

„Pips Abenteuer in der Welt der Gefühle“ (Rahmengeschichte)

Geschichte zur Emotion Freude

Vor einem Monat segelte ich auf der Schulter eines Piratenjungen namens Pip auf dem großen Piratenschiff seines Vaters. Pip ist 5 Jahre alt und geht in den Piratenkindergarten auf einer einsamen Insel, wo sich die Piratenjungen und Piratenmädchen zum Spielen, Toben und Lernen treffen. Wisst ihr was? Ich habe euch Piratentücher mitgebracht, dann seht ihr fast so aus wie Pip.

(Verteilen der Piratentücher aus der Kiste)

Nun zu dem ersten Abenteuer, das Pip und ich erlebten. Eines Tages waren wir mit dem großen Schiff unterwegs zu der Insel, auf der sich der Piratenkindergarten befindet. Wir segelten schon den ganzen Morgen und endlich kamen wir auf der Insel an. Pips Vater, der berühmte Pirat Kapitän Schwarzbart, der Mutige, nahm den kleinen Pip an der Hand und die beiden gingen an Land und er brachte ihn in seine Kindergartengruppe. Pip verabschiedete sich von seinem Papa, doch ich durfte bleiben und versteckte mich auf einem großen Baum, um Pip zu beobachten. Pip und die anderen Kinder spielten im Sand, als Pip plötzlich eine Flasche mit einem Zettel darin fand. Pip zog den Zettel aus der Flasche und konnte es kaum fassen: „Eine echte Schatzkarte!“, rief er und sofort kamen die Kinder, um sich die Karte anzuschauen. „Tatsächlich!“, staunten die Kinder und fingen sofort an, nach dem Schatz zu suchen. „10 Schritte nach Osten, 30 nach Süden bis zur großen Palme und dann noch 20 Schritte bis zu dem großen Stein und dahinter muss dann der Schatz sein“, sagte Pip und die Kinder machten sich zusammen auf die Suche. Als sie zusammen bei dem großen Stein angekommen waren, nahm Pip eine Schippe zur Hand und buddelte. Und tatsächlich lag dort eine riesige, braune Holzkiste. Zusammen hoben die Kinder die Kiste aus dem Loch, und öffneten sie. Und wisst ihr was darin war? Ein echter Schatz aus Goldmünzen und Edelsteinen. Plötzlich grinste Pip bis über beide Ohren und lachte laut los. Auch die anderen Kinder klatschten in die Hände und waren über den gefundenen Schatz besonders glücklich. Möchtet ihr ein Bild davon sehen? (...)

Wenn ich mich recht entsinne, habe ich euch eines mitgebracht!

Geschichte zur Emotion Wut

Als die Kinder die Schatztruhe geöffnet und die ganzen Edelsteine und Goldmünzen gesehen hatten, überlegten sie, dass sie den Schatz ja untereinander aufteilen könnten, sodass jeder von ihnen gleich viele, glänzende Goldtaler und funkelnde Edelsteine bekäme. Dies taten sie auch! Die Münzen und Edelsteine füllten die Kinder dann in kleine Kisten, die sie zusammen mit dem Piratenerzieher gebastelt hatten. Pip und die anderen Kinder freuten sich sehr über ihre kleinen Schätze, die sie später stolz ihren Pirateneltern zeigen wollten. Plötzlich fiel sein Freund Muri hin und Pip legte seine kleine Schatzkiste kurz zur Seite, um Muri wieder auf die Beine zu helfen. Da sah er, wie Rudi Langfinger einfach seine Kiste aufhob und mitnehmen wollte. Als Pip das sah, wollte er am liebsten ganz laut mit Rudi schimpfen, ihn anbrüllen und wegschubsen. Ihm wurde ganz heiß und er merkte, wie sein Herz schneller klopfte, er die Zähne zusammenbiss und die Faust ballte.

(Schreigeräusch. Danach kurze Pause.)

Manchmal sind wir so wütend, dass wir ganz laut schreien, etwas kaputt machen oder jemand anderem wehtun wollen. Dann wird uns oft ganz heiß (oder auch manchmal kalt) und wir kneifen die Augen und Zähne zusammen und unser Herz schlägt ganz schnell. Dies passiert zum Beispiel, wenn uns jemand ärgert, etwas wegnimmt oder kaputt macht oder uns selbst etwas nicht gelingt. Soll ich euch erzählen, wie die Geschichte weiterging? (...)

