

# Verliebtsein, Liebe, Liebeskummer

## Von Gefühlen, die bereits Grundschulkinder kennen und für die sie großes Interesse zeigen

Meist denken wir bei Sexualpädagogik zuerst an die biologische Aufklärung oder an negative Seiten der Sexualität, z.B. den sexuellen Missbrauch. Dabei gibt es Inhalte, die Kindern auch sehr wichtig sind: die Themen „Liebe und Verliebtsein“ und – damit verbunden – kribbelnde Gefühle, die viele Kinder schon gut kennen. Dieser Beitrag zeigt an Beispielen, wie diese Themen in der Grundschule mit Kindern bearbeitet werden können.

Wolfgang Plaute/  
Sonja Hauser

### Didaktische Überlegungen

Kinder im Grundschulalter zeigen großes Interesse an den Themen „Liebe“ und „Verliebtsein“. Die Fragen der Kinder dazu sind schon sehr konkret und beziehen sich mit zunehmendem Alter auch stärker auf partnerschaftliche Liebe und Sexualität. Viele Eltern, aber auch Lehrerinnen und Lehrer, sind überrascht, mit welchen Fragen sich bereits Grundschulkinder beschäftigen (Beispiele für Kinderfragen s. Kasten S. 17).

Sexualerziehung ist immer auch Sozialerziehung (vgl. BZgA 1999), es sollte also die Breite des Beziehungsspektrums reflektiert werden.

Erfahrungen mit Beziehungen zu anderen Menschen haben Kinder bereits im Grundschulalter (und davor, also in der Zeit der Kita), diese sind z. T. ambivalent. Einerseits haben Kinder schon eigene Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Verliebtsein – gute und weniger gute – und kennen einige Modelle von Beziehungen in der eigenen Familie und im Bekanntenkreis, andererseits sind sie häufig verunsichert, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen, wenn sie selber (zum ersten Mal) verliebt sind.

Die Geschlechtsreife vieler Kinder setzt immer früher ein, die Jungen und Mädchen sind daher in zunehmend jüngerem Alter herausgefordert zu lernen, mit den körperlichen Veränderungen und den damit verbundenen Gefühlen umzugehen.

Mit der geschlechtlichen Entwicklung gehen Wünsche nach einer erfüllten Partnerschaft und der Gründung einer eigenen Familie einher. Die *Shell-Studie 2010* stellt zu den Werten von Jugendlichen fest: „Die Bedeutung der Familie für Jugendliche ist ein weiteres Mal angestiegen. Mehr als drei Viertel der Jugendlichen (76 Prozent) stellt für sich fest, dass man eine Familie braucht, um wirklich glücklich leben zu können.“ (vgl. [www.shell.de/aboutshell/our-commitment/shell-youth-study.html](http://www.shell.de/aboutshell/our-commitment/shell-youth-study.html))

Demgegenüber sehen sich Kinder und Jugendliche mit Medien konfrontiert, in denen partnerschaftliche Beziehungen und Liebe mitunter lediglich genitalfixiert dargestellt oder gar auf Pornografie reduziert werden. Dies kann zu Verwirrung, Unsicherheit und völlig falschen „Bildern“ von Liebe und Sexualität führen.

Der Wunsch nach Orientierung bereits in dieser frühen Phase ist daher verständlich. Da aber Erwachsene die Bedeutung dieses Themas im Grundschulalter häufig unterschätzen, bleiben die Kinder mit ihren Fragen und ihrer Verunsicherung allein. Umso wichtiger ist es daher, dass sich bereits die Grundschule, insbesondere der Sachunterricht, dieses Themas annimmt und den Kindern Gelegenheit gibt, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

Neben der Aneignung notwendigen Wissens zu diesem sensiblen – aufseiten der Kinder (und selbst mancher Lehrkräfte) zum Teil mit Scham oder dem Etikett von etwas Geheimnisvollem behafteten – Thema ist vor allem die *Kultur und Haltung* wichtig, wie mit den Kindern gearbeitet wird. Lehrerinnen und Lehrer sollten sich daher sowohl als Moderatorinnen/Moderatoren der Kommunikation unter den Kindern als auch als wertschätzendes Gegenüber mit hohem Anspruch an die Beziehungsqualität im Klassenzimmer verstehen (vgl. Felten 2010).

