

Gesund macht Schule

Newsletter

Gefühle ausdrücken, Freundschaften aufbauen

Gefühle wahrnehmen und zulassen, mit anderen darüber sprechen – auch damit befassen sich Kinder, wenn in der vierten Klasse Sexualerziehung auf dem Stundenplan steht. Denn gelingende Beziehungen sind eine wichtige Basis für ein gesundes und glückliches Leben.

Wie sagt man es, wenn man jemanden gern hat? Oder dass man traurig ist, wenn der beste Freund nur noch mit anderen Kindern spielt? Wie fühlt es sich an, wenn man verliebt ist? Fragen zu Liebe, Freundschaft und Nähe spielen im Alltag von Grundschulkindern eine große Rolle. Tagtäglich erproben sie sich darin, mit ihren Gefühlen umzugehen und Beziehungen zu gestalten.

Auch mit Familienstrukturen und Rollenbildern beschäftigen sie sich. Wie ist es für die Freundin, wenn ihre Eltern sich trennen? Ebenso sind Kinder aufmerksame Beobachter: Sie fragen sich vielleicht, warum nur die Mutter immer einkaufen geht und der Vater die Gartenarbeit macht. Vielleicht helfen sich die Eltern aber auch gegenseitig?

Sexualerziehung in der Grundschule räumt daher auch diesen Inhalten viel Raum ein. Die Beispiele in unserem Newsletter zeigen, wie

Die Welt der Gefühle erkunden gehört zum Kinderalltag

Schule sich diesen Themen behutsam und kindgerecht nähert und Kinder anregt, sich auf vielfältige Weise damit zu befassen.

Die Fragen der Kinder geben Eltern die Gelegenheit, altersgerecht mit ihnen über unterschiedliche Beziehungen zu sprechen. Vielleicht erzählen sie, wie sie selbst die erste Liebe erlebt haben. Interessant ist auch, gemeinsam zu überlegen, was als „typisch Mädchen“ und „typisch Junge“ gilt und warum das eigentlich so ist. Kinder erleben in diesen Gesprächen: Ich kann offen über diese Dinge reden und werde ernst genommen.

Darüber hinaus sind Eltern wichtige Vorbilder. Wie gehen sie miteinander um? Sprechen sie über Gefühle? Und wie sind bei ihnen Aufgaben und Rollen verteilt? Kinder achten darauf, wie die Eltern ihre Partnerschaft gestalten – und nehmen daraus viel für ihr eigenes Leben mit.

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Den Körper verstehen, Gefühle wahrnehmen

Sexualkunde in zwei *Gesund macht Schule*-Schulen

Selbstverständlich aufgeklärt

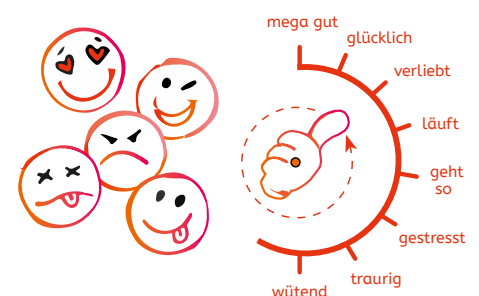
So gelingen Gespräche über Sexualität

Auf der Suche nach Antworten?

Medientipps für Kinder und Eltern

Wie steht's um die Gefühle?

Stimmungsbarometer zum Selberbasteln



Den Körper verstehen, Gefühle wahrnehmen

Pubertät, Sexualität, Verliebtsein – für Grundschul Kinder verbinden sich mit diesen Themen viele Fragen. Wir stellen vor, wie zwei *Gesund macht Schule*-Schulen Kinder für die Welt der Gefühle sensibilisieren und ihnen wichtiges Wissen vermitteln.

„Warum kriegt man in der Pubertät Pickel?“ „Wie kommt das Baby in den Bauch?“ Zum Auftakt der Sexualkundereihe schreiben die Viertklässler der **Schönwasserschule in Krefeld** auf, was sie zu Pubertät, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt wissen möchten. „Auch wie sich die Gefühlswelt verändert, interessiert die Kinder“, schildert Monika Paar, Lehrerin an der dreizügigen Gemeinschaftsgrundschule. „Viele erleben, dass ihre älteren Geschwister in der Pubertät ‚anders ticken‘ und möchten wissen, warum sie anders fühlen und denken.“

