

Eigene Emotionen in die Tat umsetzen

22. Oktober 2018

Spiele zur Herzensbildung



© Sergey Novikov/Fotolia

Herzensbildung bedeutet, die Entwicklung des Kindes zu einem offenen, stabilen Erwachsenen, der das Leben als ein Miteinander versteht. Emotionale Intelligenz und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotion sind der Schlüssel zu einem glückenden Leben.

Optimistische und motivierte Menschen treten aufgrund ihres größeren Selbstbewusstseins viel entschiedener auf und sind erfolgreicher als ihre pessimistischen Mitmenschen.

Aber bis es so weit ist, steht jedem Kind ein beschwerlicher Weg bevor. Es muss Schritt für Schritt lernen, seine Gefühle produktiv zu nutzen, zielgerichtet in die Tat umzusetzen und sich selbst zu motivieren. Diese emotionalen Fähigkeiten kann es im Laufe seines Lebens nur dann optimal ausprägen, wenn es zwei grundlegende Voraussetzungen beherrscht:

1. die Impulskontrolle als Grundlage der Selbstbeherrschung
2. den Optimismus als Grundlage der Selbstmotivation

„Ich will jetzt sofort alles!“ Wer kennt ihn nicht, diesen nervigen Spruch, den Kinder gebetsmühlenartig tagtäglich äußern und mit dem sie uns Erwachsene erfolgreich nerven. Dabei ist die Kunst der Zurückhaltung ein wichtiger Indikator für ein erfolgreiches Leben. Kindergartenkinder, die früh gelernt haben, ihre Bedürfnisse und Wünsche aufzuschieben – also über eine gute Impulskontrolle verfügen –, erzielen nachweislich bessere Resultate im Schuleignungstest als Gleichaltrige mit geringer Selbstbeherrschung. Auch als Jugendliche verhalten sie sich im Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen wesentlich souveräner. Wenn wir Kindern also jeden Wunsch von den Lippen ablesen und sofort erfüllen, dann tun wir ihnen damit keinen Gefallen. Im Gegenteil: Wir erziehen sie nicht zu selbst

kontrollierten Menschen, sondern vielmehr zu quengligen und unzufriedenen Zeitgenossen.

„Das schaffe ich bestimmt!“ Wer diesen optimistischen Satz beherrscht, der kann Berge versetzen. Denn wer seine Fähigkeiten und Gefühle positiv einschätzt, vermag sich intrinsisch, d.h. von innen heraus selbst zu motivieren. Dazu benötigt das Kind die wichtige Grundeinstellung: „Ich kann mein Denken, Fühlen und Handeln selbst beeinflussen, steuern und produktiv einsetzen. Ich gestalte mein Leben selbst!“ Es geht also um seine Fähigkeit, Erfolge und Niederlagen als beeinfluss- und veränderbar anzusehen.

Dieser Optimismus ist keine schicksalhafte charakterliche Disposition, sondern vielmehr erlernbar. Psychologen gehen davon aus, dass Optimismus auf einem gesunden Selbstvertrauen basiert, d.h. auf der Überzeugung, die Geschehnisse des Lebens im Griff zu haben und für neue gewappnet zu sein. Nicht selten vermitteln wir jedoch dem Kind – meist unbewusst –, dass es unzureichend ist, dass andere Kinder besser sind, dass Arbeit keine Freude macht, dass das Leben ein ständiger Kampf ist, dass das Schicksal ungerecht und grausam ist und dass man im Leben nichts geschenkt bekommt. Das Geheimnis der Optimisten liegt jedoch darin begründet, dass sie ihre Aufmerksamkeit bevorzugt dem Positiven zuwenden und sich damit ausdauernd beschäftigen. Ängstliche, pessimistische Menschen lassen sich dagegen magisch vom Negativen anziehen und fühlen sich bei eintretendem Unglück auch noch in ihren Vorurteilen bestätigt.

Kinder sollten wissen, dass unangenehme Gefühle wie Angst, Stress und Traurigkeit zum Leben gehören wie die Nacht zum Tag, und dass es kein problemloses Leben gibt. Aber sie sollten auch lernen, dass sie Glücksmomente erleben können, wenn sie Probleme bewältigt und Ängste überwunden haben.