Die Erfahrungen und Vorstellungen der Kinder, ihre Fragen zum

### AUF EINEN BLICK



#### Klassenstufe 2–4

##### Unterrichtsbausteine:

- ▶ Gefühlskarten ordnen, Gefühlsfische malen, angenehme Gerüche und gefühlvolle Situationen beschreiben
- ▶ Einen „Liebesgarten“ gestalten
- ▶ Andere zu ihren Erfahrungen mit der ersten Liebe befragen
- ▶ Sich zu Liebeskummer austauschen und einen persönlichen Kraftstein gestalten

##### Material:

- ▶ Material S. 20 und 21
- ▶ Bildkarten „Gefühle“; „Verliebtsein“
- ▶ „Heute bin ich“ von Mies van Hout (optional), mindestens das Cover (Internet), weitere Kinderbücher/Medien (Vorschläge s. Kasten, S. 18)

Thema sind wichtige Ressourcen für einen kindorientierten Unterricht.

Als *Arbeitsweisen und Unterrichtsmethoden* eignen sich zunächst solche, die emotionale Zugänge erlauben (z.B. das Austauschen zu Bildern, das Reden über Geschichten), sowie solche, die es den Kindern in Einzelarbeit oder Kleingruppen ermöglichen, eigenes Wissen und eigene Erfahrungen zu erkennen, zu reflektieren und zu vertiefen. Im Austausch mit anderen Kindern wird der eigene Horizont erweitert.

## Ziele des Unterrichts

Es gibt nicht nur „gute“ und „schlechte“ Beziehungen, es gibt sehr viele Nuancen, die die Qualität von Beziehungen ausmachen. Unterschiedliche Gefühle zu kennen und die Unterschiede ausdrücken zu können, ist die Basis, um das Phänomen „Liebe“ für sich selbst fassbarer zu machen.

Beziehungen, insbesondere Liebesbeziehungen, können von Höhen und Tiefen gekennzeichnet sein. So wie wir lernen müssen, *ob, welche und wie* wir eine Beziehung zu einem anderen Menschen eingehen und aufrechterhalten, so ist es auch notwendig zu lernen, wie man damit umgeht, wenn es in Beziehungen einmal nicht gut läuft oder Beziehungen auseinanderbrechen.

Aus den vielen anonymisierten Kinderfragen (s. Kasten), die wir in den letzten zehn Jahren in unseren Tätigkeitsfeldern bewusst gesammelt haben, haben wir Leitfragen entwickelt, die in dieser Unterrichtsidee in den Fokus gerückt werden.

### Gefühle kennen

- Welche Gefühle gibt es und wie fühlen sie sich an?
- Wie unterscheiden sie sich?
- Wie kann ich meine Gefühle ausdrücken?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Was ist dabei erlaubt? Was nicht?

### Wissen um die Grundbedürfnisse in qualitativollen Beziehungen

- Was braucht eine gute Beziehung und was gefährdet sie?
- Was sind „Merkmale“ von Liebe?
- Wie kann Liebe ausgedrückt werden?



Abb. 1:  
In diesem Buch drücken farbenfrohe gemalte Fische verschiedene Gefühle aus, schöne, heftige, zarte, verwirrende. Es kann daher eine gute Grundlage für Gespräche mit Kindern über ihre eigenen Gefühle sein

- Wie merke ich, dass ich verliebt bin?
- Was kann ich dazu beitragen, dass eine Beziehung gut wird – und bleibt?

### Umgang mit Liebeskummer und Verlustgefühlen

- Wie gehe ich mit schmerzhaften Verlusterfahrungen um?
- Wer oder was hilft mir, wenn ich traurig bin?
- Was kann ich selbst tun, um Liebeskummer zu überwinden?

## Unterrichtsbausteine und Lerntätigkeiten

### Angenehme und unangenehme Gefühle

Um sich an das Thema „Liebe“ anzunähern und es zu erfassen, erscheint es uns wichtig, dass Kinder zunächst mithilfe verschiedener Methoden die Vielfalt von angenehmen und unangenehmen Gefühlen entdecken (die auch in (Liebes-)Beziehungen ihre Bedeutung haben).