Fragestunde mit der Patenärztin

Die Fragensammlung reicht die Schule an ihre *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag weiter. Sie kommt für jeweils drei Unterrichtsstunden in jede vierte Klasse und bespricht mit den Kindern ihre Fragen und weitere Themen. „Liebe und das Gefühl, angenommen zu sein, sind Erfahrungen, die schon kleine Kinder als schön und wichtig erlebt haben“, betont die Krefelder Medizinerin. „Ausgehend von diesen Gefühlen von

Nähe, Vertrautheit und Sicherheit entwickeln sie ein natürliches Verständnis dafür, wie ein Baby entsteht, im Mutterleib heranwächst und geboren wird. Informationen nur sachlich zu vermitteln, würde die Kinder hingegen überfordern und womöglich sogar Ängste wecken, so wie manche Darstellungen von Zeugung und Geburt in den Medien das tun.“ Auch den Lehrerinnen ist es ein großes Anliegen, Körperlichkeit und Gefühle zu verbinden. „In den Medien wird das oft getrennt. Wir möchten aber zeigen: Beides gehört zusammen. Das ist auch wichtig, um den Kindern zu vermitteln: Wenn sich eine Berührung für dich nicht gut anfühlt, darfst du ‚Nein‘ sagen.“

Die richtigen Worte finden

In weiteren Unterrichtsstunden erstellt jedes Kind eine Mappe mit Materialien wie Arbeitsblättern zu den Geschlechtsorganen oder Klappkarten mit Gedichten zur Pubertät. „Auf einem Plakat tragen wir zusammen, welche Wörter wir benutzen möchten und welche nicht“, berichtet die Klassenlehrerin Regina Forche. „So lernen die Kinder die richtigen Begriffe und entwickeln ein Bewusstsein für eine angemessene Sprache. Das ist eine zentrale Basis, um respektvoll über Sexualität zu sprechen.“ Auch die Kunststunden beziehen die Lehrerinnen ein. Angelehnt an das Gedicht „Gefühle sind wie Farben“ malen die Kinder Bilder von Menschen, deren Gesichtsausdruck deutlich zeigt, wie sie sich fühlen. Farben und Formen unterstreichen den Ausdruck. „Anhand der Bilder besprechen wir, in welchen Situationen sich der Mensch befindet und welche Stimmungen man selbst kennt, mag oder nicht mag“, beschreibt Ursula Kiklas, Lehrerin einer vierten Klasse.

„Das regt die Kinder an, auch über ihre eigenen Gefühle nachzudenken und darüber zu sprechen.“

Ein großes Anliegen der Schule ist es, die Eltern ins Boot zu holen. Zu Beginn der Unterrichtsreihe bietet sie gemeinsam mit Dr. Mittag einen Informationsabend für die Mütter und Väter der Dritt- und Viertklässler an. Die Ärztin motiviert die Eltern bei dieser Gelegenheit, zu Hause offen über Sexualität, Gefühle und Beziehungen zu sprechen. „Insbesondere wenn sich in der Pubertät die Gefühle von Freundschaft und Liebe wandeln, Kinder dadurch womöglich verunsichert sind und zu neuen Rollen finden müssen, ist das wichtig. Eltern kennen ihr Kind und seine Lebenswelt am besten und finden viele Ansatzpunkte.“

In einer bunten Mappe sammeln die Kinder Ideen und Gedanken zu ihrem Körper.



Wenn Elsa immer nur mit Leo spielt, bin ich ganz traurig. Wie sage ich das?



Mediantipp

Carlotta, Henri und das Leben: Tante Uli ist verliebt und vermehrt sich



Carlotta und Henri wundern sich: Tante Uli wird von Tag zu Tag komischer. Sie isst seltsame Sachen, schläft beim Spielen ein und vergisst die Geschwister sogar im Supermarkt. Denn – Tante Uli ist schwanger! Oder, wie es Carlotta und Henri sagen: Sie ist verliebt und vermehrt sich. Natürlich möchten sie darüber nun mehr wissen: Wie wird man schwanger? Was passiert beim Sex? Wer füttert das Baby im Bauch? Und wie kommt es wieder hinaus? Humorvoll, ehrlich und ohne falsche Scham erklärt das Buch in Wort und Bild die Sache rund um den Sex. Mit Mitmach-Seiten zum Ausfüllen, für Kinder zwischen 7 und 8 Jahren.

