

# Vorwort

Warum ein Buch über Gefühle für Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher, Kinder sowie Eltern?

Wäre es in Zeiten von IGLU (Internationale Grundschul-Lese-Untersuchung) und PISA (Programme for International Student Assessment) nicht viel wichtiger, ein Buch über das Denken und die Entwicklung des menschlichen Verstands zu schreiben? Wir alle wissen, welcher hohen Stellenwert der schulische Erfolg der Kinder schon in der Grundschule hat. Schließlich bestimmt er maßgeblich den weiteren schulischen Werdegang. Werden in der Schule etwa Noten für Gefühle gegeben? Nein, Kinder bekommen ihre Noten für Leistungen, die sie mittels ihres Verstands erbringen.

In der Tat galt viele Jahre sowohl in der Philosophie, der Psychologie als auch in der Schulpädagogik die menschliche Rationalität als Kronjuwel unserer Schöpfungsgeschichte. »Völlig zu Recht« mögen manche hier sagen. Es ist doch gerade unsere Fähigkeit, logisch zu denken, zu kombinieren, zu kalkulieren oder zu konstruieren, die uns Menschen von den anderen Bewohnern der Erde unterscheidet. Und deshalb – hält man an dieser Argumentationslinie fest – ist es auch folgerichtig, dass der Begriff des Intelligenzquotienten (IQ), der ausschließlich kognitive Fähigkeiten misst, seinen Siegeszug in der schulischen Diagnostik antreten konnte.

Heute wissen wir, dass diese Sichtweise viel zu einseitig ist. Immer deutlicher stellte sich heraus, dass es gänzlich unmöglich ist, Menschen mit ihrem Erleben und Verhalten ausschließlich über einen von Gefühlen befreiten Intellekt zu verstehen. Im Gegenteil scheint es vielmehr so zu sein, dass wir ohne unsere Gefühle überhaupt nicht existieren können: Es gibt keine intellektuellen Gedankengänge ohne begleitende Gefühle, wohl aber gibt es Gefühle, die nicht von bewussten Gedanken begleitet werden. Wir sehen also, unsere Gefühle übernehmen hierbei sogar den dominanten Part! So entwickelt ein völlig in Gedanken versunkener Schachspieler seine Logik der nächsten Züge stets unter Beteiligung seiner Gefühle. Sowohl eine positiv-wohlige als auch eine niedergeschlagen-depressive Grundstimmung können uns über einen längeren Zeitraum hinweg unabhängig von unseren konkreten Gedanken befallen. Dass diese Grundstimmungen wiederum unsere Gedanken beeinflussen, wissen wir alle aus unseren täglichen Erfahrungen.

## Gefühle geben dem bewussten Leben erst Bedeutung

Freude und Trauer, Gelassenheit und Wut, Liebe und Hass, Langeweile und Neugierde, Angst und Geborgenheit – es existiert eine große Fülle von Gefühlen und Gefühlsmischungen, die unserem bewussten Erleben erst eine Bedeutung geben und die einen zentralen Einfluss auf unsere Gedanken und unser Verhalten haben.

Seit geraumer Zeit zeichnet sich deshalb ein neues, ganzheitliches Menschenbild ab, welches unser Denken untrennbar mit unseren Gefühlen verknüpft.

Gefühle beeinflussen unser Denken in jedem Moment, und dies nicht etwa als unnötiges oder gar lästiges Beiwerk, sondern als gleichwertiges, überlebensnotwendiges Instrument zum Erfassen und Bewältigen der Realität. Wäre dies anders, gäbe es uns wahrscheinlich nicht. Befinden wir uns beispielsweise in einer lebensbedrohlichen Gefahr, müssen uns unsere Gefühle blitzschnell warnen. Hierbei geht es primär darum, uns schnellstmöglich außer Gefahr zu bringen, bevor wir Zeit damit verlieren, die Gefahrensituation rational einzustufen zu wollen. Diese wichtige Schutzfunktion ist jedoch nur eine von sehr vielen Aufgaben, die unser Gefühlssystem zu bewältigen hat.