Als *Einstieg* eignet sich das Bilderbuch „Heute bin ich“ von Mies van Hout aus dem Jahr 2012 (Abb. 1). In diesem Bilderbuch drücken farbenfrohe, in Ölpastellfarben gemalte Fische verschiedene Gefühle aus – schöne, heftige, zarte, verwirrende. Die Kinder können dadurch angeregt werden, Situationen, in denen sie selbst bereits einmal (oder öfter)

solche Gefühle hatten, zu schildern und zu reflektieren, eigene Worte für bestimmte Gefühle zu finden oder diese pantomimisch auszudrücken. Darauf baut das folgende *Stationenlernen* auf.

### Station 1: Gefühle ordnen und pantomimisch darstellen

Die Kinder ordnen gemeinsam Gefühlskärtchen, und zwar nach für sie *angenehmen* und für sie *unangenehmen* Gefühlen. Vielleicht kommt es dabei zu Meinungsverschiedenheiten über die Zuordnung? Bei der Reflexion

## Exemplarische Kinderfragen von Grundschulkindern

Warum verliebt man sich?  
Wie verliebt man sich?  
Was ist Liebe?  
Warum gibt es Liebe?  
Was ist, wenn man verliebt ist und dann Schimpfwörter sagt?  
Wie kommt die Liebe?  
Wie fühlt man Liebe?  
Wie weiß man, dass man verliebt ist?  
Wann verliebt man sich?  
Wenn man verliebt ist, was macht man dann?  
Wie wird man verliebt?  
Wie erkennt man die erste Liebe?  
Warum liebt man jemanden und andere nicht?  
Wie entsteht Liebe?

der Unterschiede können die Kinder erläutern, was sie mit diesem Gefühl verbinden, ob sie es schon gefühlt haben usw. ([www.selbstlaut.org/\\_TCgi/Images/selbstlaut/20070424124419\\_SL\\_modul01.pdf](http://www.selbstlaut.org/_TCgi/Images/selbstlaut/20070424124419_SL_modul01.pdf)). Auf dieser Internetseite werden Gefühlskärtchen zum kostenlosen Download angeboten. Die Lehrkraft sollte vorher – in Abhängigkeit von der Klassensituation – zunächst prüfen, wie viele der fast 40 Kärtchen sie den Kindern anbietet. Alternativ besteht eine kostenlose Downloadmöglichkeit auf dieser Seite: [http://www.lehrmittelboutique.net/component/docman/doc\\_details/1516-gefuehle-arbeitsblaetter.html](http://www.lehrmittelboutique.net/component/docman/doc_details/1516-gefuehle-arbeitsblaetter.html). Die bildlichen Darstellungen sind für jüngere Kinder besser geeignet. Auch das **Material S. 20** kann zum Einsatz kommen (s. auch **Materialpaket**).

#### Weitere Anregungen:

- ▶ Jedes Kind sucht sich ein Gefühl aus, das es gern öfter hätte, und überlegt sich Möglichkeiten, wie das zu erreichen wäre (aufschreiben oder zeichnen).
- ▶ Ausgewählte Gefühle werden im Anschluss an das Stationenlernen von einzelnen Kindern pantomimisch dargestellt und von der Gruppe erraten. Im Anschluss tauscht sich die Gruppe darüber

aus, was das Besondere an diesem Gefühl ausmacht.

#### Station 2: Mein persönlicher Fisch

Angelehnt an das Bilderbuch von *Mies van Hout* malen die Kinder mit Wachskreiden ihren eigenen Gefühlsfisch auf DIN-A4-Papier (oder größer; Beispiele s. <http://home.kpn.nl/hout0299/EngelsVrolijkstips.html>). Jedes Kind entscheidet für sich, welches Gefühl es darstellen will, z. B.: Wie ich mich gerade fühle; ein Gefühl, das ich gar nicht mag; mein Gefühl, wenn ich an ... denke.

Die Fische werden anschließend in der Klasse aufgehängt, jedes Kind kann zu seinem Gefühl etwas sagen, z. B. warum es gerade dieses Gefühl ausgewählt hat, oder es schreibt etwas auf die Rückseite seines Fisches.

