil. Sie ist übertrieben fürsorglich und behütend ihrer Schwester gegenüber.

Übertragung und Gegenübertragung

Ein wesentliches Hilfsmittel, um die innere Gefühlswelt der Kinder zu verstehen, ist das psychoanalytische Konzept von Übertragung und Gegenübertragung. Es wird davon ausgegangen, dass das Kind in der Interaktion mit den Erwachsenen im Kindergarten Gefühle, die es in seinen bisherigen Beziehungserfahrungen erlebt hat, auf die Bezugspersonen im Kindergarten überträgt. Diese spüren dann bei sich selbst die Gefühle des Kindes. Diese Gefühle können entweder vom Kind tatsächlich erlebte Gefühle sein oder auch Gefühle, die sich das Kind erwünscht und ersehnt.

Beispiel:

Wenn Peter (aus dem vorigen Beispiel) in der Kinderbetreuungseinrichtung einen Aggressionsdurchbruch hat, bei dem er andere Kinder attackiert und den Gruppenraum völlig verwüstet, fühlen sich die Pädagog*innen und Assistent*innen ohnmächtig, beängstigt und hilflos – Gefühle, die Peter in seiner häuslichen Situation immer wieder erleben muss. Umgekehrt kann es aber auch sein, dass gewisse Kinder oder Verhaltensweisen bei den Mitarbeiter*innen Gefühle auslösen, die aus ihrer eigenen (unbewussten) Geschichte herrühren und die wiederum von den Mitarbeiter*innen auf das Kind übertragen werden.

Für den Umgang mit schwierigen Kindern kann es äußerst hilfreich sein, diese eigenen Gegenübertragungsgefühle zu reflektieren, um daraus etwas über den Gefühlszustand des Kindes zu erfahren oder um eine mögliche eigene Beteiligung besser zu erkennen.

Beobachten

Neben dieser Reflexion kann es hilfreich sein, gezielt zu beobachten, um etwas über die Dynamik und das Entstehen des schwierigen Verhaltens zu erfahren. Durch Beobachtung kann man zum Beispiel erkennen, was das schwierige Verhalten genau ausmacht, in welchen Situationen das schwierige Verhalten gehäuft auftritt, was dem schwierigen Verhalten vorangeht.

Hilfreich ist es, über einen längeren Zeitraum kontinuierlich zu beobachten und die Beobachtungen schriftlich festzuhalten – nur so können eventuelle Zusammenhänge, Ähnlichkeiten oder Regelmäßigkeiten festgestellt werden. Wesentlich bei diesen Beobachtungen ist, zunächst wertfrei und ohne Interpretationen zu dokumentieren, was unmittelbar sichtbar ist.

Verschiedene Fragestellungen können im nächsten Schritt helfen, für sich oder im Team etwas über die schwierige Situation des Kindes zu verstehen. Wenn verstanden wird, in welcher Situation sich das Kind befindet, können Lösungsmöglichkeiten für das schwierige Verhalten leichter gefunden werden.

Reflexionsfragen im pädagogischen Umgang mit schwierigen Kindern

Allgemeine Beobachtungen

- Was genau ist das Problematische am Verhalten des Kindes
 - für mich als Pädagog*in, Assistent*in, Betreuer*in?
 - für die anderen Kinder?
 - für das betroffene Kind?
- Wie läuft eine Situation, in der das Kind dieses problematische Verhalten zeigt, ab?
- In welchen Situationen tritt das problematische Verhalten (verstärkt) auf?
- Welche Situation ist dem problematischen Verhalten vorangegangen?

Fragen zur inneren Situation des Kindes

- Welche Gefühle vermute ich im Kind?
- Was müsste passieren, damit ich als erwachsene Person diese Gefühle in der gleichen Heftigkeit verspüren würde?
- Was würde ich mir in solchen Situationen wünschen?
- Welche Gefühle löst das Verhalten des Kindes bei mir aus?
- Kenne ich diese Gefühle aus meiner eigenen Lebensgeschichte?
- Welche Gefühle löst die Schilderung des Falles bei anderen Personen aus?

Fragen zu möglichen Lösungen

- In welchen Situationen / an welchen Tagen tritt das problematische Verhalten des Kindes NICHT auf?
- Was hat bis jetzt am ehesten geholfen?
- Was mag ich an diesem Kind? Was kann dieses Kind besonders gut?
- In welchen Situationen geht es mir im Umgang mit diesem Kind gut?
- Stehen dem Kind Modelle zur Verfügung, die ihm andere Umgangsformen mit dem Problem zeigen?

Zusammenarbeit mit Bildungspartner*innen (Eltern und andere Bezugspersonen)

Neben diesen Überlegungen, wie man selbst mit dem schwierigen Verhalten des Kindes besser zurechtkommen kann, ist es auch sehr wichtig, mit den Eltern zusammenzuarbeiten. Schwierigkeiten von Kindern stehen oft in direktem Zusammenhang mit dem familiären Umfeld.

Werden die Eltern von Seiten des Kindergartens darüber informiert, dass das Verhalten ihres Kindes auffällt und Sorgen bereitet, kann gemeinsam konstruktiv nach Hilfe für das Kind gesucht werden. Dies ist der Idealfall, der in der Praxis leider selten vorkommt.

Häufiger passiert es, dass Eltern empört und wütend reagieren, das Problem leugnen oder dem Kindergarten Inkompetenz unterstellen und die Pädagog*innen bzw. Assistent*innen mit dem schwierigen Verhalten des Kindes alleine lassen. Um diese Dynamik zu vermeiden, ist es hilfreich, zu versuchen, sich in die Situation der Eltern hineinzusetzen.

Eltern haben meist schon vor der Geburt ihres Kindes ein Bild von ihrem Wunschkind. Dieses Kind ist meist ein ideales, gut entwickeltes, besonders begabtes und freundliches Kind. Dieses Verhalten ist normal und eine notwendige Voraussetzung dafür, dass die Eltern eine gute Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Im Idealfall passen die Eltern im Laufe der Entwicklung ihr Bild vom Kind allmählich der Realität an und lernen zu akzeptieren, dass ihr Kind auch Schwächen und Schwierigkeiten hat. Schwierig wird es, wenn das Idealbild und die Realität weit auseinander klaffen und die Eltern nicht erkennen, dass ihr Kind Probleme hat. Wenn sie mit diesen Problemen konfrontiert werden, ist das Idealbild bedroht und es kommt zu den üblichen Gefühlen und Verhaltensweisen, mit denen wir auch sonst reagieren, wenn wir uns von etwas verabschieden müssen: Angst, Aggression und Schuldgefühle.

Untersuchungen haben ergeben, dass Eltern auf die Diagnose einer Behinderung ihres Kindes ganz ähnlich reagieren wie Menschen, die trauern: mit Schock, dem Gefühl, es nicht wahrhaben zu wollen, mit Verleugnung, Angst, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung und Schuldgefühlen. Obwohl die Diagnose einer Behinderung sehr viel einschneidender und massiver ist als Verhaltensprobleme oder Entwicklungsverzögerungen, kann die Reaktion ähnlich sein. Besonders die Schuldgefühle sind ein wesentlicher Aspekt, der schnell ins Spiel kommt, wenn Eltern erleben oder erfahren, dass sich ihr Kind nicht völlig unproblematisch entwickelt.

Eltern wissen, dass sie als wichtigste Bezugspersonen wesentlich dazu beitragen, wie es ihrem Kind geht und wie es ihm gelingt, mit den sozialen und emotionalen Anforderungen des Kindergartens umzugehen. Bei Kritik an ihrem Kind denken sie, dass sie etwas falsch gemacht haben und „Schuld“ an den Schwierigkeiten des Kindes haben. Um sich von solchen Schuldgefühlen zu erleichtern, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Man kann verleugnen oder bagatellisieren oder man geht in den Gegenangriff, reagiert aggressiv und projiziert die unangenehmen Gefühle auf jemand anderen, der/die dann „Schuld“ hat.

Wie kann mit dieser besonderen Situation der Eltern umgegangen werden?

- Externe Unterstützung für sich selbst holen.
- Verständnis für die auftretenden Gefühle der Eltern zeigen und ihnen Zeit geben.
- Die Eltern von den Schuldgefühlen entlasten: Es gibt keine Eltern, die ihrem Kind bewusst Schaden zufügen wollen. Alle Eltern bemühen sich, so gut es ihnen möglich ist, für ihr Kind zu sorgen. Wie alle Menschen bringen Eltern aber auch ein großes Bündel von unbewussten Konflikten aus der eigenen Vergangenheit mit, die sie oft unbewusst auf die familiäre Situation übertragen. Genauso können sich Eltern immer wieder in krisenhaften Lebensphasen befinden und es kann sein, dass es ihnen im Moment nicht möglich ist, sich gut um ihre Kinder zu kümmern. Dass sich Krisen der Eltern auch auf die Befindlichkeit der Kinder auswirken, ist völlig normal und hat nichts mit „guten“ oder „schlechten“ Eltern zu tun.
- Die Eltern als Expert*innen für ihr Kind ansprechen und einbeziehen: Es kann sehr hilfreich für Eltern sein, zu erfahren, dass sich der Kindergarten Gedanken über die innere Situation ihres Kindes macht. Die Erfahrung, dass das eigene Kind als ein Kind in Schwierigkeiten und nicht als ein „schlimmes“ Kind gesehen wird, kann für Eltern sehr entlastend sein.
- Die Eltern auf konkrete Hilfsangebote verweisen (z.B. Beratungsstellen, psychologische Betreuung, siehe Kapitel 5.2 „Anlaufstellen für Beratung und Unterstützung für Kinder und Eltern“).

2.2.3 Workshop „Trauma und Flucht“

Ein dramatisches oder bedrohliches Ereignis, das plötzlich und unerwartet auftritt und uns mit einer Fülle von Reizen überflutet, wird als Trauma bezeichnet. Die gewohnten Anpassungs- und Verarbeitungsstrategien und damit die Fähigkeit, mit den starken Gefühlen, insbesondere Angst, umgehen zu können, greifen nicht. Es kommt zu einem massiven Ungleichgewicht zwischen extremer Anforderung und dem Vermögen, diese zu bewältigen. In dieser Gefahrensituation werden im Körper enorme Kräfte mobilisiert. Es kommt zu einem Zustand höchster Aktivierung, instinktiv können wir mit Kampf oder Flucht reagieren. Wenn das Geschehen jedoch so überwältigend ist oder wir uns nicht bewegen können (eingesperrt sein, festgehalten werden), reagiert der Körper mit Erstarrung (etwa vergleichbar mit einem Stromausfall bei Überlastung des Netzes).