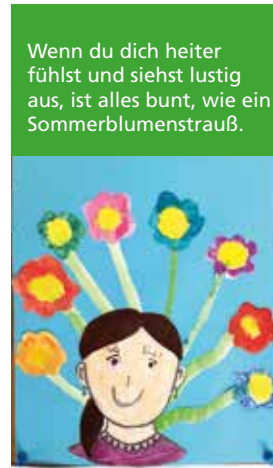
Von Anette Beckmann. Tulipan Verlag 2016, 15 Euro



Wenn du dich verliebt fühlst und kriegst einen Kuss, ist alles rosarot, wie ein Herz mit Zuckerguss.



Wenn du dich einsam fühlst und so ganz allein, ist alles grau, wie ein Tag ohne Sonnenschein.



Wenn du dich heiter fühlst und siehst lustig aus, ist alles bunt, wie ein Sommerblumenstrauß.



Wenn du sehr zornig bist, so voller Wut, dann ist alles feuerrot, wie im Ofen die Glut.

In ausdrucksstarken Bildern haben die Kinder der Krefelder Schönwasserschule verschiedene Gefühle eingefangen.

Viele Themen – viele Fächer!

Eine besondere Strategie setzt die **Katholische Grundschule Passstraße in Aachen** um: Sie unterrichtet Sexualerziehung fächerübergreifend. „Neben Sachkunde beziehen wir Deutsch, Kunst, Englisch, Sport und Musik ein“, erläutert Klassenlehrerin Irmgard Soentgen, die das Konzept eingeführt hat. „Indem die Kinder sich in Deutsch mit Texten oder in Musik mit Liedern zu Zärtlichkeit oder Verliebtsein beschäftigen, lernen sie, angemessene Wörter zu verwenden. Gleichzeitig erleben sie: Man kann sich über Sexualität, Liebe und Gefühle austauschen.“ Im Kunstunterricht beschäftigen sich die Kinder mit Werken zu Freundschaft und Liebe. „Anhand einer Skulptur über ein sich küssendes Paar sprechen wir über unterschiedliche Kussformen und dass niemand einen anderen küssen muss, wenn er das nicht will“, erläutert Soentgen. „Die bunten ‚Nana‘-Plastiken üppiger Frauen der Künstlerin Niki de Saint Phalle nehmen wir zum Anlass, um über unterschiedliche Körperformen zu sprechen und dass jede auf ihre Weise schön ist.“

Gefühlen auf der Spur

Im Englischunterricht nutzen die Kinder ein „Gefühlsbarometer“ aus laminiertem Karton. Darauf stehen die englischen Vokabeln für glücklich, traurig, wütend, stolz, albern, ärgerlich und müde. Im Unterricht erzählt die Lehrerin kleine Geschichten, etwa dass der Freund morgens nicht grüßt. Auf dem Barometer kennzeichnen die Kinder mit einer Büroklammer, welches Gefühl sie mit der jeweiligen Situation verbinden. „So üben sie, Empfindungen wahrzunehmen, zuzulassen und auszudrücken“, erläutert Soentgen. Im Sport ist das Bierdeckelspiel beliebt: Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen auf einer Matte am Boden. Die anderen legen nun Bierdeckel so sanft auf ihm ab, dass es möglichst nichts davon spürt. „Das ist eine tolle Übung, die für zarte Berührungen sensibilisiert“, berichtet die Lehrerin.

Abgerundet wird die Reihe von einer Stunde mit der *Gesund macht Schule*-Patenärztin. Sie bespricht mit Mädchen und Jungen getrennt Fragen, die zuvor anonym in einer Box gesammelt wurden.

Auch zum einführenden Elternabend kommt die Patenärztin in die Schule. Sie informiert, welche Themen behandelt werden, und erläutert, dass neben körperlichen Aspekten auch Gefühle, Beziehungen, Geschlechterrollen und Formen des Zusammenlebens eine Rolle spielen. Die Ärztin verdeutlichte zudem, warum Sexualerziehung schon jetzt aktuell ist, sagt Soentgen. „Grundschulkindern schnappen heute über Medien, Freunde und Geschwister vieles auf. Sie können aber längst nicht alles einordnen und entwickeln womöglich falsche und ängstigende Vorstellungen. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich bereits in der Schule mit diesen Themen befassen.“

Wichtiges Wissen für alle Kinder

Aus dem gleichem Grund legt die Lehrerin Wert darauf, dass alle Kinder am Sexualkundeunterricht teilnehmen. „Manchmal fragen Eltern aus anderen Kulturkreisen, ob wir ihr Kind freistellen können. Das ist jedoch nicht zulässig. Zudem haben auch ihre Kinder Zugang zu Informationsquellen außerhalb der Familie und sollten verstehen können, was sie dort sehen und hören.“ Von den Eltern wünschen sich die Lehrkräfte, dass sie mit ihren Kindern möglichst selbstverständlich über Sexualität, Liebe, Beziehungen und Gefühle sprechen. „Kinder profitieren sehr davon“, urteilt Soentgen. „Es macht sie nicht nur stolz und selbstbewusst, wenn sie ‚mitreden‘ können. Es hilft ihnen auch, mit sich selbst und den aufkommenden Veränderungen umzugehen.“

Wie schreibt man eigentlich einen Liebesbrief?

