

**TRAU
DICH!**

Bundesweite Initiative zur Prävention
des sexuellen Kindesmissbrauchs

Gefühle



Was Kinder darüber sagen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Gefühle

Was Kinder darüber sagen



Vorwort

Das Theaterstück »Trau dich! – Ein starkes Stück über Gefühle, Grenzen und Vertrauen« für Kinder von 8 bis 12 Jahren ist Teil der bundesweiten Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs.

In dem Theaterstück bildet das Thema Gefühle den roten Faden der Inszenierung:

Wozu braucht man eigentlich Gefühle?

Was für Gefühle gibt es überhaupt?

Was wäre, wenn es nur gute Gefühle gäbe?

Und was wäre, wenn es gar keine Gefühle gäbe?

Diese Fragen wurden den Kindern vor Beginn des Theaterstücks von den Schauspielenden der Kompanie Kopfstand gestellt. In jeder Aufführung erhielten sie viele unterschiedliche und immer wieder neue Antworten, die von einer Schauspielerin gesammelt und aufgeschrieben wurden.

Die Antworten sind überraschend, ehrlich, lustig, manchmal auch traurig, und sie regen zum Weiterdenken an. Schon beim ersten Lesen dieser Sammlung wurde die Idee zu diesem Buch geboren. In Zusammenarbeit mit einer Berliner Grundschule und der bildenden Künstlerin Annette Polzer entstanden in mehreren Druck-Workshops die Grafiken zu den Texten.

Wir möchten mit diesem Buch alle Leserinnen und Leser, Erwachsene wie Kinder, dazu einladen, in das Thema Gefühle einzutauchen. Wir hoffen, dass pädagogische Fachkräfte und Eltern dadurch leichter mit Kindern zu dem Thema ins Gespräch kommen und beim Lesen und Anschauen der Bilder gemeinsam noch viele weitere Antworten finden...

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ein PDF des Buches findet sich auf der Webseite der Initiative unter:
www.multiplikatoren.trau-dich.de/material/



Wozu braucht man
eigentlich Gefühle?



Für Einiges.



Na, damit man was fühlt.

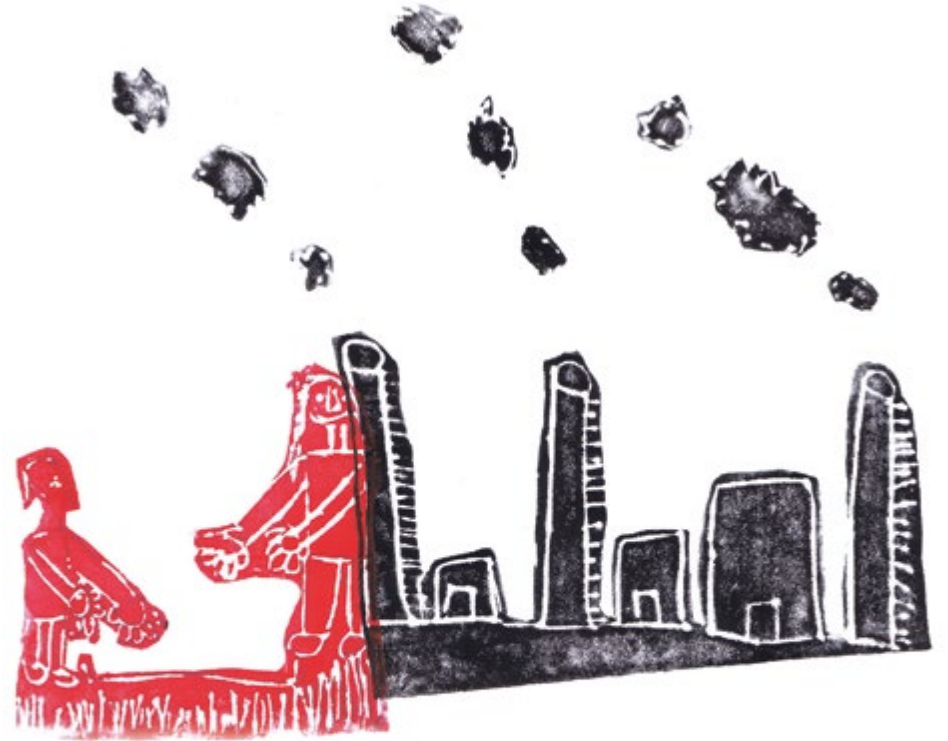
Damit man merkt, was richtig und was falsch ist.