Durch die ausgeschütteten Stresshormone wird der Hippocampus blockiert. Dieser verarbeitet normalerweise Informationen, die ein Erlebnis in unserer persönlichen Geschichte zeitlich zuordnen, es in einen zeitlichen Kontext setzen. Durch die Blockade wird das Erlebnis nicht ausreichend verarbeitet. Erzählungen davon sind daher meist bruchstückhaft und wirr – man kann sich das Erlebnis wie einen zerbrochenen Spiegel vorstellen, dessen kleine Teile im Körper abgelegt sind. Psychisch gesehen handelt es sich hierbei um einen Selbstschutz der Seele, da die Erinnerung an das Erlebnis als Ganzes zu dramatisch ist. Daher werden die Bruchstücke des Erlebnisses aufgespalten bzw. ausgeblendet – dies wird als Dissoziation bezeichnet. Durch bestimmte Geräusche, Gerüche oder Körperhaltungen kann das traumatische Erlebnis reaktiviert und wieder in Erinnerung gerufen werden.

Ereignisse, die für Kinder traumatisierend sein können:

- In Gefahr sein, sich bedroht fühlen (z.B. durch Naturkatastrophen, Krieg, Anschläge)
- Miterleben, wenn ein anderer (geliebter) Mensch stirbt, schwer verletzt wird oder sich in Lebensgefahr befindet
- Verlust wichtiger Bezugspersonen (z.B. wegen Scheidung) oder Bezugspunkte (z.B. Heimat)
- Große Angst, Hilflosigkeit (z.B. Gewalt, Missbrauch, Vergewaltigung)
- Lebensbedrohliche Krankheiten, ausgeprägte emotionale oder körperliche Vernachlässigung
- Persönliche Angriffe, Mobbing

Ob eine Situation traumatisch wird, hängt nicht nur von den äußeren Umständen, sondern auch sehr stark vom inneren Erleben dieses Ereignisses ab. Die Gefühle von Hilflosigkeit, Ungewissheit und Unsicherheit verstärken die Traumatisierung.

Selbsteilung nach einem Trauma

Ebenso wie der Körper über Selbstheilungskräfte verfügt, hat auch die Seele die Fähigkeit zur Selbstheilung. Folglich können wir die psychischen Vorgänge bzw. Folgen und Symptome als Versuch verstehen, sich selbst zu heilen. Um diesen Heilungsprozess zu unterstützen, braucht es wie bei körperlichen Verletzungen eine unmittelbare Versorgung.

Wie körperliche Wunden verarztet werden (reinigen, desinfizieren, verbinden), so kann bei einer seelischen Verletzung durch emotionale Zuwendung, Da-Sein und Zuhören Erste Hilfe geleistet werden. Wir können dem Kind beispielsweise die Hand auf den Rücken legen und ihm versichern, dass seine Reaktion (Zittern, Weinen,...) völlig in Ordnung ist.

Instinktive Reaktionsweisen

In der Zeit nach dem Trauma scheint ein Kind oft „normal“ und scheinbar unverändert. Teilweise hat man den Eindruck, dass es mit dem Geschehenen überraschend gut zurechtkommt. Häufig ist dies jedoch nur die Dissoziation, mit der sich die Psyche selbst schützt.

Auslösung einer Triggerreaktion

Wird das Kind durch Geräusche, Gerüche, Erlebnisse oder Körperwahrnehmungen an das Trauma erinnert, so wird dies als Trigger bezeichnet. Wird ein Trigger ausgelöst, kann es zu folgenden Reaktionen kommen:

- Körperliche Unbeweglichkeit und Erstarrung: Das Kind wirkt wie eingefroren (Gesichtsausdruck und Körperhaltung); auf äußerliche Reize wie Ansprechen, Berühren,... wird nicht reagiert, das Kind wirkt gleichgültig und unbeteiligt.
- Heftige Gefühle: Trauer, Hilflosigkeit oder Wut. Das Kind weint und schreit, ruft nach den Eltern oder anderen für das Kind wichtigen Menschen.
- Körperliche Unruhe, Verwirrtheit oder Desorientierung: Das Kind möchte weglaufen oder ist aggressiv, es wehrt sich dagegen, getröstet zu werden, schlägt um sich.

Diese Reaktionen sind ein Ausdruck dafür, dass sich die mobilisierte Energie entlädt. In diesem Fall sollte die Reaktion nicht unterbrochen werden, indem man das Kind z.B. festhält. Hilfreich sind stattdessen Einrichtungen im Kindergarten, die dem Kind ermöglichen, seine Energie loszuwerden (z.B. gepolsterte Wut-Ecke) oder einfach die Möglichkeit zu geben, eine Runde zu laufen.

Mögliche Symptome als Folge eines Traumas

- Wiedererleben: sich immer wieder aufdrängende Gedanken (vor allem in ruhigen Momenten wie vor dem Einschlafen), Erinnerungen und Rückblenden (Flashbacks); Wiederholung des Traumas in Form von konkreten oder symbolischen Spielen oder Zeichnungen, Alpträume
- Ängste: spezifische Ängste, die mit dem Trauma zusammenhängen, oder generalisierte Ängste, z.B. Angst vor der Dunkelheit; Angst vor der Trennung von wichtigen Menschen (z.B. Verabschiedung)
- Regressives Verhalten: verstärkte Anhänglichkeit und größeres Bedürfnis nach Zuwendung, Rückfall in frühere Entwicklungsstufen
- Erhöhte Erregung: gesteigerte Reizbarkeit, Wut, Zornausbrüche, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Dissoziation
- Traurigkeit und Rückzug
- Schuldgefühle
- Körperliche Beschwerden

Unterstützung bei der Bewältigung eines Traumas

- Sicherheit: Das Erleben von Sicherheit ist für ein traumatisiertes Kind essenziell, dadurch erreicht es allmählich wieder innere Stabilität. Das Kind sollte keinen weiteren Verunsicherungen oder zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden. Im Kindergarten kann das Kind Sicherheit und Verlässlichkeit erfahren, indem Versprechungen, Vereinbarungen und auch angekündigte Konsequenzen eingehalten werden.
- Beständige Beziehungen: Sie geben Geborgenheit und emotionalen Halt. Mit Berührungen muss man sensibel und achtsam umgehen und die körperlichen Grenzen des Kindes unbedingt beachten. Besonders wichtig ist es, Signale wahrzunehmen und sein eigenes Verhalten darauf abzustimmen.
- Angenommen werden: Die Akzeptanz des traumatisierten Kindes mit unterschiedlichen Emotionen (Ängsten, Traurigkeit, Wut, Zurückgezogenheit,...) ist besonders wichtig.
- Kontrollierbarkeit: Die Vorhersehbarkeit des Alltags, die Transparenz und Klarheit von Abläufen und Entscheidungen und ein weitgehend gleichbleibender Kindergartenalltag geben dem Kind Sicherheit und Kontrolle.
- Normalität: Die Kinder können ihre Erlebnisse besser verarbeiten, wenn ihnen vermittelt wird, dass ihre Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Alpträume, Unruhen und Konzentrationsschwierigkeiten eine normale Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis sind.
 - „Wenn Kinder schlimme Dinge erleben, dann haben sie oft schlimme Gefühle, die nicht so rasch wieder weggehen.“
 - „Weißt du, es ist ganz normal, wie es dir jetzt geht. Vielen Kindern, die etwas Schlimmes erlebt haben, geht es ähnlich wie dir; sie haben auch solche Gefühle, Gedanken und Beschwerden wie du.“

Umgang mit traumatisierten Kindern im Kindergarten

Die Betreuung von traumatisierten Kindern im Kindergarten kann auf den ersten Blick abschrecken und sehr herausfordernd wirken. Mit ein paar Tipps und Tricks kann diese Herausforderung jedoch bedenkenlos angenommen werden:

- Bewusstmachen der eigenen Betroffenheit (Fassungslosigkeit, Traurigkeit, Ratlosigkeit, Wut, Gefühl der Erstarrung, wenn man eine eigene Traumatisierung erlebt hat)
- Austausch über die eigene Betroffenheit in Supervision, gemeinsame Überlegungen, wie man dem Kind und seiner Familie helfen kann, Austausch mit Kolleg*innen
- Eigene Betroffenheit in angemessener Weise ausdrücken, Mitgefühl zeigen
- Vermeiden, die eigene Betroffenheit im Detail zu besprechen, denn es könnte das betroffene Kind und dessen Familie noch mehr belasten
- Eigene Ressourcen aktivieren, um Abstand zu gewinnen, loszulassen und aufzutanken

Trotz der schlimmen Erlebnisse haben auch traumatisierte Kinder einen enormen Lebenswillen, viel Lebensfreude und Lebendigkeit. Indem diese Anteile wahrgenommen und anerkannt werden, werden die Selbstheilungskräfte angeregt und das Bewältigungsvermögen bekräftigt. Mit traumatisierten Kindern zu arbeiten, ist eine ganz besondere Herausforderung, kann jedoch auch unglaubliche Chancen und einzigartige Erfolgserlebnisse bieten.

3 Praktische Umsetzung von Workshops zum Thema Seelische Gesundheit



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

Um das Thema „Seelische Gesundheit“ als Schwerpunktthema in den Kindergarten zu bringen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Im Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ wurden zu diesem Zweck zwei Workshops mit der Handpuppe WiNKi durchgeführt. Hier wurden Geschichten erzählt, Spiele gespielt, gemalt und gebastelt. Die einzelnen Aktivitäten sind in diesem Kapitel dargestellt, sie können jederzeit zwischendurch im Kindergarten durchgeführt werden. Ideen zur Bündelung der Maßnahmen zu einem kompletten Workshop sind in Kapitel 4 zu finden. Da die seelische Gesundheit der Kinder sehr eng mit jener der Eltern verknüpft ist, sollten auch die familiären Bezugspersonen der Kinder in die Aktivitäten einbezogen werden. Dies geschieht am besten mit Hilfe der Arbeitsblätter und Plakate, die den Eltern im Rahmen einer Elterngalerie zugänglich gemacht werden. Auf diese Weise wird auch das familiäre Umfeld der Kinder niederschwellig in das Thema einbezogen, ohne sich die „Blöße“ zu geben, zu einem Elternabend mit dem Thema „Seelische Gesundheit“ zu kommen.

Die **Ziele**, die mit den genannten Aktivitäten bei den Kindern erreicht werden können, sind folgende:

- Gefühle bewusst wahrnehmen, erkennen und benennen (Sprachschatzerweiterung)
- Ressourcen und Bewältigungsstrategien kennenlernen und ausprobieren
- Hilfe suchen und annehmen (Freund*innen, Familie, sonstige Bezugspersonen, ...)
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele entwickeln
- Ermutigung, sein eigenes Wohlbefinden selbst zu beeinflussen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, Aufbau von Resilienz
- Sensibilisierung der Eltern für das Thema „Seelische Gesundheit“ durch die Elterngalerie

Je nach Alter, Interesse und Konzentration der Kinder können die Spiele eher kurz gehalten oder länger ausgedehnt bzw. öfters wiederholt werden.