## Kein Mensch existiert ohne Gefühle

Wir messen deshalb gegenwärtig unseren Emotionen zu Recht einen viel größeren Stellenwert bei, als dies bislang der Fall war. Eine Tatsache, die beispielsweise dadurch verdeutlicht wird, dass uns der Begriff der emotionalen Intelligenz (EQ) mittlerweile nahezu ebenso geläufig erscheint wie der der kognitiven Intelligenz (IQ). Der Begriff »EQ« ist vor allem durch den gleichnamigen Bestseller des amerikanischen Psychologen und Journalisten Daniel Goleman international populär geworden, wobei das Konzept der emotionalen Intelligenz selbst bereits in den 1990er-Jahren von den beiden amerikanischen Psychologen Peter Salovey und John Mayer entwickelt wurde.

Auch wenn der Begriff »Intelligenz« unseres Erachtens hier nicht ganz glücklich gewählt wurde, schließt die Einbeziehung der emotionalen Intelligenz doch eine Lücke, die in der klassischen Intelligenzforschung zu sehr vernachlässigt worden ist: Es gibt kei-

ne von Gefühlen isolierte menschliche Existenz. Als soziale Wesen könnten wir ohne die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, zu zeigen und zu empfangen, und ohne die Fähigkeit, die Gefühlslage anderer Menschen richtig einzuschätzen, nicht dauerhaft existieren.

Nicht zuletzt aufgrund moderner bildgebender Verfahren, die das Gehirn in seinen vielschichtigen Funktionen abbilden, wissen wir heute gesichert, dass Fühlen und Denken auch in unserem neuronalen Netzwerk untrennbar miteinander verwoben sind.

Wie existenziell unsere Gefühle für uns Menschen letztlich sind, ist in der Literatur allerdings schon länger bekannt. So existieren laut des großen deutschen Dichters Heinrich Heine (1797–1856) aufgrund unserer Gefühle keine objektiven Erinnerungen: »Die sogenannte Objektivität, wovon heute so viel die Rede ist, ist nichts als eine trockene Lüge; es ist nicht möglich die Vergangenheit zu schildern, ohne ihr die Färbung unserer eigenen Gefühle zu verleihen.« Dieses Erkenntnis, die Heinrich Heine vor nahezu 200 Jahren hatte, entspricht aktuellen Forschungsergebnissen. Und auch der französische Schriftsteller Honoré de Balzac (1799–1850) wusste: »Das Leben ist nur, was wir durch unsere Gefühle daraus machen.« Schließlich sind für den deutschen Autor und Filmemacher Alexander Kluge die Gefühle »die wahren Einwohner menschlicher Lebensläufe«.

Es lohnt sich deshalb sehr, sich mit den vielfältigen Gefühlen, zu denen wir Menschen fähig sind, genauer auseinanderzusetzen. Sie sind zu jeder Sekunde unsere ständigen Begleiter und wesentliche Substanz unseres Selbst.

Wenn wir Kinder dabei unterstützen, ihre eigenen Gefühle und die anderer Menschen besser zu verstehen, ihren Einfluss auf unser Handeln begreifen und ihre Botschaften richtig einordnen zu können, tragen wir wesentlich zum Gelingen ihrer emotional gesunden Entwicklung bei.

### Zur Beschäftigung mit Gefühlen einladen

Mit unserem Buch möchten wir Sie und die Kinder deshalb zu einer vielschichtigen, abwechslungsreichen und spannenden Beschäftigung mit Gefühlen einladen. Acht wahrheitsgetreue Geschichten um unsere Themenfigur Rabine regen Kinder zur unbefangenen Unterhaltung über vielerlei Gefühle an. Das Krähenkind Rabine selbst ist zwar nicht in der Lage, ein emotional angemessenes (menschliches) Verhalten zu leben, was jedoch viel zusätzlichen Gesprächsstoff liefern wird. Mit Rabine als Sympathieträger fällt es Kindern leichter, ihren eigenen emotionalen Zustand zu bewerten und sich darüber auszutauschen. Mittels der Geschichten, über Gespräche und unterschiedliche Spiele lernen Kinder, eigene und fremde Gefühlslagen zu erkennen, sich mit diesen auseinanderzusetzen und eigene Reaktionen zu überprüfen.