Es gibt also viele gute Gründe, Kinder zu positiv denkenden und fühlenden Wesen zu erziehen. Sie sollten gelernt haben, auf die Erfüllung eines Wunsches zu warten, um sich dann, wenn sie eintritt, umso mehr freuen zu können. Und wenn wir als Erziehende optimistisch durch den Alltag gehen und unsere Bedürfnisse aufschieben können, erfahren Kinder uns als Vorbild, an dem sie sich in ihrer emotionalen Entwicklung orientieren können.

Mein Entwicklungskoffer

Könnte ein Kind auf seine Lernfortschritte zurückblicken, würde es neue Vorhaben viel optimistischer beginnen. Das ist der Leitgedanke des Entwicklungskoffers, der in der Lernkarriere eines Kindes wahre Wunder vollbringen kann! Und so funktioniert er: Bitten Sie die Eltern, beim Aufnahmegespräch zum ersten Kindergarten- oder Grundschultag ihres Kindes, einen kleinen Koffer mitzubringen. Darin sind die ersten großen Meilensteine im Leben des Kindes dokumentiert, also z.B. Fotos, die das Kind kurz nach der Geburt, bei den ersten Geherfolgen u.a. zeigen, oder ein Zettel, auf dem sein erstes Wort geschrieben steht usw. Im Laufe der Kindergarten- oder Schulzeit füllen die Kinder den Koffer selbst mit ihren weiteren Lernfortschritten, z.B. der Schwimmurkunde, dem ersten selbst geschriebenen Satz usw. Und am Ende der Kindergarten- oder Schulzeit wird der gefüllte Koffer als Kraftpaket fürs Leben feierlich überreicht, nach dem Motto: „Keine Sorge, dein Koffer ist gut gefüllt, mach weiter so!“

Tipp

Der Entwicklungskoffer hilft Kindern, die eigene Lernlaufbahn optimistisch wahrzunehmen und zu reflektieren. Ein Blick in den Koffer macht das bereits Geleistete deutlich und gibt Kraft, wenn es bei einem Lernschritt mal nicht so klappt. Wichtig: Teilen Sie den Eltern mit, wie groß der Koffer sein soll und wie viele Lerndokumente zu Beginn darin liegen sollten; so vermeiden Sie Konkurrenzdenken und Neid bei den Kindern.

- Alter: ab 5 bis 8 Jahre
- Zeit: kurz, aber regelmäßig über einen langen Zeitraum
- Sozialform: Einzelspiel

- Material: ein kleiner Koffer

Sesam, öffne dich!

Ein Geheimnis zu haben, ist spannend und verursacht freudiges Kribbeln im Bauch. Diese Spannung auszuhalten, ohne sie sofort mit jemandem zu teilen, fällt nicht nur Kindern schwer. Die Kinder sitzen im Kreis; in der Kreismitte steht eine kleine, glitzernde Schatztruhe. Große Neugierde macht sich breit, und jedes Kind möchte wissen, welcher Schatz darin verborgen ist. Die Spannung steigt. Nacheinander darf nun jedes Kind einen Blick in die Schatztruhe werfen. Aber Achtung, alles ist streng geheim! Mit geheimnisvoller Miene gehen die Kinder auf ihren Platz zurück, bis auch das letzte Kind das Geheimnis kennt. Endlich, auf das Kommando: „Sesam, öffne dich!“ verraten alle gemeinsam laut rufend das Geheimnis.

Tipp

Aus einem unscheinbaren Schuhkarton kann mit ein wenig Fantasie und viel Glitzer rasch eine wundervolle Schatztruhe entstehen. Sie könnte folgende Schätze enthalten: ein kleines Stofftier, einen glitzernden Stein, ein witziges Foto oder eine geheime Botschaft. Achten Sie darauf, dass die Spannung vor dem ersten Öffnen einige Minuten anhält. Denn so lernen die Kinder, ihre Impulse zu kontrollieren. Besonders reizvoll ist die Schatztruhe, wenn sie mit einem Schlüssel verschlossen werden kann. Erzählen oder lesen Sie den Kindern das orientalische Märchen Ali Baba und die 40 Räuber vor, aus dem der Zauberspruch „Sesam, öffne dich!“ entnommen ist.