#### Station 3: Welchen Geruch würde ich gern ... schenken?

In kleinen (Film-)Dosen sind verschiedene, stark riechende Stoffe eingefüllt, z. B. Gesichtscreme oder Badeöl, Zimt, Kamillentee, Hustensaft, Kakao, Pfefferminze, Essig, Lavendel, Parfüm. Die Kinder riechen daran, beschreiben den Duft/Geruch mit eigenen Worten und überlegen, ob sie diesen Geruch kennen und welche Gefühle oder Erinnerungen an erlebte Situationen er bei ihnen auslöst. Aus allen Gerüchen sollen sie denjenigen auswählen, den sie jemanden schenken würden, den sie sehr mögen/lieben haben, bzw. den sie dieser Person auf keinen Fall schenken würden.

#### Station 4: Situationen beschreiben

Die Kinder betrachten Fotos (s. **Materialpaket**) und beschreiben die dargestellten Situationen, insbesondere, wie sich die Personen auf den Fotos fühlen mögen. Sie überlegen, ob sie ähnliche Situationen kennen, in denen sie selbst schon angenehme oder unangenehme Gefühle hatten, malen zu diesem Erlebnis oder schreiben eine kurze Geschichte dazu.

#### Was macht eine gute Liebesbeziehung aus?

Kann man die Frage, was *Liebe* ist, wirklich allgemeingültig beantworten? Oder ist das Empfinden von Liebe nicht sehr individuell und kann sich zudem im Laufe des Lebens auch ändern? Allerdings sehen wir – unabhängig davon, wie die Antworten

auf diese Fragen ausfallen – *Grundbedürfnisse*, die jeder Mensch an eine *qualitätsvolle Beziehung* stellt.

Kinder im Grundschulalter haben einen Schatz an Ressourcen und Erfahrungen mit Beziehungen, solche, die sie selbst bereits in Freundschaften leben, und solche, die sie als Modelle kennengelernt haben und beobachten können – gelungene und gescheiterte, zu Ende gehende oder sich neu gestaltende.

Ausgehend von diesen Erfahrungen und auch davon, dass bereits Kinder um ihre Grundbedürfnisse wissen, nähern wir uns mit diesem Unterrichtsbaustein dem großen und nicht einfach zu erfassenden Thema „Liebe“, indem die Kinder einen „Liebesgarten“ gestalten (alternativ können andere „Bilder“ dafür gewählt werden, z. B. eine „Liebesinsel“, „eine Liebeswolke“).

Die Gestaltung eines „Liebesgartens“ ist eine Methode, mit der Kinder die Möglichkeit haben, die Beziehung zu einem Menschen, den sie besonders lieb haben/lieben, zu beschreiben.

Dazu schreiben die Kinder in Kleingruppen auf farbigen Kärtchen ihre Vorstellungen und Wünsche, die sie an eine solche Beziehung haben, auf. Sie tauschen sich zu den Wörtern auf ihren Karten aus, insbesondere dazu, welche Aspekte/Bedürfnisse ihnen am wichtigsten sind.

Die Karten werden anschließend in loser Zusammenstellung oder auch nach deren Bedeutsamkeit auf einen Flipchart-Bogen oder ein DIN-A1-Blatt geklebt (Abb. 2). So entsteht das Bild einer Beziehung in Form eines Gartens, in dem sich die Kinder wohlfühlen.

Nach Fertigstellung der Gärten präsentieren die Kinder ihre Ergebnisse vor der Klasse und berichten dabei, wie es ihnen miteinander beim Errichten des Gartens ergangen ist. *Wo gab es Übereinstimmungen? Wo gab es unterschiedliche Vorstellungen?*

Die „Liebesgärten“ werden in der Klasse aufgehängt, miteinander verglichen und dienen im Weiteren der Vertiefung zu Fragestellungen wie:

- ▶ Welche Bedürfnisse finden wir in allen Gärten? Sind diese daher besonders wichtig?
- ▶ Was bedeuten bestimmte Begriffe in diesem Zusammenhang (z. B. Ehrlichkeit)?