Die Kunstform Musik ist dafür bekannt, unsere Herzen öffnen zu können. Diesem Buch liegt eine CD mit Liedern über verschiedenste Gefühlslagen und auch einem Rabine-Lied bei. Wir sind davon überzeugt, dass Kindern auch über die Beschäftigung mit unseren Liedern ein Weg zu ihren ureigensten Gefühlen gebahnt werden kann.

Vielerlei Spiele rund um das Thema »Emotionen« liefern darüber hinaus einen Ideenpool für weitere Beschäftigungsmöglichkeiten. Zusammen mit unseren Geschichten und Liedern dienen sie der ganzheitlichen Förderung, Schulung und Festigung emotionaler Schlüsselfertigkeiten.

Schließlich möchten wir all denen, die sich fachlich für das Thema interessieren einen inhaltlichen Überblick aus Pädagogik und Psychologie liefern. Der Begriff der emotionalen Kompetenz steht hier im Vordergrund.

Wir hoffen, mit diesem Buch einen Beitrag zur humanitären und persönlichen Bildung der Kinder liefern zu können, damit sie die bunte Welt der Gefühle spielerisch erfahren und darüber hinaus lernen können, zu ihren eigenen, persönlichen Gefühlen zu stehen.

*Gerhard Friedrich  
Renate Friedrich  
Viola de Galgoczy*



# Furcht und Angst

Es stürmte. Es stürmte jedoch nicht nur ein wenig, sondern für die Jahreszeit ungeheuer heftig. Es war Anfang Mai. Das Brausen des Windes war so stark, dass die Baumstämme der hohen Pappeln, auf denen eine ganze Krähenkolonie nistete, laut knarrten und ächzten.

Leonie und Lutz waren gemeinsam mit mir, ihrem Vater, auf den Fahrrädern unterwegs. Wir kamen kaum noch gegen den Wind an und machten deshalb eine kleine Verschnaufpause. Dabei beobachteten wir die Krähen, die größte Mühe hatten, ihre Nester anzufliegen. Manche von ihnen blieben auch einfach in der Luft, und es sah aus, als ob sie aus reinem Spaß im Sturm tanzten. Beeindruckt von den Flugkunststücken der Krähen sagte Lutz: »Das ist ja cool, was die da in der Luft machen.«

»Achterbahnfahren für Krähen«, ergänzte Leonie.

## Der Sturm schlägt zu

Ohne jede Vorwarnung ertönte ein ohrenbetäubendes Krachen, und wir erschraken zutiefst. Was war geschehen?

Eben noch saßen vier kleine Krähen gemeinsam mit ihrer Krähenmutter quietschfidel im Nest. Wahrscheinlich fanden sie es lustig, dass der Sturm sie hin und her schaukelte. Auch ihnen jagte das laute Kra-

chen einen fürchterlichen Schreck ein. Es kam jedoch noch schlimmer! Ausgerechnet die Pappel, auf der ihre Kräheneltern das Nest gebaut hatten, konnte dem heftigen Biegen nicht mehr standhalten. Der hohe Baum knickte in der Mitte ab wie ein Streichholz.

Die Krähenmutter hatte keine Chance, ihren kleinen Krähenkindern zu helfen. Sie selbst schaffte es gerade noch, zu fliehen. Dabei musste sie mit ansehen, wie das Nest samt ihren Jungen in die Tiefe gerissen wurde. Der Krähenvater, der sich gerade noch im stürmischen Wind vergnügt hatte, verfolgte das Geschehen ebenfalls mit Schrecken. Auch er konnte die Katastrophe nicht verhindern.