Waren meine Eltern eigentlich auch verliebt?



➤ Kontaktdaten zu den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen und der AOK-Regionaldirektionen finden Sie im Internet auf: www.gesundmachtschule.de unter dem Stichwort: Materialien > Newsletter.

Selbstverständlich aufgeklärt!

Im Grundschulalter stellen Kinder noch unverblümt Fragen und haben ein Ohr für das, was ihre Eltern sagen. Beste Voraussetzungen, um mit ihnen offen über Gefühle und Sexualität zu sprechen!

So gelingen gute Gespräche:

➤ **Nichts erzwingen:** Sexualität ist ein intimer Lebensbereich und darüber reden sehr persönlich. Es ist völlig normal, wenn dabei auch einmal Unsicherheiten oder Scham aufkommen. Achten Sie daher bei Gesprächen auf eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz. Zeigen Sie sich offen, aber erzwingen Sie nichts. Greifen Sie ein Thema zu einem späteren Zeitpunkt wieder auf, wenn Ihnen oder Ihrem Kind ein Gespräch unangenehm wird.

➤ **Passende Worte finden:** Nennen Sie die Dinge offen, aber taktvoll beim Namen. Erwachsene, die Klartext reden, wirken glaubwürdig und zeigen: Es ist in Ordnung, darüber zu sprechen. Hilfreich ist, neutrale Begriffe zu finden, die Sie und Ihr Kind ohne schlechte Gefühle sagen und hören können, etwa wie „Geschlechtsverkehr“ oder „Sex haben“. Erklären Sie auch, warum Sie manche Ausdrücke für unangemessen halten.

➤ **Auf den Punkt bringen:** Kinder möchten verstehen, was sie aufgeschnappt haben – aber nicht jedes Detail erkunden. Halten Sie daher keinen Vortrag, wenn Ihr Kind nur etwas Bestimmtes wissen will. Versuchen Sie, die Dinge ohne viel Drumherum mit Worten zu beschreiben, die altersangemessen sind und die Sie passend finden.

➤ **Unsicherheiten zugeben:** Nach einem ehrlichen Einstieg wie „Tja, ich hoffe, dass ich das jetzt gut für dich beschreiben kann ...“ fällt es vielen Eltern leichter, ein Aufklärungs-

gespräch zu beginnen. Eltern müssen nicht alles sofort erklären können. Geben Sie es ruhig zu, wenn Sie etwas nicht wissen.

➤ **Gelassen bleiben:** Kinder werden in Gesprächen über Sexualität schnell albern. Albernheit zeigt jedoch nur Unsicherheit oder Scham an. Bleiben Sie gelassen und drängen Sie Ihr Kind zu nichts. So kann es seine überdrehte Art am ehesten ablegen.

➤ **Humor zulassen:** Gespräche über Aufklärung sollten nicht immer bierernst sein und müssen nicht langweilig daherkommen. Eine Prise Humor schafft eine Atmosphäre, in der sich alle leichter öffnen können.



➤ **Die erste Liebe schätzen:** Viele Grundschul Kinder haben bereits eine Vorstellung, wie sich „verliebt sein“ anfühlt und nehmen das sehr ernst. Gleiches sollten Eltern tun. Selbst wenn die ersten Gehversuche der Sprösslinge noch unbeholfen wirken: Kinder sammeln dabei wichtige Erfahrungen, die sie jetzt und später im Leben in ihre Beziehungen einbringen.

Medientipp



Klär mich auf: 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema

Wenn die erfahrene Sexualpädagogin Katharina von der Gathen mit Grundschulkindern über den Körper, die Liebe und Sexualität spricht, „fischt“ sie dafür aus einem anonymen Briefkasten handgeschriebene Zettel mit typischen Kinderfragen. Das Ringbuch sammelt die wichtigsten dieser Fragen und gibt verständliche Antworten – warmherzig und mit viel Gespür für das, was Kinder wirklich wissen wollen. Begleitet werden Fragen und Antworten von den witzigen und lebensfrohen Cartoons der Illustratorin Anke Kuhl.