Für die meisten Spiele werden nur Alltagsmaterialien aus dem Kindergarten benötigt, eine genaue Auflistung der Materialien ist in Kapitel 4.3 zu finden.

3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.1. GESCHICHTEN ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.1.1 WiNKi findet einen Schatz

ZIELE

Aufmerksamkeit und Interesse der Kinder wecken
Einstimmung auf das Thema Gefühle

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen im Halbkreis (auf Sesseln oder auf dem Boden), WiNKi erzählt die Geschichte und kommuniziert interaktiv mit den Kindern. Die Kinder sollen die Fragen beantworten und auf diese Weise dazu angeregt werden, die Geschichte auch in ihre Lebenswelt zu übertragen.

TIPPS UND TRICKS

Bei der abgedruckten Form handelt es sich um die Vollversion der Geschichte.
Bei jüngeren Kindern ist es je nach Konzentrationsfähigkeit sinnvoll, die Geschichte auf etwa 5–10 Minuten zu kürzen.



GESCHICHTE

Hallo Kinder, ich freue mich so, euch zu sehen!

Ich war schon ganz aufgeregt vor Freude heute in der Früh. Eigentlich war ich auch ein bisschen nervös, denn ich habe euch ja noch nie gesehen. Fast hatte ich ein bisschen Angst. Das habe ich immer, wenn alles neu und aufregend ist (Kennt ihr dieses Gefühl, wenn alles neu und aufregend ist?). Und die Freude war auch da, alles durcheinander.

Ich konnte beim Frühstück fast nichts essen vor Aufregung, mein Bauch war irgendwie wie zugesperrt. Und dann wollte ich doch essen und ich habe beschlossen, mir ein Spiegelei zu machen. (Und wisst ihr, was dann passiert ist?) Vor lauter Übermut und Freude habe ich das Ei ein bisschen geworfen, nur ein kleines bisschen, und da ist mir das Ei aus der Hand gefallen. Es ist auf dem Boden gelandet und es war ein riesengroßer Eiergatschschlamassel

3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

in der Küche. Da habe ich mich richtig geärgert über dieses blöde Ei. (Ärgert ihr euch auch oft?) Einfach so auf den Boden fallen und nicht in meine Hand! Das gehört sich wirklich nicht für so ein Ei!

Aber dann ist mir eingefallen, dass ich eigentlich schon ein großer Drache bin und schon weiß, dass man Eier nicht zum Ballspielen nimmt, und ich habe mich auch ein kleines bisschen geschämt, dass mir das passiert ist. (Habt ihr euch auch schon mal geschämt?)

Und wie ich so da gesessen bin, neben dem Eiermatschgatsch, da hat es an der Türe geläutet. (Wisst ihr, wer das war?) Das war meine Freundin, die Eule, die wollte mich besuchen. Und als sie mich da wie ein Schnittlauchröllchen in einer Eierspeise sitzen sah, sagte sie: „Oh je, WiNKi! Was ist denn hier passiert?“ Da habe ich ihr alles erzählt: von meiner Freude, euch heute zu sehen, von der Aufregung und der Nervosität und der Angst. Dann habe ich ihr auch noch erzählt, wie ich das Ei in die Höhe geschmissen habe und es auf dem Boden gelandet ist. Von der Wut und dem Ärger und sogar von dem Schämen habe ich ihr erzählt. Da lachte die Eule und sagte: „Da ist ja in deiner Schatzkiste ein ordentliches Durcheinander!“ Da war ich auch durcheinander: „Schatzkiste? Was redest du da? Wo soll ich denn eine Schatzkiste haben?“ (Kinder, wisst ihr, was die Eule mit der Schatzkiste meinen könnte?)

„Jeder hat in sich selber drinnen eine Schatzkiste“, sagte die Eule, „in dieser Schatzkiste gibt es ganz viele Fächer und Schubladen und in jeder Lade ist ein wertvolles Gefühl drinnen.“

Da habe ich mich gar nicht mehr ausgekannt: „In mir soll eine Schatzkiste voll mit Gefühlen sein? Was sind denn überhaupt Gefühle?“ (Könnt ihr mir da vielleicht weiterhelfen? Wer von euch weiß, was Gefühle sind?)

Meine Freundin, die Eule, ist wirklich sehr gescheit und hat es mir erklärt: „Gefühle sind etwas, das du in dir drinnen spürst. Manchmal spürst du, dass du fröhlich bist, dann ist das vielleicht ein ganz kribbeliges Gefühl. Manchmal spürst du, dass du traurig bist, dann fühlt sich das vielleicht ganz schwer und klumpig in dir an, und manchmal bist du wütend, dann hast du vielleicht so ein Gefühl, als ob du gleich zerplatzen würdest.“

Sie nahm mich in den Arm und erzählte weiter: „Ganz viele verschiedene Gefühle sind da in dir. Eines stellst du dir vielleicht bunt und glänzend vor und eines könnte weich und kuschelig sein und ein anderes vielleicht dunkel und kratzig.“

„Ja, das könnte sein“, habe ich zur Eule gesagt und wurde ganz aufgeregt. „Ich glaube, wie ich mich heute über das Ei geärgert habe, da hat sich das irgendwie in mir so grellgelb und kratzig angefühlt und meine Drachenschuppen haben gezittert. Und wie ich mich auf die Kinder gefreut habe, da war das wie ein strahlender, bunter Regenbogen und wie ein Vanilleeisgeschmack im Mund.“



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

Die Eule hat gelacht und gemeint: „Na siehst du, lauter kostbare WiNKi-Gefühle sind in deiner Schatzkiste.“ Aber da war ich mir nicht so sicher. „Warum sollen denn diese Gefühle wertvoll und kostbar sein? Gefühle hat doch jeder?“, habe ich sie gefragt.

„Aber nur du hast die WiNKi-Gefühle“, hat da die Eule gesagt, „jemand anderer hat vielleicht ganz andere Gefühle, wenn so ein Eiergatsch passiert. Bei dir fühlt es sich grellgelb und kratzig und drachenschuppenzitrig an. Bei wem anderen macht das Ei vielleicht ein grauschwarzes Sorgenkuddelmuddel im Bauch oder vielleicht eine juckende Nase oder ein hüpfendes Gefühl im ganzen Körper.“

Da war ich auf einmal ganz stolz, weil dieses gelb-kratzig-zittrige Wutgefühl nur mein ganz eigenes WiNKi-Gefühl ist. (Kinder, habt ihr auch so ganz eigene Gefühle? Fällt euch etwas ein?)

Aber dann bin ich wieder ein bisschen mutlos geworden, weil in meiner Gefühle-Schatzkiste so ein großes Durcheinander ist. „Ich weiß überhaupt nicht, was ich da für Gefühlsschätze drinnen habe“, habe ich zur Eule gesagt, „das ist heute so ein großes Gefühls-Kuddelmuddel in mir, da kann ich mich ja gar nicht darüber freuen!“

(Und wisst ihr, was die Eule dann gesagt hat?) Sie hat gelacht und gesagt: „Ich habe eine großartige Idee. Du gehst doch heute zu den Kindern. Du kannst gemeinsam mit den Kindern herausfinden, welche Gefühlsschätze in dir sind.“ Das war wirklich eine gute Idee. Ich war wieder ganz glücklich und aufgeregt, wie wenn ein Konfettiregen in meinem Körper drinnen wäre. „Aber wie soll ich denn mit den Kindern die Gefühlsschätze finden?“, habe ich die Eule gefragt. Da hat mir die Eule ein paar lustige Spiele ins Ohr geflüstert. (Sollen wir diese Spiele ausprobieren? Wollt ihr auch eure kostbaren Gefühle finden und kennenlernen?)



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.1.2 WiNKi fühlt sich wohl

ZIELE

Aufmerksamkeit und Interesse der Kinder wecken
Einstimmung auf das Thema Gefühle und Ressourcen
Wiederholung und Weiterführung der Geschichte „WiNKi findet einen Schatz“

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen im Halbkreis (auf Sesseln oder auf dem Boden), WiNKi erzählt die Geschichte und kommuniziert interaktiv mit den Kindern.

Die Kinder sollen die Fragen beantworten und auf diese Weise dazu angeregt werden, die Geschichte auch in ihre Lebenswelt zu übertragen.



TIPPS UND TRICKS

Bei der abgedruckten Form handelt es sich um die Vollversion der Geschichte.
Bei jüngeren Kindern ist es je nach Konzentrationsfähigkeit sinnvoll, die Geschichte auf etwa 5–10 Minuten zu kürzen.



GESCHICHTE

Hallo Kinder, heute freue ich mich noch viel mehr, euch zu sehen!

Denn jetzt bin ich nicht mehr so aufgeregt wie beim letzten Mal, weil ich habe daran gedacht, wie wir bei meinem letzten Besuch so toll gespielt haben. Das hat mir richtig Spaß gemacht.

(Könnt ihr euch noch erinnern, wie mir meine Freundin, die Eule, letztes Mal die Gefühle-Schatzkiste erklärt hat? Wer erinnert sich?)

3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

Ich habe der Eule erzählt, dass wir im Kindergarten ganz viele Gefühle gefunden haben und alle Kinder im Kindergarten so viele verschiedene Gefühlsschätze in sich haben.

Die Eule hat sich sehr gefreut. Und dann ist ihr etwas eingefallen. „WiNKi“, hat sie gesagt, „wenn du dich jetzt so gut mit Gefühlen auskennst, kannst du mir vielleicht helfen. Ich habe da nämlich ein Problem, weil ich mir solche Sorgen um den Maulwurf mache.“

„Um den Maulwurf?“, habe ich sie gefragt, „was ist denn mit dem lieben Maulwurf los?“ Die Eule seufzte und sagte: „Ich weiß nicht genau, was mit dem Maulwurf los ist, aber es geht ihm gar nicht gut. Ich habe ihn gefragt, wie sich seine Gefühle anfühlen. Da hat er gesagt, es fühlt sich an, als wäre es in seinem Bauch ganz schwarz und braun und schwer. Und als wäre kühles graues Schlammwasser auf seiner Haut. Und im Hals, hat der Maulwurf gesagt, da fühlt es sich an, als würde ein dicker, trauriger Klumpen sitzen.“

Puh, da ist es auch gleich ein bisschen klumpig und grau und traurig in meinem Körper geworden, als ich gehört habe, wie schlecht es dem armen Maulwurf geht. Und auch die Eule hat ganz betrübt geschaut und wir haben überlegt, wie wir dem Maulwurf helfen könnten. (Kinder, habt ihr eine Idee, wie wir dem Maulwurf helfen könnten?) „Was könnten wir bloß tun, damit der Maulwurf wieder andere Gefühle spüren kann?“, habe ich mich gefragt. Und dann habe ich nachgedacht, wie es sich anfühlt, wenn richtig schöne und angenehme Gefühle in mir sind. „Wenn ich glücklich bin, dann fühlt



sich das an wie eine riesige Schüssel Vanilleeis und wie Kuschneln mit der Mama und wie sieben Meter hohe Sprünge am Trampolin“, überlegte ich. „Ganz einfach“, sagte ich zur Eule, „wir besorgen dem Maulwurf eine Badewanne voll Vanilleeis und ein Trampolin und holen seine Mama zum Kuschneln, dann geht’s ihm wieder gut.“

Die Eule überlegte: „Wenn es mir ganz wunderbar gut geht, dann fühlt sich das an wie barfuß durch Matsch und Gatsch laufen oder wie der Geruch von frischem Grillhendl. Und manchmal ist das Glück in mir so ein Gefühl, wie wenn ich ganz still stehe und mit der Zunge eine Schneeflocke fange.“ Die Eule wollte sofort für den Maulwurf ein Grillhendl besorgen und fast hätten wir uns gestritten, was besser wirkt zum Glücklichein: Vanilleeis und Trampolinspringen oder Schneeflockenfängen und Grillhendl. (Habt ihr vielleicht noch andere Ideen, was den Maulwurf glücklich machen könnte?)