Zum Spaßhaben.
Zum Weinen.
Zum Knutschen.
Zum Denken.
Zum Rechnen.
Zum Nettsein und zum Bösesein.



**Damit man fühlt, ob man sich wohlfühlt.
Damit man spürt, was das Leben mit einem macht.
Damit man andere verstehen kann –
damit man sich in andere reinfühlen kann.**

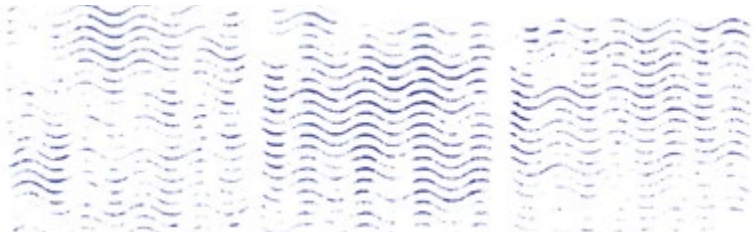
**Für die Liebe –
später.**



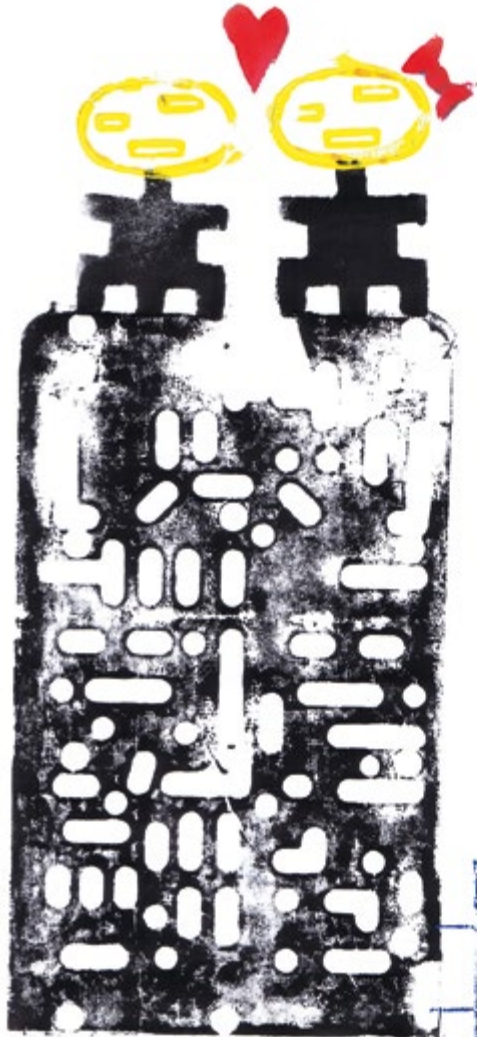
**Damit man ausdrücken kann,
wie es einem gerade geht.
Damit es nicht noch schlimmer wird.
Damit man lachen kann,
wenn jemand einen Witz erzählt.
Damit man nicht jemandem wehtut,
wenn man das gar nicht will.**



**Um Freundinnen oder Freunde zu finden.
Um Träume zu haben.
Um zu sagen, was man möchte und was nicht.
Um zu merken, dass man auf dem Boden steht.
Oder dass das ein Stuhl ist.**



**Um wirklich glücklich zu sein, wenn man heiratet.
Oder wenn man von seiner Mutter geliebt wird.**



**Gefühle zeigen, ob man jemanden mag oder nicht.
Wenn man jemanden mag, schenkt man ihm etwas,
zum Beispiel ein Freundschaftsarmband.**

**Freundschaft fühlt sich schwarz,
rot, weiß und neongrün an.**



**Gefühle
braucht man zum Geigespielen.**

**Die Feuerwerksmusik von Händel
muss man mit Gefühl spielen,
sonst kriegt man das nicht hin.
Und wenn man's hinkriegt,
fühlt man sich groß und stark.**



**Was für Gefühle
gibt es überhaupt?**



Traurigkeit.