Die vier kleinen Krähenkinder wussten nicht, wie ihnen geschah. Der Baum knickte um, und ihr scheinbar sicheres Nest wurde an den Ästen der Nachbarbäume zerrissen. Da die vier noch nicht fliegen konnten, waren sie ihrem Unglück ausgeliefert. Sie fielen zu Boden und über ihnen türmte sich das Gestrüpp des Baumes auf. Ausgerechnet die kleinste und schwächste der jungen Krähen hatte es besonders schlimm erwischt. Äußerst grob wurde sie mit den Ästen zu Boden gerissen und brach sich dabei das linke Bein. Als ob dies nicht schlimm genug gewesen wäre, fiel auch noch ein schwerer Ast auf sie! Mit ganzem Gewicht drückte er ihren kleinen, schwarzen Körper zu Boden, sodass die arme Krähe kaum noch atmen konnte.

Die drei anderen Krähenkinder hatten Glück im Unglück und kamen ohne ernsthafte Verletzungen am Boden an.



Lutz und Leonie wollten den verunglückten Krähenkindern sofort helfen, mir jedoch schien dies viel zu gefährlich. Ich fürchtete mich davor, dass noch weitere Bäume umstürzen könnten.

»Wir müssen den Babykrähen helfen«, schrie Lutz.

»Auf jeden Fall!«, unterstützte ihn Leonie. Mir hingegen war es wichtig, diesen gefährlichen Ort, so schnell es ging, zu verlassen.

»Auf die Fahrräder und nichts wie weg hier!«, befahl ich streng. Lutz und Leonie, die sich vor dem wilden Sturm ebenfalls ängstigten, folgten meiner Anweisung. Rasch machten wir uns auf den Heimweg, hatten jedoch alle ein ungutes Gefühl dabei.



### Eine kleine Krähe ist ganz allein

Zu Hause angekommen, drehten sich den restlichen Tag über alle unsere Gespräche nur noch um die verunglückten Krähenbabys.

»Wenn sich die jungen Krähen verletzt haben, müssen wir ihnen doch helfen!«, meinte Leonie. Lutz stimmte ihr zu und fragte: »Was passiert, wenn eine Katze die Vogeljungen findet?«

Ich hatte größte Mühe ihnen zu verdeutlichen, dass wir richtig reagiert hatten. »Zunächst ist es Sache der Kräheneltern, sich um ihre Jungen zu kümmern«, erklärte ich. »Es wäre nicht richtig, in den natürlichen Lauf der Dinge einzugreifen«, fuhr ich fort. »Sicher sind die Kräheneltern ihren Kindern gleich zu Hilfe geeilt.«

Leonie und Lutz gaben sich mit meinen Worten jedoch nicht zufrieden. Ich musste versprechen, am nächsten Morgen mit ihnen zusammen nochmals an den Unglücksort zu fahren.

Am Unglücksort selbst war die Aufregung groß. Die gesamte Krähenkolonie war in Aufruhr. Die beiden Kräheneltern suchten verzweifelt nach ihren Jungen. Sie schrien, kreischten und krächzten, so laut sie konnten. Die drei unverletzten Krähenkinder konnten recht schnell gefunden werden. Sie folgten den Rufen der Eltern und hüpfen gesund und munter aus dem Gestrüpp. Der kleinsten Krähe jedoch gelang es nicht, sich von der Last des schweren Astes zu befreien. Außerdem litt sie große Schmerzen und konnte ihren Eltern deshalb nicht antworten. Sie wurde nicht entdeckt, und bei Einbruch der Dunkelheit gaben die Eltern die Suche nach ihr auf.

Entsetzen und panische Angst erfüllten die kleine Krähe. Sie hatte nicht die geringste Ahnung, was passiert war. Sie spürte große Schmerzen im linken Bein und fühlte sich ganz und gar hilflos. Wo waren ihre Eltern und Geschwister? Weshalb kam ihr niemand zu Hilfe? Warum tat ihr das linke Bein so schrecklich weh? Vor lauter Angst fing die kleine Krähe an zu frieren. Und sie fühlte sich so einsam! Am meisten vermisse sie ihren Vater und ihre Mutter. Aber auch ihre drei Geschwister fehlten ihr entsetzlich. Noch nie zuvor war die junge Krähe allein gewesen, und schon gar nicht in solch einer schrecklichen Situation!