Da hatte meine Freundin Eule eine Idee: „Wir fragen den Maulwurf einfach selbst, wie sich bei ihm ein gutes Gefühl anfühlt und was er braucht, damit er sich wohl fühlt.“

Das war wirklich eine gescheite Idee von der Eule und deshalb sind wir gleich zum Maulwurf gerannt und haben ihn gefragt, wie sich bei ihm das Glücklichein anfühlt.

3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

Der Maulwurf war ganz überrascht, aber dann hat er begonnen zu überlegen. „Hm“, hat er gesagt, „wenn es mir richtig gut geht, dann ist das ein Gefühl, wie wenn ich nicht alleine bin und ganz viele Freundinnen und Freunde um mich herum singen und lachen. Und wenn ich die Nudelsuppe von meiner Oma ganz laut in mich hineinschlürfen kann, dann macht das so ein warmes, blubberiges Glücksgefühl in mir. Und ich liebe es, einen Eiswürfel in heißes Wasser zu geben. Das macht dann so ein leises Knackgeräusch, da freue ich mich so, dass es im ganzen Körper kribbelt.“

Da haben wir uns gefreut, die Eule und ich, weil wir jetzt wussten, wie wir den Maulwurf glücklich machen können. Wir haben viele Freundinnen und Freunde eingeladen und gesungen und gespielt und gelacht. Oma Maulwurf hat uns einen riesigen Topf mit Nudelsuppe gekocht, da haben wir geschlürft und geschleckert und geschmatzt, dass es eine Freude war. Und dann zeigte uns der Maulwurf seinen Trick mit dem Eiswürfelknacken und ich habe richtig gesehen, wie sein ganzer kleiner runder Maulwurfskörper voller Glück und Wohlgefühl war.

Da wurde ich selbst ganz glücklich und auch die Eule war sehr zufrieden. „Weißt du was, WiNKi?“, brummte sie beim Nachhausegehen, „jeder von uns hat ganz verschiedene Wohlfühlideen. Und jeder braucht ganz andere Dinge, damit es ihm richtig gut geht.“

„Ja, das stimmt“, sagte ich, „ich frage mich, was die Kinder brauchen, damit sie sich wohl fühlen.“ „Das interessiert mich auch“, hat die Eule gesagt, „beim nächsten Besuch im Kindergarten kannst du mit den Kindern gemeinsam erforschen, wie es sich bei ihnen anfühlt, wenn sie glücklich sind.“

Und auf dem Rest des Nachhauseweges haben die Eule und ich uns Spiele ausgedacht, wie wir im Kindergarten wieder die Gefühle erforschen können.

(Habt ihr Lust diese Spiele auszuprobieren?)



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.2 SESSELKREISSPIELE

3.2.1 So fühle ich mich heute

ZIELE

Kennenlernen verschiedener Gefühle und Verknüpfung mit bestimmten Gesichtsausdrücken
Benennung der Gefühle, Wortschatzerweiterung
Möglichkeit, anhand eines Kärtchens, eigene Gefühle zu entdecken und auszudrücken

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Stimmungskärtchen

DAUER

10–15 Minuten

BESCHREIBUNG

Die Stimmungskärtchen werden verdeckt auf den Boden gelegt. WiNKi bestimmt ein Kind (z.B. das als nächstes Geburtstag hat), das ein Kärtchen umdrehen darf. Gemeinsam wird überlegt, welches Gefühl das ist (z.B. gute Laune). Alle Kinder, die gut gelaunt sind, dürfen sagen, warum das gerade so ist.



VARIANTE

Alle Kinder, die das Gefühl gerade bei sich spüren, dürfen sich in einer bestimmten Art und Weise bewegen, z.B.:
Alle Kinder die traurig sind, machen sich ganz klein.
Alle Kinder, die müde sind, legen sich auf den Boden.
Alle Kinder, die gut gelaunt sind, springen ganz hoch in die Luft.
Alle Kinder, die wütend sind, boxen / treten in die Luft.

TIPPS UND TRICKS

Da manche Gefühle ähnliche Gesichtsausdrücke hervorrufen, sind einige Stimmungskärtchen nur mit etwas Übung zu unterscheiden. Werden die Stimmungskärtchen zum ersten Mal eingesetzt, empfiehlt es sich, nur die deutlichen Gesichtsausdrücke zu verwenden. Je mehr Erfahrung die Kinder mit dem Thema „Seelische Gesundheit“ haben, desto eher können sie auch die feinen Facetten der Gefühle benennen – die neuen Kärtchen können nach und nach eingeführt werden.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.2.2 Was sagt dir dein Gefühl?

ZIELE

Kennenlernen des eigenen Bauchgefühls
Stärkung des Selbstvertrauens („auf die innere Stimme hören“)

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Bausteine

DAUER

10–20 Minuten

BESCHREIBUNG

WiNKi baut mit Bausteinen einen Turm und fragt die Kinder zwischen-
durch immer wieder, ob es besser ist, aufzuhören, bevor der Turm noch
umfällt. Die Kinder geben ihren Tipp ab und lernen so, ihr Bauchgefühl
einzuschätzen.



VARIANTE 1 (BEI KLEINEREN GRUPPEN)

Die Kinder dürfen mit den Bausteinen selbst einen Turm bauen und überlegen, wann sie aufhören möchten.

VARIANTE 2

Die Kinder bauen den Turm gemeinsam, indem ein Kind nach dem anderen an der Reihe ist, einen Stein auf den Turm zu setzen. Wenn ein Kind das Gefühl hat, dass es keinen Stein mehr darauf setzen soll, darf es einen zweiten Turm beginnen.

TIPPS UND TRICKS

Das Spiel kann mehrmals mit verschiedenen Turmartentypen
(z.B. massiv gebaut, wackelig gebaut,...) wiederholt werden.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.2.3 Meine Schatzkiste

ZIELE

Kennenlernen verschiedener Materialien und Herstellung von Assoziationen
Ausdrücken dieser Gefühle und Assoziationen, Wortschatzerweiterung

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Sackerl mit verschiedenen Materialien (z.B. Steine, Blumen, Stoffstücke, Tannenzapfen, Muscheln, leere Schneckenhäuser, Holzstücke, Glasperlen, Bücher, Spiele,...)

DAUER

15 Minuten

BESCHREIBUNG

Jedes Kind darf sich einen Gegenstand nehmen, den es gut findet. Es legt ihn vor sich hin und sagt, warum es ihn gewählt hat und gut findet.

WiNKi hilft den Kindern, Worte für Gefühle zu finden, Zusammenhänge herzustellen und diese auszudrücken (z.B. der Stoff ist weich und angenehm und erinnert mich daran, wie ich mit der Mama / dem Papa kuschle; der Glitzerstein erinnert mich an den Fasching, wenn ich eine Prinzessin sein darf; die Muschel erinnert mich an die Oma, die ein Haus am Meer hat,...).



TIPPS UND TRICKS

Sind ausreichend Materialien vorhanden, damit sich die Kinder etwas mitnehmen können, besteht die Möglichkeit, dass sie es zuhause herzeigen und ihren Eltern und Geschwistern den Hintergrund dazu erzählen. Auf diese Weise werden auch die Familien der Kinder erreicht.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.2.4 Leicht bekömmlich, schwer verdaulich

ZIELE

Herstellung einer Verbindung zwischen Ernährung und seelischer Gesundheit
Erkennen von Situationen, die zu Wohlbefinden oder zu Belastung beitragen

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Flipchart-Papier
Flipchart-Stifte

DAUER

15–20 Minuten

BESCHREIBUNG

WiNKi erklärt den Kindern, dass sich manche Situationen gut anfühlen (Flipchart mit wohlschmeckendem Apfel signalisiert ein „gutes Gefühl im Bauch“) und andere Situationen belastend sind (Flipchart mit ungenießbarem Stein signalisiert „das liegt mir schwer im Magen“).



Die Kinder erzählen dann jeweils von einer Situation, die sich für sie gut angefühlt hat, und von einer, die sie nicht gerne hatten (Beispiele: „Ich durfte im Tierpark ein Pony an der Leine führen, das war toll“, „Gestern hat mich mein Bruder geärgert, das mag ich nicht“).

Auf den Flipcharts werden die Erzählungen der Kinder notiert. Die wichtigsten Aussagen werden am Ende zusammengefasst und als Plakat für die Eltern gestaltet. Wichtig ist dabei, dass keine Namen dabeistehen und dass die Aussagen zwar originalgetreu erfasst werden, aber für die Eltern annehmbar formuliert sind.

TIPPS UND TRICKS

Wenn die Kinder wenig eigene Ideen haben, gibt WiNKi ein paar unterschiedliche Beispiele, was sich gut oder schlecht anfühlen könnte.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.3 BEWEGUNGSSPIELE

3.3.1 Wie fühlt es sich an?

ZIELE

Bewegter Einstieg in das Thema „Gefühle“

Langsames „Zur Ruhe kommen“

Kennenlernen verschiedener Oberflächen und Herstellung von Assoziationen

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

DAUER

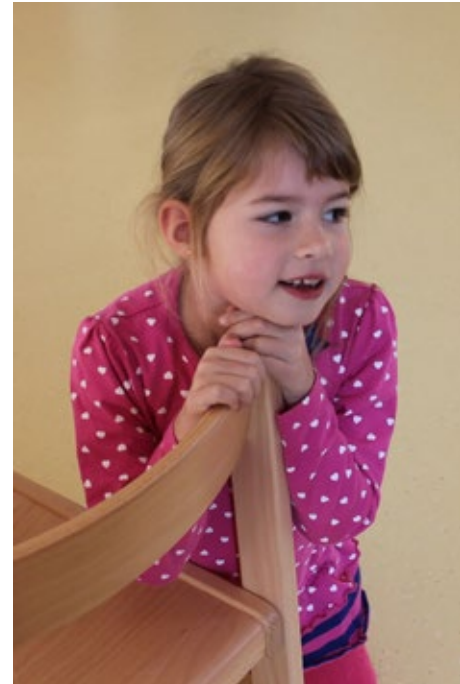
5–10 Minuten

BESCHREIBUNG

WiNKi begrüßt die Kinder und gibt ihnen die Hand. Bei dieser Gelegenheit fragt die Workshop-Leitung gleich nach, wie WiNKi sich anfühlt. (Wenn die Kinder keine Worte finden, darf nachgeholfen werden: weich, hart, groß, klein, flauschig, rau, glatt, glitschig,...)