Die braucht man,
um die Situation auszuweinen.



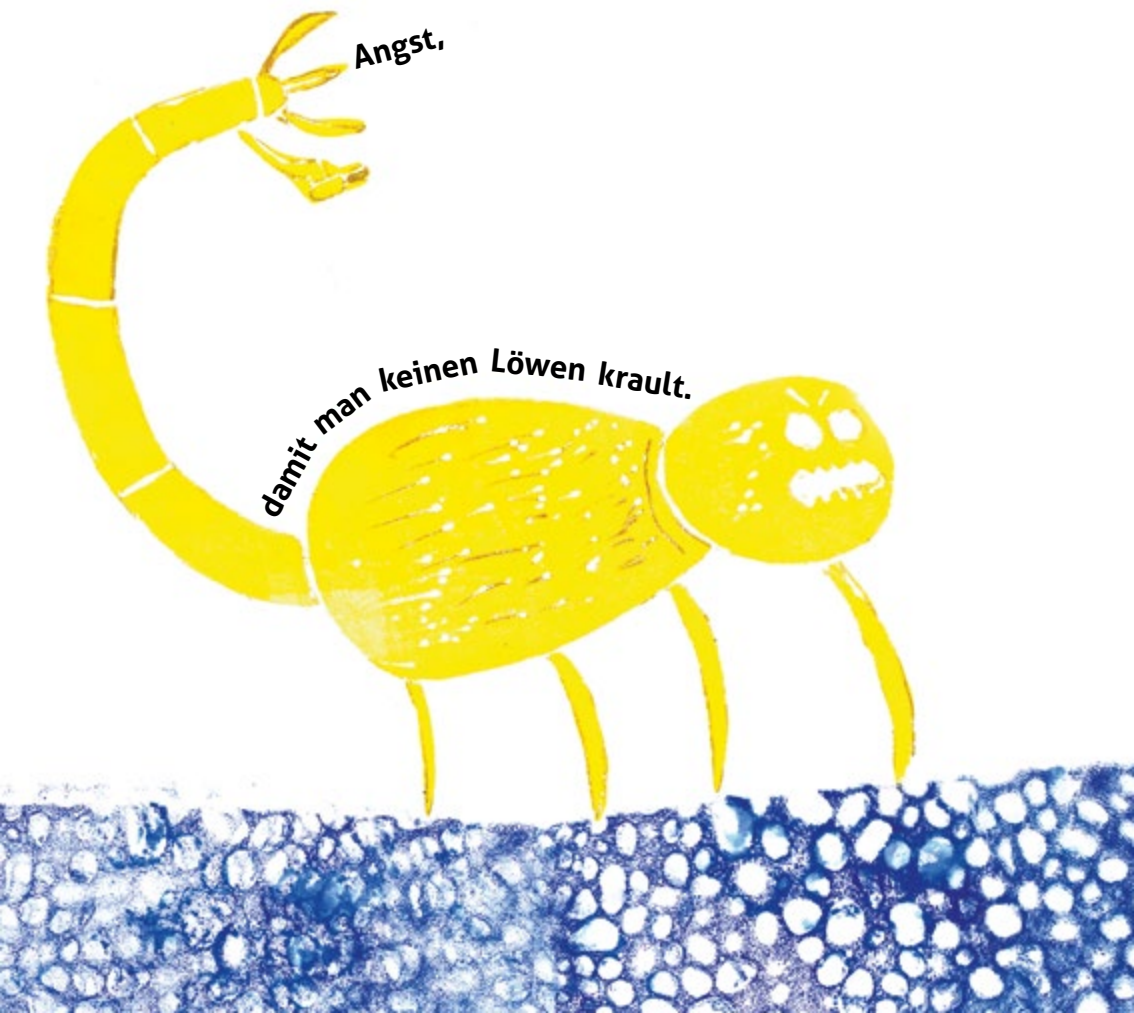
Verliebt sein.
Davon wird das Herz besser.