Variante

Selbstverständlich können mehrere Schatztruhen mit unterschiedlichem Inhalt eingesetzt werden. Darin könnten auch geheime Befehle liegen, z.B. „Hüpf!“ oder „Pfeife eine Melodie!“ usw. Wenn der Spielleiter ruft: „Sesam, öffne dich!“, dann hüpfen alle Kinder durch den Raum oder pfeifen eine Melodie.

- Alter: ab 3 bis 8 Jahre
- Zeit: 10 Minuten
- Sozialform: Gruppenspiel
- Material: Kleine Schatztruhe mit Schätzen, z. B. glitzernde Steine, Stofftier, witziges Foto, geheime Botschaft etc.

Die Glückstauscher

Jedes Kind erhält zu Spielbeginn fünf Gegenstände (z. B. kleine Steine, Perlen, Muscheln etc.), die es von nun an in seiner verschlossenen Faust hält. Auf ein Klangzeichen hin gehen alle Kinder ruhig durch den Raum und tauschen oder verschenken ihre Gegenstände. Während des Spielverlaufs ist es vollkommen unwichtig, ob ein Kind zwei oder vier Gegenstände in der Hand hält. Aber wenn der Spielleiter plötzlich eine Zahl ausruft, schlägt die Stunde des Glücks: „Wer drei Steine in der Hand hält, hat gewonnen!“ Die Anzahl der geforderten Gegenstände bestimmt der Spielleiter nach Belieben. Wer die richtige Anzahl besitzt, ist der Glückstauscher des Tages (bzw. der Woche, des Monats). Manchmal gibt's mehrere Glückskinder – umso schöner!

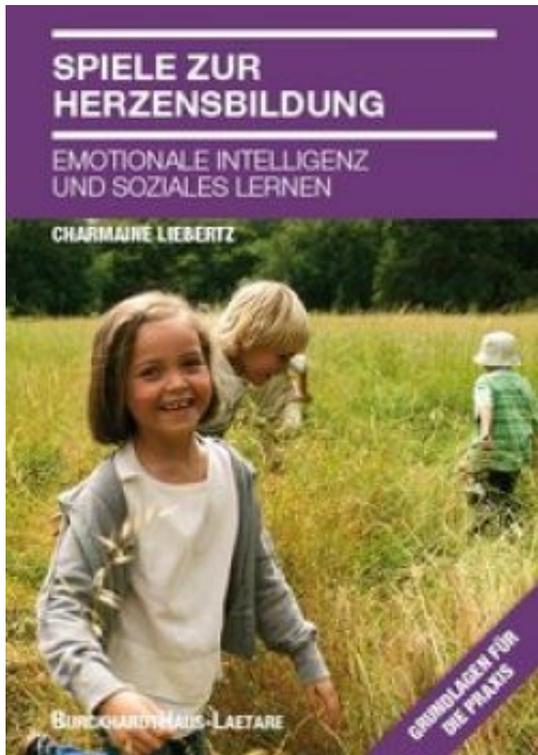
Tipp

Beim Glückstausch geht es um die Fähigkeit, bereitwillig abgeben zu können, voller Optimismus zu sammeln oder zu tauschen, in der Hoffnung, am Ende die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Wer teilen kann, hat gute Chancen, wer alles behalten will, ist meist der Verlierer.

Variante

Als Tauschgegenstände erweisen kleine Buchstaben oder Zahlen gute Lerndienste: Am Schluss müssen die Kinder die in der Hand verbliebenen Zahlen addieren oder aus den Buchstaben Worte formen.

- Alter: ab 4 bis 9 Jahre
- Zeit: 5 bis 10 Minuten
- Sozialform: Gruppenspiel
- Material: kleine Tauschgegenstände (Steine, Perlen, Buchstaben, Zahlen etc.)



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen:

Spiele zur Herzensbildung
Emotionale Intelligenz und soziales Lernen

Liebertz, Charmaine
Burckhardthaus-Laetare
ISBN: 9783944548173
80 Seiten, 13,00 €

[Mehr dazu auf www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)

- [Mail](#)
- [Emotionen](#)
- [Gefühle](#)
- [Körper](#)