Wenn alle Kinder WiNKi begrüßt haben, dürfen die Kinder im Raum andere Oberflächen suchen, beispielsweise:

- etwas Hartes
- etwas Weiches
- etwas Kaltes
- etwas aus Glas
- etwas aus Holz
- etwas Glänzendes
- Jeansstoff
- Papier
- ein anderes Kind



TIPPS UND TRICKS

Optimal ist es, mit allgemeinen Beschreibungen anzufangen, bei denen sich die Kinder im Raum bewegen können. Nach und nach werden die Beschreibungen spezifischer, bis sich die Kinder an einem Ort im Raum zusammenfinden (z.B. dem einzigen Ort, wo etwas mit Rüschen ist).



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.3.2 Packerlspiel

ZIELE

Bewegung und Auflockerung

Kennenlernen verschiedener Gefühle und deren Benennung

Erkennen des Zusammenhanges zwischen innerem Gefühl und äußerem Ausdruck

Erkennen der unterschiedlichen Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Musik und Abspielgerät

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

Während die Musik spielt, laufen die Kinder durch den Raum.

Wenn die Musik aufhört, wird gemeinsam ein Packerl geöffnet, aus dem lauter Kinder kommen, die ein bestimmtes Gefühl verkörpern. Die Kinder bewegen sich dann dem Gefühl entsprechend durch den Raum.

BEISPIELE

Aus dem Packerl kommen lauter lustige Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter wütende Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter ängstliche Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter traurige Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter neugierige Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter müde Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter erschöpfte Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter unruhige Kinder.

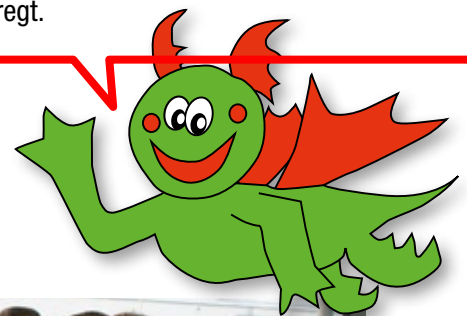
Aus dem Packerl kommen lauter schüchterne Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter überraschte Kinder.

Aus dem Packerl kommen lauter zufriedene Kinder.

TIPPS UND TRICKS

Für die Bewegungsteile empfiehlt sich das WiNKi-Lied auf der beiliegenden Musik-CD. Es trägt zur Identifikation mit WiNKi und einem gesunden Lebensstil bei und verbreitet fröhliche Stimmung, die zum Laufen und Tanzen anregt.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.3.3 Wut-Zeitung

ZIELE

Kennenlernen des Gefühls „Wut“ und Erlernen eines konstruktiven Umgangs damit

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Zeitung (alternativ Backpapier oder Seidenpapier)
Stifte (z.B. Filzstifte)

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

Die Kinder sagen, was sie wütend macht, und zeichnen es auf das Papier.

Dann darf jedes Kind mit seinem Wut-Papier machen, was es will:

- zerknüllen, gegen die Wand werfen
- jemanden halten lassen und draufboxen
- wegfiegen lassen
- klein zusammenfalten und verstecken

Auf diese Weise erkennen die Kinder, dass es verschiedene Wege gibt, mit der Wut umzugehen.



TIPPS UND TRICKS

Je nach Stimmung in der Gruppe kann das Spiel auch mit anderen „schwierigen“ Gefühlen (z.B. Traurigkeit, Verzweiflung, Unruhe,...) gemacht werden.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.3.4 Zu Musik bewegen

ZIELE

Bewegung und Auflockerung

Kennenlernen verschiedener Gefühle und deren Benennung

Erkennen des Zusammenhanges zwischen innerem Gefühl und äußerem Ausdruck

Kennenlernen von Musik als Ausdruck verschiedener Gefühle

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Musik (WiNKi-CD) und Abspielgerät

DAUER

15–20 Minuten

BESCHREIBUNG

Verschiedene Musikstücke werden angespielt – auf der WiNKi-CD sind einige Beispiele dafür zu finden. Die Kinder bewegen sich zu den Stücken und sagen dann, wie sie sich fühlen, wenn sie diese Musik hören. Wenn die Kinder keine Ideen haben, kann WiNKi ein paar Beispiele bringen („Macht dich die Musik fröhlich, traurig, wütend, müde,...? Warst du unsicher, wie du dich bewegen sollst?“).

VARIANTE

Nach ein paar Durchgängen gibt es konkrete Anweisungen, wie sich die Kinder zur Musik bewegen sollen (z.B. Hände halten, eine böse Grimasse schneiden, die Faust zeigen, sich auf die Schulter klopfen, über den Kopf oder Arm streichen,...).

Die Kinder dürfen auch diesmal sagen, was sie dabei empfinden.



TIPPS UND TRICKS

Damit die Kinder aus der Übung positiv hinausgehen und sich gerne daran zurückerinnern, gibt es einen positiven Abschluss (z.B. alle Kinder halten sich an den Händen und es wird ein fröhliches Lied gespielt).



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.3.5 Kreis-Fußball

ZIELE

Bewegung und Auflockerung

Erfahrung von Zusammenarbeit mit anderen, Verfolgen eines gemeinsamen Zieles

Verknüpfung von Bewegung mit seelischer Gesundheit

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Softball

DAUER

15–20 Minuten

BESCHREIBUNG

Die Kinder bilden einen Kreis und geben sich die Hände. WiNKi kickt einen Softball in die Kreismitte, welchen sich die Kinder gegenseitig zuspielen, ohne die Hände loszulassen. Das Ziel ist es, dass der Ball nie liegen bleibt und nicht den Kreis verlässt.

Damit das gemeinsame Ziel erreicht wird, müssen alle Kinder behutsam und aufmerksam sein.

VARIANTE

Wenn es den Kindern schwer fällt, den Ball mit dem Kopf gezielt zu spielen, kann das Spiel auch im Sitzen gespielt werden und die Kinder rollen den Ball einander mit den Händen zu.



TIPPS UND TRICKS

Wenn es den Kindern schwer fällt, über die ganze Zeit hinweg aufmerksam zu bleiben, kann vor dem Zuspielen der Name jenes Kindes, dem zugespielt wird, gerufen werden. Dies fördert auch die Genauigkeit im gegenseitigen Zuspiel, da schon vorher offengelegt wird, wo der Ball landen soll.



3.4 MALEN UND BASTELN

3.4.1 Die Gefühlsuhr

ZIELE

Förderung der Kreativität
Besinnung auf sich selbst und die Aufgabe, „zur Ruhe zu kommen“
Ritual im Kindergartenalltag

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Vorlage „Gefühlsuhr“, Rundkopfklammern

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

WiNKi teilt den Kindern die Bastelvorlage für die Gefühlsuhr aus. (Bitte die Vorlage auf etwas stärkeres Papier, etwa 160 g/m², drucken.)



Die Kinder dürfen die einzelnen WiNKi-Gesichter anmalen, den Zeiger ausschneiden und das Loch in der Mitte der Uhr ausstechen (z.B. mit Hilfe eines spitzen Blei- oder Buntstiftes). Mit Hilfe einer Rundkopfklammer wird der Zeiger auf der Uhr fixiert. Die Kinder dürfen jeden Tag (z.B. im Rahmen eines Rituals) ihre Gefühlsuhr auf das passende WiNKi-Gesicht stellen.

TIPPS UND TRICKS

Bei den Schneidarbeiten und dem Durchstechen der Uhr können sich die Kinder leicht verletzen – hier ist besonders aufmerksame Aufsicht nötig!



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.4.2 Wo ist das Gefühl im Körper?

ZIELE

Förderung der Kreativität

Besinnung auf sich selbst und die Aufgabe, „zur Ruhe zu kommen“

Erkennen von Gefühlen im Körper und optische Visualisierung

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Vorlage „Wo ist das Gefühl im Körper?“

DAUER

20 Minuten

BESCHREIBUNG

Auf dem Arbeitsblatt „Wo ist das Gefühl im Körper?“ dürfen die Kinder einzeichnen, wo sie verschiedene Gefühle spüren und welche Farbe die jeweiligen Gefühle für sie haben.

Jedes Gefühl wird einzeln besprochen, sodass die Kinder die Verbindung zwischen dem Gefühl und ihrem Körper erkennen und Zusammenhänge entdecken.



BEISPIELE

Trauer: Wenn ich traurig bin, ist der Hals wie zugeschnürt und ich kann nichts essen.

Wut: Wenn ich wütend bin, ist es wie ein riesengroßer Klumpen im Magen und ich würde am liebsten schreien.

Freude: Wenn ich mich freue, spüre ich es im ganzen Körper und möchte herumspringen.

Neugier: Wenn ich neugierig bin, habe ich alle möglichen Gedanken im Kopf und möchte unbedingt wissen, was denn nun stimmt.

Überraschung: Wenn ich überrascht bin, bin ich wie erstarrt und kann mich nicht bewegen.

Müdigkeit: Wenn ich müde bin, fallen meine Augen zu und ich werde ganz schwach.

Erschöpfung: Wenn ich erschöpft bin, fühlt sich der ganze Körper schwer an.

Unruhe: Wenn ich unruhig bin, fühlt es sich an als würden tausende Ameisen im ganzen Körper herumkrabbeln.

Hunger: Wenn ich hungrig bin, knurrt mein Magen und ich spüre eine Leere im Bauch.

Durst: Wenn ich durstig bin, ist der Hals ganz trocken.

Sättigung: Wenn ich satt bin, fühlt sich der Bauch voll an.

Zufriedenheit: Wenn ich zufrieden bin, ist mein Körper ganz ruhig und im Bauch fühlt es sich warm an.

TIPPS UND TRICKS

Für diese kreative Arbeit ist eine gewisse Anleitung nötig, damit die Kinder erkennen, welche Gefühle möglich sind, und dies als Anregung zum Einzeichnen in die Vorlage verwenden.