### Buch- und Medienempfehlungen zum Thema „Verliebtsein“

- Christine Nöstlinger: **Mini ist verliebt** (für Kinder ab 7 Jahren)
- Beatrix Mannel: **Herzklopfen und Sommersprossen** (für Kinder ab 8 Jahren)
- Beatrix Mannel: **Leselöwen Herzklopfengeschichten** (für Kinder ab 8 Jahren)
- Elisabeth Zöller: **Lara Lustig und die Sache mit der Liebe** (für Kinder ab 9 Jahren)
- **Was denkst du? Liebe.** Die Sendung mit der Maus (online unter: [www.wdrmaus.de/lach-geschichten/geschichten/video.php?id=62](http://www.wdrmaus.de/lach-geschichten/geschichten/video.php?id=62)) (für Kinder ab 6 Jahren)
- **Der Herzfunk aus Lilipuz** beantwortet Kinderfragen rund um Körper, Liebe und Gefühle, z. B. Verliebt man sich auf einmal? Sendung des Kinderradios im WDR 5 (online unter [www.wdr5.de/nachhoeren/kiraka-herzfunk.html](http://www.wdr5.de/nachhoeren/kiraka-herzfunk.html)) (für Kinder ab 9 Jahren)

Zum Thema „Verliebtsein“ kann mit den Kindern gemeinsam überlegt und zusammengetragen werden, was sie dazu bereits wissen.

Zusätzlich kann es den Arbeitsauftrag geben, Interviews mit Erwachsenen (Eltern, Bekannte, ...) oder älteren Geschwistern zu führen. Geeignete Fragen dafür sind z. B.:

- ▶ Wie/Woran hast du erkannt, dass du verliebt warst/bist?
- ▶ Wie fühlt sich das an?
- ▶ Wie ist bei dir das erste Treffen verlaufen?
- ▶ Was habt ihr dabei geredet?
- ▶ Hast du noch Gegenstände, die an den Anfang dieser Beziehung erinnern (z. B. ein Foto oder ein Geschenk)? Wenn ja: Warum hast du sie aufgehoben?
- ▶ eigene Fragen der Kinder

Die Interviewergebnisse werden zusammengetragen und ausgetauscht.

Im Weiteren bieten sich Geschichten, Podcasts oder Videos zum Verliebtsein an, die die Kinder lesen, hören, anschauen und besprechen können (Vorschläge s. Kasten S. 18). Auch das Material S. 21 kann genutzt werden, indem die Kinder die Bilder-geschichte (Bilder vorher auseinander-schneiden) neu zusammensetzen und dazu erzählen, etwas aufschreiben, neue Szenen erfinden, ...

In diesem Zusammenhang können mit den Kindern Ausdrucksformen von Zu- und Abneigung erarbeitet werden:

- ▶ Wenn sich Menschen in ihrer Beziehung sehr wohl fühlen: Wie drücken sie das auch körperlich aus?
- ▶ Woran kann ich erkennen, ob mich jemand mag oder nicht mag?

Folgende Übung eignet sich hierzu gut: Die Kinder sammeln solche Ausdrucksformen, diese werden jeweils auf ein Blatt Papier geschrieben, z. B. *ein Küsschen geben, küssen, streicheln, kuscheln, beißen, kratzen, an die Hand nehmen, umarmen, boxen, sich an den Haaren ziehen, über die Haare streicheln, sich einhaken, zuzwinkern, auf dem Schoß sitzen, anlächeln, die Zunge rausstrecken, die Nase rümpfen, hauen, Kuschhändchen zuwerfen, kitzeln, zwicken, ...*

Mit einem Kreppband wird ein „Gefühlbarometer“ am Boden aufgeklebt, an dem die Kinder die Blätter mit den Begriffen körperlicher Zu-



Foto: Reingard Koboltschning

oder Abneigung anordnen. Das eine Ende steht für sehr große Zuneigung, das andere Ende für sehr große Abneigung. Die Mitte ist neutral.

Sobald das Barometer vervollständigt ist, wird darüber diskutiert. Bedeutet „jemanden an den Haaren zu ziehen“ nur, dass man ihn ärgern möchte? Empfindet man es in jedem Fall als angenehm, wenn man „ein Küsschen bekommt“?