**Langeweile ist wichtig,
sonst macht man vielleicht immer das Gleiche.**

**Glücklich sein.
Sonst bringt
das Lachen nichts.**



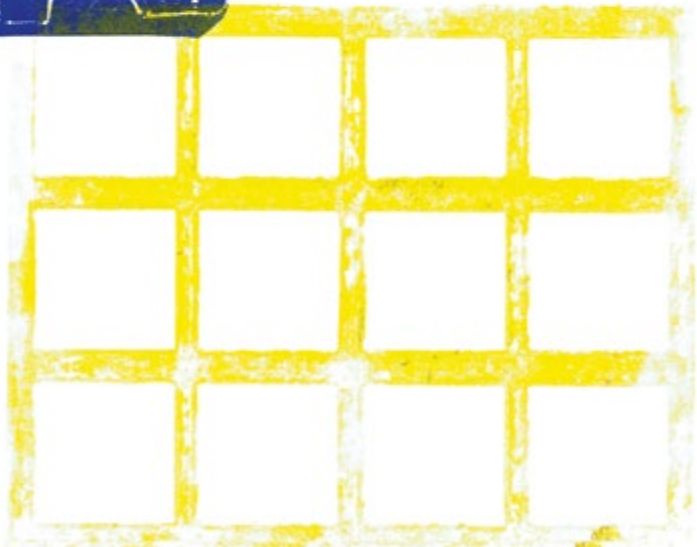


**Stolz,
dass man der beste Spieler in Clash of Clans ist.
Oder im Fußball ein Tor geschossen hat.**





**Geschmacksgefühle für Oliven –
schmecken eklig.**



Geheimnisgefühle





Ungerechtigkeitsgefühle,



damit man etwas verändert.

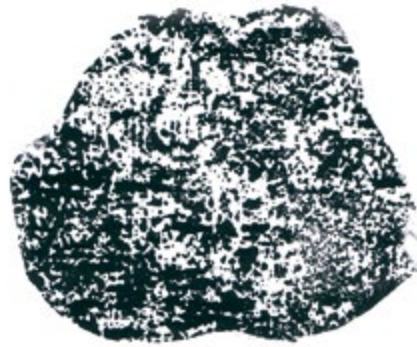
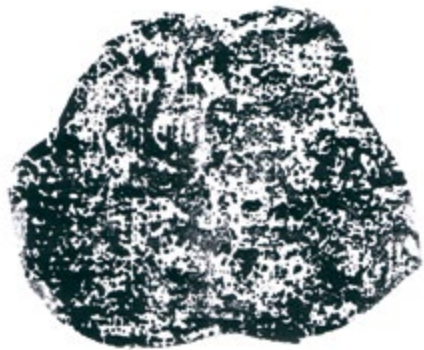


**Ein peinliches Gefühl,
wenn man auf der Bühne schräg singt.
Ein prickelndes Gefühl,
wenn man ein neues Land entdeckt
oder eine andere Seite vom Ich.**



Teddygefühle

Pferdegefühle



Wut, um zu sagen: Mir reicht's.
Mit Wut im Bauch fühlt man sich stärker.



Vertrauen,
dass meine Freundin
auf meinen Hund
aufpasst.
Oder
auf ein Geheimnis.



Liebe,
damit man
nicht
so böse ist.

Durch Liebe
fühlt man sich
sicher.





Was wäre, wenn es nur
gute Gefühle gäbe?

**Nur gute Gefühle?
Ja geil!**



**Wenn alle immer
nur gute Gefühle hätten,
würden sich alle immer
gut verstehen.**

Tag 1

Tag 2

Wenn es nur
gute Gefühle gäbe,
wäre der Tag
nichts Besonderes mehr.
Man wüsste immer,
der nächste Tag
wird genauso.