3 PRAKTISCHE UMSETZUNG VON WORKSHOPS ZUM THEMA SEELISCHE GESUNDHEIT

3.4.3 Was brauchen wir, um glücklich zu sein?

ZIELE

Erkennen von persönlichen Ressourcen und Ideen, was das eigene Wohlbefinden fördern kann
Erinnerung an positive Erlebnisse und Momente

MATERIAL

WiNKi-Handpuppe
Flipchart-Papier
Bilder aus der Lebenswelt der Kinder (Vorlage in Kapitel 7)
Klebstoff

DAUER

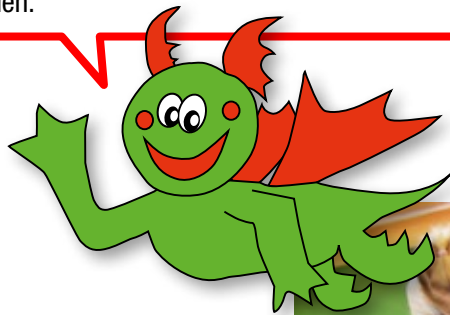
20 Minuten

BESCHREIBUNG

WiNKi hat Bilder aus der Lebenswelt der Kinder mit und breitet diese in der Mitte aus. Die Kinder dürfen sich jeweils ein Bild aussuchen, mit dem sie einen besonders glücklichen Moment verbinden. Dann dürfen sie erzählen, welche Erinnerung sie mit diesem Bild verbinden und wie sie sich damals gefühlt haben. Die „glücklichen“ Bilder werden dann auf ein Plakat geklebt, das die Eltern in der Elterngalerie bewundern dürfen.

TIPPS UND TRICKS

Alternativ zu den mitgebrachten Bildern können auch im Kindergarten eigene Bilder gezeichnet werden, auf denen besonders positive Erlebnisse festgehalten werden.



4 Vorschläge zur Zusammensetzung der Workshops



4 VORSCHLÄGE ZUR ZUSAMMENSETZUNG DER WORKSHOPS

Die folgenden Themenschwerpunkte sind Ideen und Vorschläge, wie die Spiele sinnvoll kombiniert werden können, sodass ein thematischer Zusammenhang hergestellt werden kann.

Bei der Kombination der Spiele sollte darauf geachtet werden, dass sowohl ruhigere (z. B. Geschichten, Malblätter, ...) als auch aktivere Tätigkeiten (z. B. Bewegungsspiele, ...) vorkommen. Auf diese Weise kann die Aufmerksamkeit der Kinder optimal genutzt werden.

Selbstverständlich ist es bei der Abhaltung der Themenschwerpunkte immer möglich, die Programmpunkte flexibel zu handhaben. Wenn die Kinder besonders aufmerksam sind, können die Geschichten ausführlicher erzählt werden, während das Programm bei unruhigeren Kindern eher auf Bewegungsspielen basieren sollte, sodass sich die Kinder austoben können.

Letztendlich gilt: Sie kennen Ihre Gruppe am besten und können daher das optimale Programm für die jeweilige Situation ganz individuell zusammenstellen.

4.1 THEMENSCHWERPUNKT GEFÜHLE

Bei diesem Schwerpunkt geht es darum, dass die Kinder unterschiedliche Gefühle und deren Ausprägungen kennenlernen. Die Handpuppe WiNKi stellt verschiedene Emotionen vor und erzählt Beispiele, wie sich diese äußern und wie man konstruktiv damit umgehen kann. Den Kindern wird dadurch die Möglichkeit gegeben, ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen und zu benennen. Der Themenschwerpunkt dient einerseits der Sprachschatzerweiterung und andererseits dem kompetenten und selbstbewussten Umgang mit unterschiedlichen Emotionen.

ABLAUF

Begrüßung

Geschichte „WiNKi findet einen Schatz“ (siehe Kapitel 3.1.1)

Bewegungsspiel „Packerlspiel“ (siehe Kapitel 3.3.2)

Sesselkreisspiel „So fühle ich mich heute“ (siehe Kapitel 3.2.1)

Sesselkreisspiel „Was sagt dir dein Gefühl?“ (siehe Kapitel 3.2.2)

Bewegungsspiel „Wut-Zeitung“ (siehe Kapitel 3.3.3)

Sesselkreisspiel „Meine Schatzkiste“ (siehe Kapitel 3.2.3)

Arbeitsblatt „Gefühlsuhr“ (siehe Kapitel 3.4.1)

Verabschiedung

MATERIALLISTE FÜR DIESEN WORKSHOP

- WiNKi-Handpuppe
- Stimmungskärtchen (siehe Kapitel 7)
- Bausteine
- Sackerl mit verschiedenen Materialien (z.B. Steine, Blumen, Stoffstücke, Tannenzapfen, Muscheln, leere Schneckenhäuser, Holzstücke, Glasperlen, Bücher, Spiele,...)
- Zeitung (alternativ Backpapier oder Seidenpapier)
- Stifte (z.B. Filzstifte)
- Klebstoff
- Schere
- Musik und Abspielgerät
- Vorlage „Gefühlsuhr“ (siehe Kapitel 7)
- ca. 25 Rundkopfklemmern (1 Klammer pro Kind)



4.2 THEMENSCHWERPUNKT RESSOURCEN ZUM WOHLFÜHLEN

In diesem Schwerpunkt soll gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Sie lernen konkrete Ressourcen und Bewältigungsstrategien kennen, die sie bei Problemen nutzen können, und sie können Ideen entwickeln, an welche Personen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Kompetenz gefördert, das eigene Wohlbefinden selbstbewusst zu beeinflussen. Den Eltern wird einerseits im Rahmen der Elterngalerie vermittelt, was ihre Kinder brauchen, um sich wohlfühlen, andererseits werden die Kinder auch darin bestärkt, dies aktiv mitzuteilen.

ABLAUF

Begrüßung

Bewegungsspiel „Wie fühlt es sich an?“ (siehe Kapitel 3.3.1)

Geschichte „WiNKi fühlt sich wohl“ (siehe Kapitel 3.1.2)

Sesselkreisspiel „Leicht bekömmlich, schwer verdaulich“ (siehe Kapitel 3.2.4)

Bewegungsspiel „Zu Musik bewegen“ (siehe Kapitel 3.3.4)

Bewegungsspiel „Kreis-Fußball“ (siehe Kapitel 3.3.5)

Sesselkreisspiel „Was brauchen wir, um glücklich zu sein?“ (siehe Kapitel 3.4.3)

Arbeitsblatt „Wo ist das Gefühl im Körper?“ (siehe Kapitel 3.4.2)

Verabschiedung

MATERIALLISTE FÜR DIESEN WORKSHOP

- WiNKi-Handpuppe
- Flipchart-Papier, Flipchart-Stifte
- Musik und Abspielgerät
- Softball
- Vorlage „Wo ist das Gefühl im Körper?“ (siehe Kapitel 7)
- Klebstoff
- Schere
- Bilder aus der Lebenswelt der Kinder (siehe Kapitel 7), alternativ Papier und Stifte zum Selberzeichnen

4.3 HINWEISE ZU DEN MATERIALIEN

Die zentrale Figur der Workshops ist immer die Handpuppe WiNKi, sie kommt in fast jedem Spiel vor und soll durch das Programm führen.

Eine Bastelanleitung, wie die Handpuppe WiNKi selbst hergestellt werden kann, finden Sie in Kapitel 7.

Grundsätzlich werden bei den Spielen fast nur Gegenstände des täglichen Bedarfs im Kindergarten benötigt:

- Stifte
- Scheren
- Klebstoff
- Musik und eine Abspielgerät
- Holzbauklötze
- Zeitungspapier
- Flipchart-Papier, Flipchart-Stifte
- Softball

Ebenso werden für bestimmte Spiele folgende Materialien benötigt:

- Arbeitsblatt „Gefühlsuhr“ (siehe Kapitel 7) + ca. 25 Rundkopfkammern (im Bastelbedarf erhältlich)
- Arbeitsblatt „Wo ist das Gefühl im Körper?“ (siehe Kapitel 7)
- Stimmungskärtchen (siehe Kapitel 7)
- Bilder aus der Lebenswelt der Kinder (siehe Kapitel 7)
- Sackerl mit (Natur-)Materialien (je nach Verfügbarkeit, z.B. Steine, Muscheln, leere Schneckenhäuser, Tannenzapfen, Holzstücke, Rindenmulch oder kleine Äste, verschiedene Stoffe, Glassteine,...)

4.4 CD „WiNKi ZEIGT GEFÜHLE“

Die CD „WiNKi zeigt Gefühle“ besteht aus 19 Titeln:

- 1 WiNKi-Song
- 2 Anschleich
- 3 Duduk
- 4 Esel
- 6 Hymne
- 7 Indisch Ukulele
- 8 Grummel
- 9 Indisch Solo
- 10 Igosurfen
- 11 Mäuschen
- 12 Quak
- 13 Miles away
- 14 Gäääh
- 15 Quak Reggea
- 16 Schlittenfahrt
- 17 Trauer pur
- 18 Wal
- 19 Rrrrr

Der WiNKi-Song (Titel Nr. 1) kann für alle Bewegungs- und Bewegungsstoppspiele eingesetzt werden. Vor allem für das Packerlspiel (siehe Kapitel 3.3.2) eignet er sich optimal. Das Lied dauert knapp fünf Minuten und kann für Bewegungsstoppspiele nach Belieben unterbrochen und fortgesetzt werden. Ganz nebenbei thematisiert es verschiedene Gefühle und bietet so einen guten Einstieg in das Thema „Seelische Gesundheit“.

Die Titel 2 bis 19 drücken unterschiedliche Stimmungen aus. Wie in Kapitel 3.3.4 („Zu Musik bewegen“) beschrieben, können die Musikstücke angespielt werden, sodass sich die Kinder dazu bewegen. Wenn das Stück vorbei ist oder unterbrochen wird, dürfen die Kinder sagen, was sie dabei gefühlt haben. Auf diese Weise lernen sie spielerisch, ihre Gefühle zu benennen.

Dabei kann auch thematisiert werden, dass Gefühle etwas sehr Individuelles sind und sich nicht für jede Person gleich anfühlen. Aus diesem Grund wurden für die meisten Musikstücke neutrale Arbeitstitel und keine konkreten Gefühlsbezeichnungen gewählt.

5 Anlaufstellen für Beratung und Unterstützung



5 ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Die nachfolgenden Anlaufstellen bieten Beratung und Unterstützung im Bereich der seelischen Gesundheit von Kindern und deren Bezugspersonen an.

Da sich die Angebote häufig ändern, besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

5.1 FÜR MITARBEITER*INNEN

5.1.1 Trägerorientierte Ressourcen

MA 10

- In der MA 10 gibt es für die städtischen Kindergärten und Horte eine Ansprechstelle zur beruflichen Gesundheitsförderung. Im Angebot sind Supervision und Coaching sowie Fortbildungen mit einschlägigem Schwerpunkt.
- Weiters stehen Präventivfachkräfte der Magistratsabteilung 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung für die Bereiche Arbeitsmedizin, betriebliche Sozialarbeit sowie Psychologie den Mitarbeiter*innen der MA 10 zur Verfügung.