Pip war so unglaublich wütend auf Rudi, dass er ihn hauen, anschreien und treten wollte. Er rannte auf ihn zu und schubste ihn weg, woraufhin Pips kleine Schatzkiste im hohen Bogen aus Rudis Hand mitten auf einen großen Stein fiel und in viele kleine Einzelteile zerbrach. All die schönen, glitzernden Edelsteine fielen aus der Kiste in den Sand und verschwanden. Pip wurde noch zorniger und schrie: „Siehst du, Rudi! Nur wegen dir ist meine Kiste jetzt kaputt!“ Rudi kamen die Tränen und er antwortete mit weinerlicher, zittriger Stimme: „Ich dachte du hättest deine Kiste vergessen und deshalb habe ich sie aufgehoben, um sie dir wiederzugeben.“ Als er das gesagt hatte, rannte er weinend zurück zum Piratenkindergarten und ließ Pip alleine.

Als ich Pip so alleine stehen sah, flog ich runter, setzte mich auf seine Schulter und sagte zu ihm: „Du, Pip, ich kann verstehen, dass du wütend geworden bist, weil du dachtest, dass Rudi dir deine Kiste wegnehmen will. Aber ich finde es ganz schön ungerecht, dass du ihn einfach weggeschubst hast. Wie würdest du dich fühlen, wenn ein anderes Kind so etwas mit dir macht?“ „Ach, Pino“, antwortete Pip, „du hast ja Recht! Ich finde es auch nicht schön, wenn mich jemand anschreit, und wenn mich jemand schubst, dann tut das weh. Aber ich war doch so wütend auf Rudi. Ich weiß aber einfach nicht, was ich gegen meine Wut machen kann. Es ist so, als hätte ich eine große Wut-Kanonenkugel in meinem Bauch, die immer größer wird und dann einfach explodiert.“ (...)

Kinder, habt ihr vielleicht ein paar Ideen, was man machen könnte, um zu verhindern, dass die Wut-Kanonenkugel explodiert und man dann furchtbar wütend wird?

(Abwarten, ob Kinder eine Idee haben - sonst fortfahren.)

Glücklicherweise hatte auch ich ein paar Tipps für Pip. Ich sagte ihm, dass es oft schon hilft, wenn man ganz tief Luft holt und sich dann leise oder im Kopf sagt: „Nur ruhig Blut, das tut gut!“, damit die Wut nicht immer größer und größer wird, oder dass er versuchen kann, die ganze Wut in den Boden zu stampfen oder ein dickes Kissen zu verprügeln. Pip fand die Ideen super und fing gleich an, feste auf den Boden zu stampfen. Langsam wurde die Wut weniger. Danach machte er sich zum Kindergarten auf, um sich bei Rudi zu entschuldigen.

Geschichte zur Emotion Trauer

Nachdem Pip sich im Piratenkindergarten bei Rudi entschuldigt hatte, setzte er sich draußen in den Schatten einer großen Palme. Dort saß er nun mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern, und er konnte nicht aufhören, an seine kaputte, kleine Schatzkiste und seine verlorenen Edelsteine und Goldtaler zu denken. Er hätte sie doch so gern seinem Vater und den anderen Piraten auf dem Schiff gezeigt. Es war doch alles nur seine Schuld. Wenn er doch bloß nicht so schnell wütend geworden wäre und Rudi geschubst hätte. Jetzt haben alle anderen Kinder eine tolle, kleine Schatzkiste und nur ich stehe ohne da, dachte sich Pip. Seine Augen wurden feucht und plötzlich liefen ihm die Tränen über die Wangen. Laut fing er an zu schniefen und zu schluchzen. Er konnte gar nicht mehr aufhören.

(Weinen imitieren.)

Toll! Ihr Gefühlsabenteurer habt richtig erkannt, dass Pip traurig ist. Traurig ist man oft, wenn einem etwas nicht so Schönes passiert... zum Beispiel, wenn man sich alleine fühlt oder im Kindergarten nicht mitspielen darf, wenn das Lieblingskuscheltier auf einmal verschwunden ist oder man ein Spiel verliert. Wenn man traurig ist, macht man sich oft ganz klein, man blickt traurig einher und weint. Oft hat man dann auch keine große Lust mit anderen zu spielen und zu reden. Wollt ihr wissen, wie die Geschichte vom traurigen Pip weitergeht? (...)