Für Kinder von 8 bis 12. Von Katharina von der Gathen.
Klett Kinderbuch Verlag 2014, 14,95 Euro

Sie können eine Frage Ihres Kindes nicht beantworten? Suchen Sie gemeinsam die Antwort!

Zum Beispiel in dem Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es kann auf www.bzga.de unter Infomaterialien/ Sexualaufklärung kostenfrei heruntergeladen werden.

Auch der „Herzfunk“ in der Sendung WDR5 KiRaKa beantwortet Kinderfragen rund um Körper, Liebe und Gefühle. Zu hören sonntags 14:05–15:00 Uhr auf WDR5 und auf www.kiraka.de.

Alle Folgen zudem unter www1.wdr.de/kinder/radio/kiraka/hoeren/herzfunk



Kontakt

Ärzttekammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2030
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



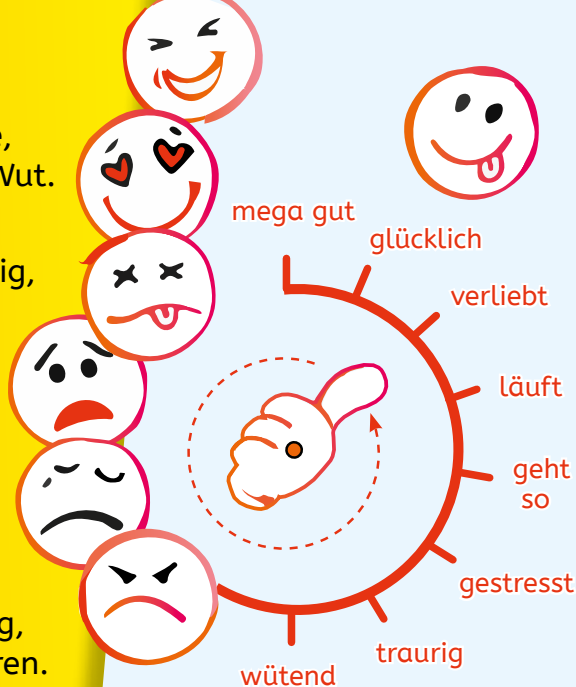
Alle Menschen haben Gefühle. Es gibt gute Gefühle, wie Freude, und nicht so gute Gefühle, wie Wut. Alle Gefühle gehören zu uns.

Einige Gefühle sind uns so wichtig, dass wir uns kaum trauen, über sie zu sprechen.

Schreibe Tagebuch, wenn du glaubst, deine Gefühle wachsen dir über den Kopf. Vergiss nicht, dein Tagebuch zu verstecken!

Manchmal ist es auch schwierig, Gefühle mit Worten zu erklären. Einige Gefühle lassen sich leichter in einem Bild ausdrücken.

Deshalb gibt es viele Sprichwörter, die Gefühle als Bild ausdrücken.



Möchtest du dir ein **Stimmungsbarometer** basteln?

Bastelanleitung



Material: Pappe, Papier, Musterbeutelklammer, Farbstifte/ Wasserfarben

Und so wird's gemacht:

- 1 Einen großen Kreis aus Pappe ausschneiden.
- 2 Einen Daumen (oder einen Zeiger) zeichnen und ausschneiden, auf Pappe kleben und mit einer Musterbeutelklammer in der Mitte der Scheibe befestigen.
- 3 Die Gefühle auf das Barometer schreiben. Wenn du magst, entwerfe deine eigenen Stimmungsgesichter und male alles in deinen Lieblingsfarben aus.

Kennst du diese Sprichwörter? Verbinde das Gefühl mit dem passenden Sprichwort.

verliebt sein

Glück haben

wütend sein

sich wohlfühlen



A _ _ W _ _ _ S _ _ _



2

S _ _ _ _
h _ _ _ _



W _ _ ein
F _ _ _ im
W _ _ _ _ _



4

A _ _ die P _ _ _ g _ _ _



Wenn du lieber mit Vorlagen zum Ausdrucken und Ausmalen arbeitest, findest du diese auf unserer Internetseite:

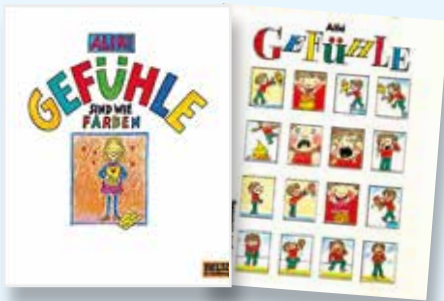
www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten

Buchtipp:

Kennst du schon...