Wiener Kinderfreunde

- Erziehungsberatung: Ein multiprofessionelles Beratungsteam bietet den Pädagog*innen Hilfestellung, Beratung und Begleitung bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung des Kindes. Es unterstützt die Pädagog*innen auch bei Krisen (z.B. Todesfälle, längerer Aufenthalt im Krankenhaus, Transitionen, Gewalt etc.).
- Supervision gibt es für die Kindergartenleitungen in der Dienstzeit, für Pädagog*innen im Anlassfall.
- Teamcoachings können bei konkreten Anlässen in Anspruch genommen werden.

St. Nikolausstiftung

- Betriebliche Sozialarbeit (nikolausstiftung.at/st-nikolausstiftung/betriebliche-sozialarbeit/): Die/der betriebliche Sozialarbeiter*in steht den Mitarbeiter*innen bei seelischen, gesundheitlichen, familiären, finanziellen und sonstigen Problemen zur Seite. Sie/er kann bei Bedarf auch telefonisch kontaktiert werden und behandelt die Inhalte absolut vertraulich.
- Offene Jahresgruppe: Einmal monatlich gibt es einen zweistündigen Abendtermin, der den Mitarbeiter*innen der St. Nikolausstiftung offensteht (Termine unter nikolausstiftung.at/st-nikolausstiftung/betriebliche-sozialarbeit/ ersichtlich). Hier werden unterschiedliche Aktivitäten angeboten, die der Entspannung dienen (z.B. spirituelle Tankstelle, Yoga, Singen,...).
- Anlaufstellen für Supervision und Coaching: Diese Personen werden je nach Bedürfnis der Gruppe, die Supervision in Anspruch nehmen möchte, über die/den Leiter*in und die/den Inspektor*in ausgewählt.
- Fortbildungen werden häufig im Bereich der seelischen Gesundheit angeboten (z.B. „Balance halten“, „Gelassen im Stress“, „Burn-out erkennen“), auch Einsteiger*innen-Veranstaltungen gibt es.
- Mobiler Dienst: Betrifft die Beratung ein einzelnes Kind, sind die Kolleg*innen des Mobilen Dienstes zuständig (nikolausstiftung.at/st-nikolausstiftung/team/paedagogische-abteilung/mobile-dienste/).

5.1.2 Übergeordnete Angebote

Magistratsabteilung 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung Psychologische Beratungsstelle

Die Psychologische Beratungsstelle der MA 3 bietet allen Mitarbeiter*innen des Magistrats Unterstützung bei der Aufrechterhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit und damit der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Die Psychologische Beratungsstelle bietet unter anderem Informationen, Beratung und Unterstützung bei der Koordination und Moderation von Gesundheitszirkeln an.

Telefon: 01 4000 75886

E-Mail: psychologischeberatungsstelle@ma03.wien.gv.at

fit2work Wien

Kostenlose Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz für Arbeitnehmer*innen im aufrechten Dienstverhältnis mit gesundheitlichen Problemen sowie Personen, die ihren Arbeitsplatz aus gesundheitlichen Gründen bereits verloren haben und arbeitslos gemeldet sind.

fit2work ist eine Initiative der österreichischen Bundesregierung, wird von regionalen Umsetzungspartner*innen angeboten und läuft in Kooperation mit vielen Partnerorganisationen. Die Koordination liegt beim Sozialministeriumservice.

Telefon: 01 740 22-2500

E-Mail: info@wien.fit2work.at

Website: www.fit2work.at/home/Regionale_Infos/Wien

5.2 FÜR KINDER UND ELTERN

5.2.1 Angebote der MAG ELF

Eltern-Kind-Zentren

Wenn Kinder ein Verhalten zeigen, das Anlass zur Sorge bereitet, können sich Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 18 Jahren jederzeit an die Psycholog*innen der MAG ELF wenden. Beratung bei Erziehungsfragen, klinisch-psychologische Diagnostik, Förderprogramme für Kinder sowie Hilfestellung bei familiären Problemen und in Trennungssituationen werden angeboten. Zudem bietet die videounterstützte Elternberatung ein modernes Element der Elternschulung.

Soziale Arbeit mit Familien

Familiäre Konflikte, Partnerschaftsprobleme, familiäre Krisensituationen, Erziehungsprobleme sowie die Gefährdung von Kindern und Jugendlichen stellen Problembereiche dar, die gegebenenfalls eine psychologische Expertise erfordern. Im Rahmen der Unterstützung der Erziehung stehen Psycholog*innen für Beratungsgespräche zur Verfügung. Weitere Aufgabenbereiche sind klinisch-psychologische Diagnostik und die Feststellung eines Psychotherapiebedarfs von Kindern und Jugendlichen.

Elternberatungsstellen

Die 18 Wiener Elternberatungsstellen sind jeweils mit Ärzt*innen, Sozialpädagog*innen und Sozialarbeiter*innen besetzt. Sie wurden zur Untersuchung gesunder Säuglinge und Kleinkinder und zur Beratung der Eltern in wichtigen Fragen (z.B. richtige Pflege des Kindes, Stillberatung,...) eingerichtet. Die Ärzt*innen führen auf Wunsch die Untersuchungen nach dem Mutter-Kind-Pass durch und impfen die Kinder im Rahmen des nationalen kostenlosen Kinderimpfkonzepts. Es gibt auch Elternberatungsstellen mit Übersetzer*innen in BKS, Türkisch, Kurdisch und Polnisch.

Unterlagen und Tipps der Stadt Wien

In zahlreichen Themenblättern geben die Psycholog*innen der MAG ELF Tipps und Infos zu unterschiedlichsten Fragen der Kindererziehung.

5.2.2 Spitäler (akute Krisensituationen)

Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters an der Medizinischen Universität Wien

(Interdisziplinäre Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychosomatik / Heilpädagogisch-psychosomatische Ambulanz)

Die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien bietet stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche und deren Familien an. Hier können Diagnosen für (psychische) Erkrankungen gestellt werden und es wird eine umfangreiche Betreuung durch ein multidisziplinäres Team angeboten.

Telefon: 01 404 00-30140

E-Mail: kjp@meduniwien.ac.at

Website: kjp.meduniwien.ac.at

Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des Wilhelminenspitals der Stadt Wien

Das Team aus Kinder- und Jugendärzt*innen bietet eine umfassende Betreuung, u.a. mit dem Schwerpunkt Psychosomatik.

Telefon: 01 49150 – 2950

E-Mail: wil.gla@wienkav.at

Website: www.wienkav.at/kav/wil/medstellen_anzeigen.asp?ID=365

Kinder- und Jugendpsychiatrie des Neurologischen Zentrums Rosenhügel

Das multidisziplinäre Team aus Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Pädago*innen und Sozialarbeiter*innen bietet eine umfassende Betreuung. Auf der kinderneurologischen Ambulanz gibt es eine Spezialbetreuung für substanzabhängige Mütter.

Telefon: 01 88 000-321

Website: www.wienkav.at/kav/KHR/medstellen_anzeigen.asp?ID=84

5.2.3 Interdisziplinäre Diagnostik und Therapie auf Krankenschein

Zentren für Entwicklungsförderung (ZEF) der Wiener Sozialdienste

Die Zentren für Entwicklungsförderung sind Ambulatorien für Kinder bis zehn Jahre und deren Familien. Hier werden Fragen abgeklärt, die die Entwicklung und das Verhalten eines Kindes betreffen. Bei Bedarf werden Beratung, Begleitung und Behandlung angeboten.

Die Angebote sind für die Familien kostenlos, die Finanzierung erfolgt durch den Fonds Soziales Wien und die Krankenkassen.

Es gibt Standorte in Simmering, der Brigittenau und der Donaustadt.

Ambulatorien der VKKJ (Verantwortung und Kompetenz für besondere Kinder und Jugendliche)

Die VKKJ bietet eine geeignete Versorgung und Betreuung für körper- und mehrfachbehinderte Kinder an. Sie wird unter anderem vom Fonds Soziales Wien, von der Wiener Gebietskrankenkasse sowie anderen Sozialversicherungsträgern finanziert. Die multidisziplinären Teams bieten eine große Bandbreite an unterschiedlichen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten und entwickeln gemeinsam maßgeschneiderte Behandlungskonzepte für die Patient*innen, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen zu fördern.

Es gibt Standorte in Favoriten, Rudolfsheim-Fünfhaus, Floridsdorf und Liesing.

Website: www.vkkj.at

5.2.4 Kinderpsychotherapie auf Krankenschein

Die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

Die Boje bietet rasch und unbürokratisch Soforthilfe in Krisensituationen. Ihre Angebote sind Diagnostik, kinderneuropsychiatrische Behandlung, Kurzzeittherapie, ggf. Langzeittherapie, Gruppentherapie und Krisenintervention, sowie Arbeit mit Eltern bzw. Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen.

Telefon: 01 406 66 02

Website: www.die-boje.at

Child Guidance – Institut für Erziehungshilfe (Psychotherapie und Erziehungsberatung)

Child Guidance bietet klinisch-psychologische Diagnostik und die Erarbeitung eines Behandlungsplans. Im Rahmen des Behandlungsplans finden regelmäßige, tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapiesitzungen mit Kindern und Bezugspersonen statt. Die Therapie hat das Ziel, die psychische Entwicklung zu unterstützen, Probleme zu reduzieren bzw. in die Lage zu versetzen, Probleme selbst lösen zu können. Die Behandlung ist für die Betroffenen kostenlos, die Kosten werden von der MAG ELF, der WGKK und anderen Krankenkassen getragen.

Es gibt insgesamt fünf Standorte in Margareten, Favoriten, Simmering, Döbling und Floridsdorf.

Website: www.erziehungshilfe.org

Kinderschutz-Zentrum

Das unabhängige Kinderschutz-Zentrum Wien bietet Hilfe und Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. In Beratungsgesprächen wird nach Lösungen gesucht, um die Lage der Kinder und Jugendlichen zu verbessern. Nach Gewalterfahrungen kann Psychotherapie in Anspruch genommen werden. Auch für Eltern und andere Bezugspersonen wird kostenlose Beratung und Supervision angeboten.

Telefon: 01 526 18 20

Website: kinderschutzzentrum.wien

die möwe – Kinderschutzzentren gemeinnützige GmbH

Die Möwe ist ein unabhängiger Verein für minderjährige Opfer von seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und deren Bezugspersonen. Neben den Beratungen bei Problemen oder im Krisenfall gibt es auf Anfrage auch Präventions-Workshops.