Als Pip weinend unter der Palme saß, sah er von weitem, wie das Piratenschiff auf der Pirateninsel anlegte, um ihn vom Kindergarten abzuholen. Immer noch laut schluchzend und weinend, rannte er auf das Piratenschiff zu und kletterte die Leiter hoch, um an Deck zu gelangen. Dort angekommen, kam ihm sein Piratenonkel Jack entgegen. Jack sah, dass Pip weinte und sagte zu ihm: „Hör auf zu weinen, du Heulsuse. Du bist ein Piratenjunge. Und die weinen nicht!“ „Aber meine schöne Schatzkiste ist kaputtgegangen, und ich habe alle meine Edelsteine verloren“, erwiderte Pip unter Tränen. „Stell dich doch nicht so an, du Mädchen!“, unterbrach ihn sein Onkel Jack. Pip rannte auf sein Zimmer und konnte nicht aufhören zu weinen. Nach einer Zeit kam sein Vater, Kapitän Schwarzbart, der Mutige, in sein Zimmer, nahm ihn in den Arm und fragte: „Pip, warum weinst du denn? Was ist passiert?“ Pip erzählte alles: dass er einen Schatz gefunden hatte, und seine kleine Schatzkiste, die er ihm so gerne gezeigt hätte, kaputtgegangen war und er sich mit Rudi gestritten hatte. Der Piratenpapa nahm Pip noch fester in den Arm und sagte mit ruhiger Stimme: „Das kann ich mir gut vorstellen. Dass du jetzt traurig bist, und dass du deswegen weinen musst, ist gut. Nachdem man geweint hat, geht’s einem meistens besser! Ich bin übrigens furchtbar stolz auf dich, mein Sohn, dass du dich bei Rudi entschuldigt hast und deinen Schatz mit den anderen Kindern geteilt hast. Wie wäre es, wenn wir am Wochenende mit dem Schiff zu einer anderen Insel fahren, um dort auf Schatzsuche zu gehen?“ „Eine super Idee, Papa!“, antwortete der nun wieder strahlende Pip. „Ich werde Rudi fragen, ob er Lust hat mitzukommen.“

Geschichte zur Emotion Angst

Eines Tages segelten die Piraten auf dem großen Ozean umher. Die Sonne schien heiß vom Himmel und Pip hatte die Idee, zur Abkühlung im Meer schwimmen zu gehen. Auch Kapitän Schwarzbart und die anderen Crewmitglieder fanden Pips Idee super. Also warfen sie den Anker aus und ließen die Leitern ins Wasser. Pip zog sich seine blaue Badehose an und kletterte die Leiter hinab. Er wollte sich gerade ins Wasser plumpsen lassen, als er einen riesigen, schwarzen Schatten im Wasser sah. Plötzlich tauchte eine große, graue Flosse aus dem Wasser auf und kurz darauf kam eine gewaltige Schnauze mit grässlichen, weißen Zähnen zum Vorschein. Pip konnte sich nicht bewegen, er war wie gelähmt und sein Herz klopfte unheimlich laut und schnell. „H-h-h-hiilfe, ein Hai!“, rief er, kletterte hastig die Leiter wieder hinauf und rannte zu den anderen Piratenkindern an Deck. Oben angekommen, schlotterten ihm die Knie und er war ganz weiß im Gesicht. Er drückte sich an den Segelmast und wurde immer kleiner. (...)

Pip hatte also furchtbare Angst, das habt ihr ganz richtig gesagt. Ich erzähle euch noch kurz das Ende der Geschichte. Als Pip bei den anderen Piratenjungen angekommen war, die sich gerade bereit zum Schwimmen machten, war er immer noch sehr aufgeregt und voller Panik. Er sagte zu ihnen: „Passt auf, da ist ein riesiger Hai mit großen, scharfen Zähnen im Wasser! Der wollte mich auffressen. Oh Mann, ich habe echt Angst!“ Luca, der schon 7 Jahre alt war und in die Piratenschule ging, zeigte daraufhin mit dem Finger auf Pip und sagte: „Du Angsthase! Das war doch bestimmt gar kein Hai. Und außerdem haben Piraten vor gar nichts Angst!“ (...)

Da kam Pips Vater, der Piratenkapitän, um die Ecke und sah den ängstlichen Pip vor sich sitzen. Er beugte sich zu ihm hinunter, sodass sein langer, schwarzer Bart Pips Stirn kitzelte. Er fragte Pip, was passiert sei und Pip erzählte von dem großen Hai mit dem riesigen Zähnen, und dass er sich unglaublich fürchtete. Pips Papa fragte ihn, wie groß denn seine Angst gewesen sei und Pip antwortete: „Fast bis in den Himmel hat sie gereicht, Papa!“ Pips Papa nahm ihn daraufhin in den Arm. Das tat gut! Und seine Angst wurde immer kleiner. Dann sagte der Piratenpapa: „Weißt du was, Pip, Angst zu haben ist ganz normal. Angst ist manchmal sogar ein guter Ratgeber und warnt dich vor Gefahren, wie jetzt vor dem Hai. Ich hatte als kleiner Piratenjunge auch oft Angst. Einmal bin ich den Mast des Piratenschiffs hochgekllettert und als ich oben war, hatte ich ganz große Angst bekommen und mich nicht mehr getraut herunterzukommen. Da fing ich bitterlich zu weinen an. Dann kam Pino zu mir hochgeflogen und hat mir geholfen, meinen Mut wiederzufinden, um dann mit seiner Hilfe ganz langsam Schritt für Schritt wieder herunterzuklettern.“ Plötzlich schrie Luca, das Schulkind, laut auf: „Hiilfee, da ist ja wirklich ein Hai im Wasser!“, und die anderen Kinder sahen in seinem Gesicht, dass auch er Angst hatte. Jeder hat nämlich manchmal Angst und das ist auch gut so.