Die Zeit verstrich, und die Angst wurde immer schlimmer. Das Krähenjunge zitterte am ganzen Körper. Es wusste zwar nicht genau, wovor es sich fürchtete, aber tief im Innern spürte es, dass seine Lage lebensgefährlich war.

Nach einigen vergeblichen Versuchen, sich selbst zu befreien, regte sich die junge Krähe schließlich gar nicht mehr. Zu allem Unglück wurde es auch noch dunkel! Unheimliche Geräusche ertönten, und die junge Krähe wollte keine Raubtiere auf sich aufmerk-

sam machen. Tief verzweifelt und voller Angst fiel das kleine, erschöpfte Tier schließlich in den Schlaf.



### Und was fühlst du?

- Hast du schon einmal so große Angst wie die junge, kleine Krähe gehabt?
- War diese Angst auch für etwas gut?
- Woran kann man erkennen, ob jemand Angst hat?
- Kannst du beschreiben, wie sich »Angst haben« anfühlt?
- Was kann dir helfen, wenn du Angst hast?
- Wer kann dir helfen, wenn du Angst hast?
- Hast du schon einmal jemandem geholfen, der Angst hatte?
- Wie fühlte es sich an, jemandem geholfen zu haben, seine Angst zu überwinden?

Am nächsten Morgen wachten Leonie und Lutz sehr früh auf. Sie ließen mir kaum Zeit fürs Frühstück. In aller Eile trank ich meinen Kaffee und hörte immer wieder: »Papa, beeil' dich, wir müssen los!«

Nach kurzer Zeit kamen wir bei der Krähenkolonie an und stellten unsere Fahrräder ab. Es war kühl an diesem Morgen, und die Nacht musste recht kalt gewesen sein. Unter den Pappeln ertönte das laute Geschrei der Krähen, und wir bekamen eine richtige Gänsehaut, so unheimlich war uns zumute! Gleich sahen wir den umgefallenen Baum. Vorsichtig kletterten wir über Äste und Zweige und durchsuchten das Gestrüpp, bis Lutz plötzlich ausrief: »Kommt alle her! Schnell! Ich glaube, da liegt etwas!«

### Die Krähe lebt!

Im Gewirr aus abgebrochenen Zweigen und Blättern sahen wir einen kleinen, pechschwarzen Vogel. Er rührte sich nicht. »Ist er tot?«, fragte Leonie. Ohne zu zögern, versuchte sie, das Tier zu befreien. Als die kleine Krähe uns bemerkte, nahm sie alle Kraft zusammen und machte sich ängstlich daran, zu fliehen. Doch es gelang ihr nicht, sich aus ihrem Gefängnis aus Zweigen zu befreien. Die kalte Nacht, der Hunger, die Einsamkeit und vor allem ihre schreckliche Angst hatten zu sehr an ihr gezehrt.

Mit vereinten Kräften hoben Lutz und ich den Ast, der das arme Tier einklemmte, an. Leonie fing das Krähenkind behutsam ein, es gab sein verzweifelt Wehren in Leonies Händen recht schnell auf.

»Der Vogel lebt, aber er ist völlig entkräftet. Wahrscheinlich ist er auch verletzt«, stellte ich fest.

»Sonst hätte er sich wohl schon längst selbst befreit.«

»Kommt, wir nehmen die Krähe mit nach Hause und machen sie wieder gesund«, schlug Lutz vor. Leonie war begeistert.

Da von den Kräheneltern und den übrigen Krähenkindern weit und breit nichts zu sehen war, blieb uns kaum etwas anderes übrig. Wir verschnürten meine Jacke zu einer Tasche, aus der die kleine Krähe nicht entweichen konnte. Dann radelten wir, so schnell es ging, nach Hause.