Telefon: 01 532 15 15

E-Mail: kinderschutz@die-moewe.at

Website: www.die-moewe.at

5.2.5 Sonstige nützliche Links

Psychotherapeut*innen-Suche: www.psyonline.at

Ergotherapie*innen-Suche: www.ergotherapie.at

Elternvereinigung entwicklungsverzögerter und behinderter Kinder: www.handicapkids.at

NDÖ – Notfallpsychologischer Dienst Österreich: www.notfallpsychologie.at

Psychosoziale Dienste in Wien: www.psd-wien.at

Kriseninterventionszentrum: www.kriseninterventionszentrum.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien: www.kja.at

Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie: www.interventionsstelle-wien.at

Verein Wiener Frauenhäuser: www.frauenhaeuser-wien.at/

Kindergruppen, Elternberatung und Unterstützung nach Trennung, Scheidung oder Tod: www.rainbows.at

Übersicht über Familienberatungsstellen des Bundesministeriums für Familien und Jugend: www.familienberatung.gv.at

Bei Fragen zur „alltäglichen“ Erziehung: www.familienberatung.gv.at/eltern-sein/erziehung

6 Verwendete und empfohlene Literatur

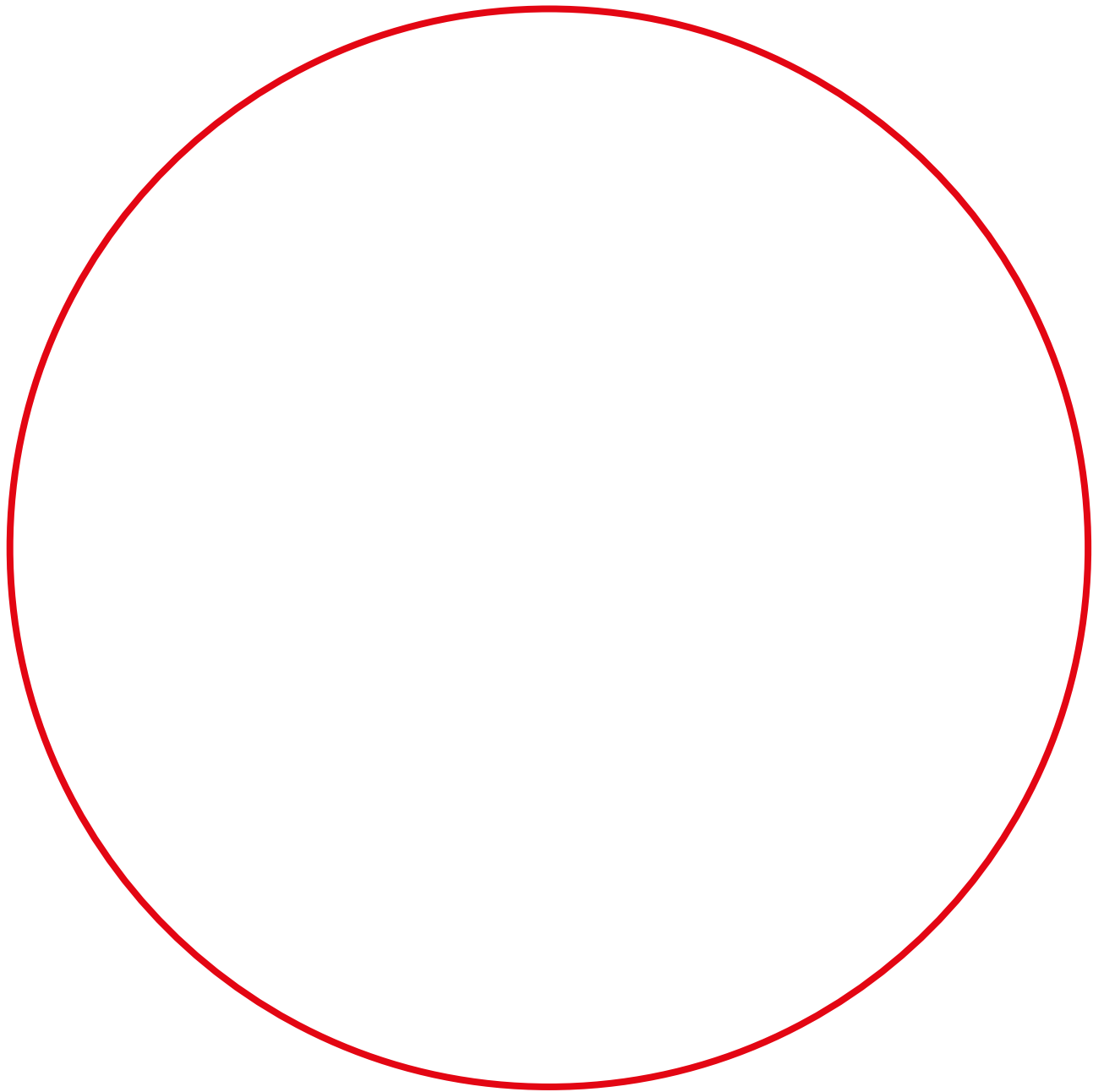


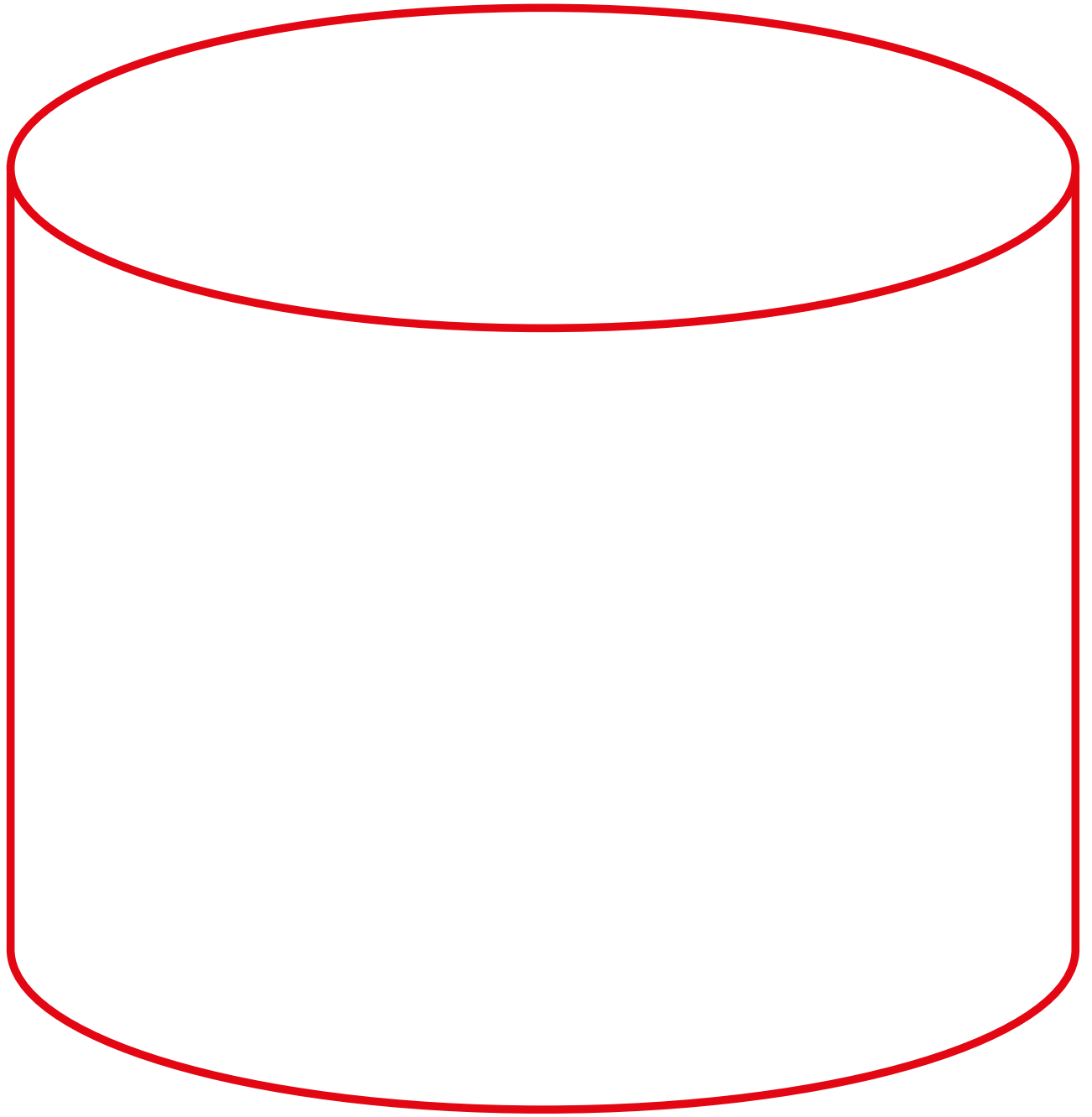
6 VERWENDETE UND EMPFOHLENE LITERATUR

- Bauer, Joachim (2013):** *Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht.* München: Karl Blessnig Verlag.
- Bergner, Thomas M.H. (2010):** *Burnout-Prävention – Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm.* 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Brockmann, Josef; Kirsch, Holger (2010):** *Konzept der Mentalisierung. Relevanz für die psychotherapeutische Behandlung.* In: *Psychotherapeut.* Jahrgang 55, S. 279–290.
- Ellermann, Walter (2013):** *Bildungsarbeit im Kindergarten erfolgreich planen.* In: *Pädagogische Praxis, Band 5.* Berlin, Düsseldorf, Mannheim: Cornelsen Verlag Scriptor, 3. Auflage.
- Holzträger, Doris (2012):** *Gesundheitsförderliche Mitarbeiterführung, Gestaltung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung für Führungskräfte.* 1. Auflage. München: Rainer Hampp Verlag.
- Mayr, Lisa; Tiefenthaler, David (2016):** *Traumata sind ein Leben lang wirksam.* In: *Standard.* Verfügbar unter derstandard.at/2000033049956-1343744381926/Traumata-sind-ein-Leben-lang-wirksam (abgerufen am 02.08.2016)
- Pal-Handl, Katharina; Lackner, Regina; Lueger-Schuster, Brigitte (2004):** *Wie Pippa wieder lachen lernte. Ein Bilderbuch für Kinder.* Wien: Springer Verlag.
- Salisch, Maria von (2002):** *Emotionale Kompetenzen entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Sendak, Maurice (1963):** *Wo die wilden Kerle wohnen.* 31. Auflage. Zürich: Diogenes Verlag.
- Steiner, Gerhard (2001):** *Lernen. Zwanzig Szenarien aus dem Alltag.* Bern: Huber Verlag. Verfügbar unter www.fspsy.uni-freiburg.de/alt/downloads/speziallitsteiner.doc (abgerufen am 28.09.2016)
- Unbekannter Verfasser (ohne Jahr):** *Als der liebe Gott die Erzieherin schuf.* Verfügbar unter www.erziehenswert.at/schmunzelenswertes/als-der-liebe-gott-die-erzieherin-schuf%E2%80%A6/ (abgerufen am 12.09.2016)
- Zimmer, Renate (2012):** *Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung.* Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

7 Bastelanleitungen und Materialien







WiNKis Stimmungsuhr

Wie geht's mir?