Die Diskussion zeigt die Abhängigkeit der Gefühle von

- ▶ den Personen, die beteiligt sind,
- ▶ der Situation, in der sie zum Ausdruck gebracht werden, und
- ▶ der eigenen Verfassung.

### Auch eine gute Beziehung kann einmal zu Ende gehen

Beziehungen können scheitern, man verliert Menschen, die man besonders lieb hat. Die damit verbundenen Gefühle – Verletztsein, Traurigsein – sind schmerzhaft. Häufig haben Menschen wenig Wissen, was sie tun können, um mit diesen Schmerzen umzugehen und neue Perspektiven im Leben zu erkennen. Daher ist es bereits im Kindesalter wichtig, persönliche Ressourcen aufzuspüren und diese für das eigene Leben nutzbar zu machen.

Im Unterricht wird dazu eine Geschichte (z. B. Appelgren 2010, Bauer 2003, Keyserlingk 2006) gelesen, um dann in Kleingruppen an Fragen/Themen wie diese zu arbeiten:

- ▶ Was hilft mir, wenn ich traurig bin?
- ▶ Mit wem kann ich reden, wenn es mir nicht gut geht?
- ▶ Meine eigenen Ressourcen entdecken und stärken

Abb. 2:  
Die Gestaltung eines „Liebesgartens“ ist eine Methode, mit der Kinder die Möglichkeit haben, die Beziehung zu einem Menschen, den sie besonders lieb haben, zu beschreiben

Die Kinder sammeln die wichtigsten Ergebnisse ihrer Kleingruppendiskussion und tauschen sie mit den Kindern der gesamten Klasse aus.

Als Abschluss schlagen wir die Gestaltung eines „Kraftsteines“ vor. Jedes Kind bemalt und gestaltet dazu einen kleinen Stein, den das Kind bei sich tragen kann, um sich immer wieder an seine persönlichen Stärken und Kraftquellen zu erinnern. ■

### Literatur und Internet

- Appelgren, Tove (2010): Keiner hat mich lieb, findet Josefine. Hamburg: Oettinger
- Bauer, Angeline (2003): Heilende Märchen. Geschichten, die Kinder stark machen: Märchen gegen Kinderängste und -sorgen. Damit das Selbstbewusstsein wächst. München: Südwest BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (1999): Sexualerziehung, die ankommt. Online unter <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/index.php?docid=342> (Abruf: 01.08.2013)
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2010): Jugendsexualität 2010. Online unter <http://www.forschung.sexualaufklaerung.de/4531.html> (Abruf: 01.08.2013)
- Felten, Michael (2010): Auf die Lehrer kommt es an! Für eine Rückkehr der Pädagogik in die Schule. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Hütter, Jenny (2013): Kita Aktiv: Projektmappe Meine Gefühle – deine Gefühle. Kempen: BVK Buch Verlag Kempen
- Kreul, Holde/Geisler, Dagmar (2004): Ich und meine Gefühle. Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5. Bindlach: Loewe
- Sanders, Pete/Swinden, Liz (2006): Lieben, Lernen, Lachen: Sozial- und Sexualerziehung für 6- bis 12-Jährige. Mülheim: Verlag an der Ruhr
- van Hout, Mies (2012): Heute bin ich. Zürich: Aracari
- von Keyserlingk, Linde (2006): Die schönsten Geschichten für die Kinderseele. Freiburg: Herder spektrum
- <http://home.kpn.nl/hout0299/EngelsVrolijkstips.html> (Abruf: 30.08.2013)
- [www.lehrmittelboutique.net/component/docman/doc\\_details/1516-gefuehle-arbeitsblaetter.html](http://www.lehrmittelboutique.net/component/docman/doc_details/1516-gefuehle-arbeitsblaetter.html) (Abruf: 30.08.2013) (Gefühlsbilder)
- [www.selbstlaut.org/\\_TCgi\\_Images/selbstlaut/20070424124419\\_SL\\_modul01.pdf](http://www.selbstlaut.org/_TCgi_Images/selbstlaut/20070424124419_SL_modul01.pdf) (Abruf: 30.08.2013) (Gefühlskarten)

## Gefühle erkennen und beschreiben





# Vom Verliebtsein und von Liebeskummer erzählen