Gefühle sind wie Farben: Vierfarbiges Bilderbuch von Aliko (Autor), Susanne Härtel (Übersetzer)



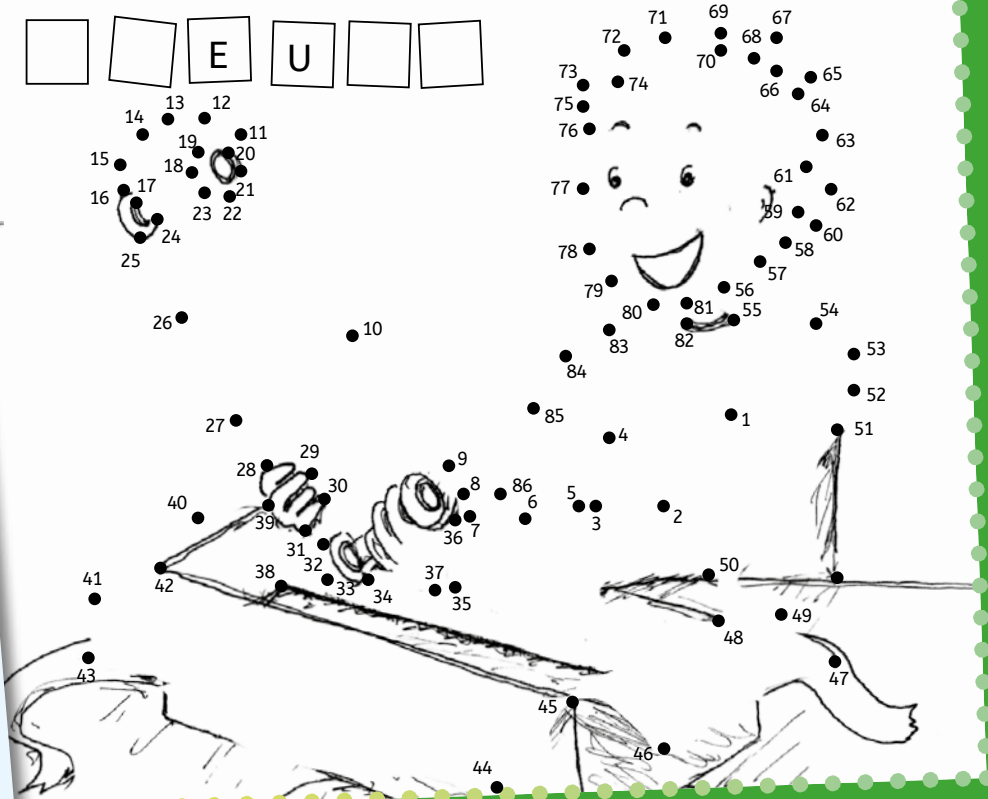
Weißt du, wie es ist, wenn man sich freut oder wie es sich anfühlt, wenn man eine richtig dicke Wut hat? Oder bist du schon einmal alleine in eine neue Klasse gekommen und hast dich einsam gefühlt?

In dem Buch „Gefühle sind wie Farben“ geht es um Gefühle, die alle Menschen irgendwann einmal haben. Und jedem Gefühl wird eine Farbe zugeordnet.

Das Buch zeigt dir, wie andere Menschen fühlen. Und du kannst vielleicht erkennen, dass du mit deinen Gefühlen nicht alleine bist.

Beltz & Gelberg (gebundene Ausgabe), 2016. Für Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren. 14,95 Euro

Verbinde die Zahlen 1 bis 86. Welches Gefühl passt zu dem Bild? Male aus.



Kleine Rache

Ein Hase im Restaurant:



Glück gehabt

Eine Fliege saust haarscharf an einem Spinnennetz vorbei.

Spinne: „Na, warte ab, morgen erwische ich dich.“

Fliege: „Ätsch, ich bin eine Eintagsfliege.“

Auflösung von vorheriger Seite: Sprichwörter
1: Auf Wolke stehen – verliert sein
: Schwein haben – Glück haben
2: Wie ein Fisch im Wasser – sich wohlfühlen
4: Auf die Palme gehen – wütend sein