Man würde jeden mögen.
Dann wäre Freundschaft irgendwie
nicht mehr das Gleiche.

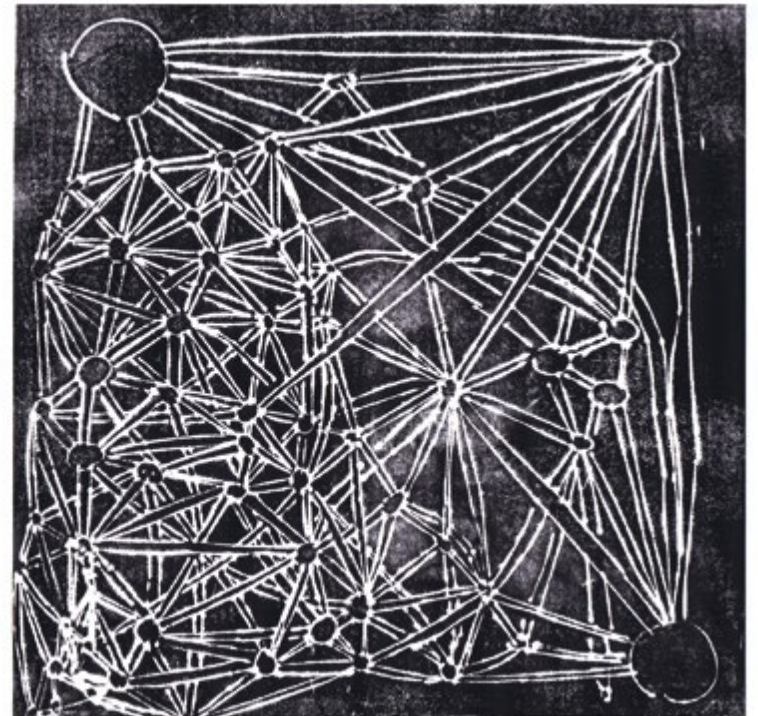




**Es könnte gefährlich werden. Zum Beispiel,
wenn einen jemand mitnehmen will.**



**Man wäre gechillter.
Dann gäb's keinen Stress.**



**Hätte man nur gute Gefühle,
würde man nichts mehr lernen.**



**Der Körper
würde
irgendwann
platzen.**

**Unangenehme Gefühle
braucht man,
damit man gut
im Streiten ist.**

**Damit man richtig
wütend und wild
werden kann.**

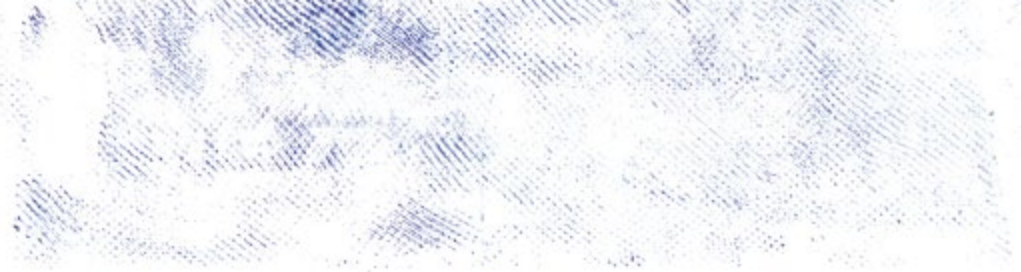
**Damit man rauslassen kann,
was passiert ist.**



Man braucht verschiedene Gefühle, um etwas zu verändern.



**Ohne schlechte Gefühle
würde es auch
keine guten Gefühle geben.**



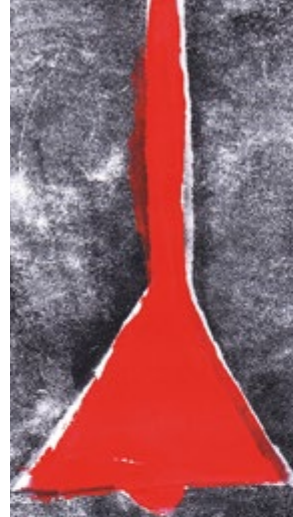
Was wäre, wenn es
gar keine Gefühle gäbe?



