



# Amidou - das Selbstwertgefühl stärken

Ein pädagogisches Begleitheft zu  
*Amidou*, eine Geschichte für das Kamishibai  
und  
*Amidou und ich*, ein Spielheft für Kinder





# INHALTSÜBERSICHT

<b>DAS SELBSTWERTGEFÜHL</b>	<b>3</b>
Was bedeutet „Selbstwertgefühl haben“?	
Das Selbstwertgefühl von 4- bis 9-jährigen Kindern	
Das Kind und die anderen	
Der schulische Erfolg des Kindes	
Selbstwertgefühl und Risikoverhalten	
<b>DIE STÄRKUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS</b>	<b>9</b>
Das Selbstwertgefühl, ein Bedürfnis	
Die Bedürfnisse des Kindes	
Voraussetzungen für ein gutes Selbstwertgefühl	
Die Rolle der erwachsenen Bezugsperson	
<b>AMIDOU, EIN PÄDAGOGISCHES PRÄVENTIONSHILFSMITTEL</b>	<b>17</b>
Die Vorteile einer Prävention bei Kindern in frühen Jahren	
Ein Bildtheater zum Träumen	
Ein Spielheft, das eine Verbindung zum Leben des Kindes schafft	
<b>AMIDOU UND ICH</b>	<b>21</b>
Amidous Identitätskarte und die Identitätskarte des Kindes	
Amidous Erfolge und diejenigen des Kindes	
Amidou verkleidet sich	
Biber-Rätsel	
Wenn alles schief läuft - Wenn alles gut geht	
Sich sicher fühlen	
Erfinde doch auch eine Geschichte!	
<b>NACHWORT VON ALBERT JACQUARD</b>	<b>30</b>
<b>LITERATURHINWEISE</b>	<b>33</b>

ICH SCHAFFE DAS NIE DIE ANDEREN  
HABEN ALLES GEMACHT FÜR DIE  
ANDEREN IST DAS ANDERS ICH KANN  
DAS NICHT ICH BIN IMMER DER LETZTE  
ICH BIN UNFÄHIG ICH BIN BLÖD ICH  
GETRAUE MICH NICHT DIE ANDEREN  
WISSEN ALLES ICH HABE WENIG  
GELEISTET MICH MAG NIEMAND DAS  
KÖNNT IHR NICHT VERSTEHEN ICH BIN  
EINE NULL

# DAS SELBSTWERTGEFÜHL

Erwachsene oder Kinder, wir alle haben schon einmal solche Gedanken geäußert. Oder zumindest sind uns solche Gedanken durch den Kopf gegangen. Wie dem auch sei, wenn es um das Selbstwertgefühl geht, sind wir nicht alle gleich. Während manche über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen, fehlt es anderen weitgehend. Aber das muss nicht als Schicksal betrachtet werden.

Mit etwas Distanz können wir Verhaltensweisen erkennen, die durch mangelnde Selbstachtung hervorgerufen werden; Verhaltensweisen von uns, von anderen und wir können versuchen, neue Handlungsweisen zu entdecken.

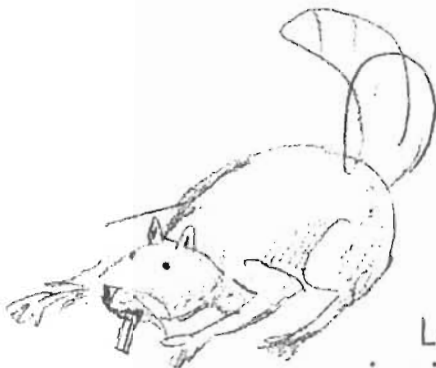
Das pädagogische Hilfsmittel *Amidou* soll diesen Prozess bei der Arbeit mit Kindern zwischen 4 und 9 Jahren in Kinderkrippen, im Kindergarten, in der Schule oder in Ferienlagern unterstützen.

Von der Geburt an entwickelt das Kind sein Selbstwertgefühl in der Familie - dank den engen Bindungen, die das Kind zu seinen Bezugspersonen knüpft und den Kompetenzen, die es erwirbt. Dieser Prozess kann fortgesetzt werden in der Beziehung mit Gleichaltrigen, Lehrpersonen und anderen Erwachsenen.

## Was bedeutet „Selbstwertgefühl haben“ ?

Die Selbstachtung hat nichts mit dem „wirklichen“ Wert der jeweiligen Person zu tun. Es ist ein subjektives Gefühl, das nicht unbedingt auf den wirklichen Eigenschaften eines Menschen beruht. Das Selbstwertgefühl hängt vom Wert ab, den jemand sich selbst beimisst und von den Kompetenzen, die er/sie zu haben glaubt. Es ergibt sich aus der Selbstbetrachtung und der Selbsteinschätzung der jeweiligen Person.