Geschichte zu den Emotionen Scham und Stolz

Eines Tages spielte Pip mit seiner Freundin Mia im weichen Sand des Sandkastens des Piratenkindergartens. Sie hatten sich vorgenommen, zusammen ein riesengroßes Piratenschiff aus Sand zu bauen, welches sie mit Holzresten und Muscheln, die sie am Strand gefunden hatten, verzieren wollten. Seine Freunde Rudi, Leon und Chris, mit denen Pip sonst immer im Kindergarten spielte, standen einige Meter weiter weg und zeigten mit dem Finger auf ihn. Laut fingen sie an zu lachen und grölten: „Du spielst ja mit Mädchen!“ Als die anderen Piratenjungen so über ihn lachten, wurde Pips Gesicht ganz heiß, und rot wie eine Tomate und er wäre am liebsten unsichtbar geworden oder im Sand versunken. Er dachte sich. „Oh nein, wie peinlich! Jetzt denken alle, ich wäre ein Mädchen und wollen bestimmt nicht mehr mit mir spielen!“ (...)

Ihr Gefühlsabenteurer habt rausgefunden, wie Pip sich fühlt. Pip hat sich geschämt, weil ihn die anderen Jungen ausgelacht haben. Meistens schämt man sich, wenn einem irgendetwas sehr Peinliches passiert, man eine Sache nicht so gut kann wie andere oder man ausgelacht wird. Wenn wir uns schämen, sind wir gleichzeitig auch oft traurig und fühlen uns schlecht. Das sich jemand schämt, erkennt man oft daran, dass er rot wie eine Tomate wird und manchmal auf den Boden oder zur Seite guckt und sich klein macht. Wollt ihr wissen, wie die Geschichte weitergeht? (...)

Pip tat einfach so, als bemerke er die Jungen nicht und sagte zu sich selbst, dass es gar nicht schlimm sei, mit Mädchen zu spielen. Er spiele halt, mit wem er Lust habe. Also bauten Mia und er weiter an ihrem Piratenschiff, das immer größer und größer und schöner und schöner wurde. Dann kam der Piratenerzieher Markus um die Ecke, um zu sehen, was die Piratenkinder draußen Schönes spielten. Als er am Sandkasten ankam, sah er sofort das wunderschöne, riesige Piratenschiff, das Mia und Pip gebaut hatten. „Wow“, staunte er, „so ein schönes, großes Sandpiratenschiff habe ich ja noch nie gesehen! Habt ihr das ganz alleine gebaut?“ „Natürlich!“, antwortete Pip und sagte lächelnd: „Ich habe den Sand zu einem großen Haufen zusammengeschoben und Mia hat ihn festgeklopft. Jetzt machen wir noch ganz viele Muscheln und Rinde drauf und stecken einen Stock hinein. Das ist dann der Mast!“ „Das habt ihr zwei wirklich ganz toll gemacht! Ich finde es klasse, dass ihr so ein tolles Schiff schon ganz alleine bauen könnt!“, sagte Markus. Auch die anderen Piratenjungen Rudi, Leon und Chris wurden neugierig und wollten sich das Piratenschiff aus Sand anschauen. Als sie es sahen, und das Lob vom Piratenerzieher hörten, staunten auch sie. „Euer Piratenschiff ist voll cool!“, sagte Leon und Rudi fragte:

„Wie habt ihr es denn geschafft, den Mast so hoch zu bauen?“ Pip grinste bis über beide Ohren. Seine Brust hob sich in die Höhe, und er reckte sein Kinn nach oben. (...)

Nachdem Pip sich zunächst geschämt hatte, weil die Jungen ihn ausgelacht hatten, sagte er zu sich selbst, dass er sich nicht schämen müsse, weil auch Jungen mit Mädchen spielen dürfen. Wenn man sieht, dass sich jemand schämt, kann man ihn fragen, was passiert ist, und warum er sich schämt und kann ihn danach trösten. Oder: Wenn andere Kinder einen auslachen, dann nicht mitmachen, sondern dem anderen aus der Patsche helfen.

Pip war, als der Erzieher und die anderen Kinder Mia und ihn für die Sandburg lobten, sehr stolz auf sich. Stolz ist man, wenn man etwas geschafft hat, oder etwas Neues gelernt hat, oder etwas ganz gut kann und ein anderer es einem sagt. Und wisst ihr was, meine Gefühlsabenteurer? Ich bin tierisch stolz auf euch, weil ihr schon so viel über Gefühle gelernt habt, und mir immer dabei helft, herauszufinden, wie sich Pip in bestimmten Situationen fühlt!