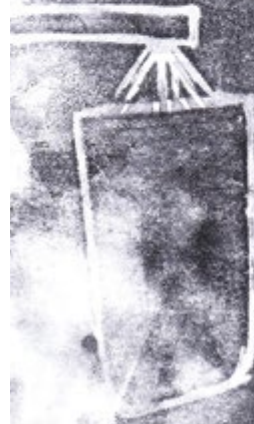


**Ohne Gefühle
wüsste man nicht,
was man mag und
was nicht. Da würde
im Freundschaftsbuch
eine Zeile**

leer bleiben.



**Gefühle sind
eigentlich überflüssig.
Man hat ja Hormone,
die regeln das schon.**





**Ohne Gefühle
wären alle der gleichen Meinung.
Keiner würde sich
für neue Sachen einsetzen.**

**Ohne Gefühle
würde es keinen Sinn machen,
in eine Geisterbahn zu gehen.
Es wäre ja gar nicht gruselig.**

**Man würde die Kälte nicht spüren
und würde im Winter nur
im Unterhemd rumlaufen.**

**Man würde den Schmerz nicht spüren
und beim Hüpfen auf dem Sofa
immer wieder gegen die Wand knallen.**





**Gefühle braucht man, damit man sich zeigen kann.
Gefühle braucht man, um für einander da zu sein.
Gefühle braucht man, um zu leben.
Sonst ist es kein richtiges Leben.**

Ohne Gefühle wäre allen alles egal.



Und Du,
wofür brauchst Du deine Gefühle?

Danksagung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung dankt

- der Kompanie Kopfstand für die Idee zu diesem Buch, das Sammeln und Auswählen der Antworten sowie für den gemeinsamen Gestaltungsprozess.
- allen jungen Zuschauerinnen und Zuschauern in den bundesweiten »Trau dich!« Aufführungen, die so viele schöne, lustige, kluge, freche und tief sinnige Antworten auf die Fragen zum Thema Gefühle fanden.
- den Kindern der Klassen 3ic und 4id der Comenius-Schule, die mit viel Engagement und Inspiration die Grafiken in diesem Buch erstellten und somit für die schönen Illustrationen der Texte sorgten. Das waren in der Klasse 3ic Lea, Luk, Laurenz, Selina, Anna, Mark, Klara, Janek, Halim, Constantin, Louis, David, Luisa, Paul, Helene, Neela, Tim, Milan, Victoria, und in der Klasse 4id Jonas B., Clemens, Niclas, Fadil, Oscar, Tamara, Hannah, Amelie, Jonas S., Edgar, Vincent, Anamaria, Linus, Leonie, Johan, John, Emil, Liv, Charly, Joshua und Bea.
- der Künstlerin Annette Polzer, die zusammen mit den Kindern die Grafiken in diesem Buch erstellte.
- dem Schulleitungsteam der Comenius-Schule, das so bereitwillig Zeiten, Räume und Personal für dieses Projekt einräumte.
- den beteiligten Lehrkräften Katja Müller, Heidi Lueken, Jens Mitscherling und den Schulhelferinnen Gundi Freiberg und Petra Carl, ohne deren Engagement dieses Buch nie hätte entstehen können.



Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss

Maarweg 149-161

50825 Köln

www.bzga.de

Idee und Konzept:

Kompanie Kopfstand

Textsammlung und -gestaltung: Lisa Scheibner, Tina Müller

Gestaltung: Annette Polzer, Anna Gusella

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 1.8.08.18

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Medium wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

**Bundesweite Initiative zur Prävention
des sexuellen Kindesmissbrauchs**

www.trau-dich.de



Wofür braucht man eigentlich Gefühle?

So leicht die Frage klingt, so vielfältig ist sie zu beantworten.

In diesem Buch denken Kinder über das Thema Gefühle nach.