Hans, der über zahlreiche Kompetenzen verfügt, hat ein negatives Selbstbild. Er vergleicht sich stets mit seinem



älteren Bruder, einem äusserst begabten Jungen, der Stärken in vielen Gebieten hat. Oliver, ein schüchterner Knabe, steht abseits der Klasse und findet seinen Platz nicht. Das Ergebnis: Ständig stellt er sich selbst schlecht dar.

Rahel fühlt sich ihrerseits zwischen dem Lebensstil ihrer Mitschülerinnen und demjenigen ihrer Familie hin- und hergerissen und wird von Selbstzweifeln geplagt. Dominik schliesslich, dessen Eltern sich in einer schwierigen Situation befinden, hat ein geringes Selbstwertgefühl, obwohl seine Schulleistungen befriedigend sind.

Diese Beispiele illustrieren im Umkehrschluss, was ein gutes Selbstwertgefühl beinhaltet:

*Sich selbst respektieren; Vertrauen in sich haben; sich akzeptieren, wie man ist; mit sich zufrieden sein; sich selbst gern haben; Ziele haben; eigene Schwierigkeiten erkennen und zu überwinden versuchen; stolz auf eigene Leistungen sein; sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein; usw:*

aber auch:

*Sich fähig fühlen, ein Problem anpacken und lösen zu können; wissen, das Recht auf einen Platz in der Gesellschaft und das Recht auf eine glückliche Kindheit zu haben.*

Ein gutes Selbstwertgefühl haben, bedeutet also nicht:  
*Fügsam und angepasst sein; selbstverliebt, hochnäsiger und arrogant sein.*

## **Das Selbstwertgefühl von 4- bis 9-jährigen Kindern**

Dieses Alter ist ideal, um das Selbstwertgefühl von Kindern zu stärken.

Ab dem vierten Altersjahr befindet sich das Kind in einer entscheidenden Entwicklungsphase: Es verfeinert sein körperliches, emotionales und intellektuelles Selbstbild. Seine Reflexionsfähigkeiten nehmen zu. Es erprobt seine Möglichkeiten zu denken und zu handeln. Allmählich beginnt es, sich über Dinge Gedanken zu machen, kritisch zu denken und Urteile zu fällen.

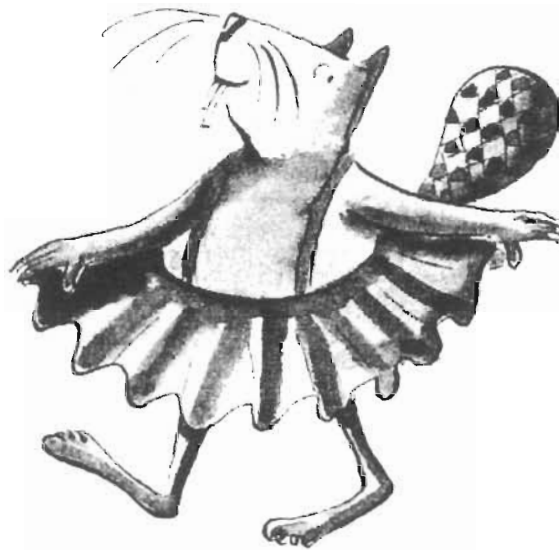
## **Das Kind und die anderen**

Mit dem Schuleintritt beeinflusst die Selbstachtung das Verhalten des Kindes in der Klasse, auf dem Pausenplatz und zu Hause wesentlich. Das Kind wird mit den Erwartungen der Eltern, der Lehrpersonen und den Kindern in der Schule konfrontiert, was einfacher oder schwieriger sein und Auswirkungen auf das Selbstbild haben kann. Zudem muss das Kind im Klassenverband seinen Platz finden: Es beobachtet die anderen, vergleicht sich mit ihnen, nimmt die Unterschiede wahr, wird sich seiner eigenen Schwächen bewusst und sucht einen Platz in der Gruppe. Ein gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl

unterstützt oder behindert das Kind in seinen Integrationsbemühungen. Ein schlechtes Selbstwertgefühl kann sich als schüchternes, eigenbrötlerisches, ängstliches oder aber als aggressives Verhalten äussern.

## Der schulische Erfolg des Kindes

Das Selbstwertgefühl wirkt sich auch auf das Lernvermögen und die schulische Leistung des Kindes aus. Zwar hängt der schulische Erfolg weitgehend von den geisti-



gen Fähigkeiten und vom Einsatz der Lernenden ab, aber andere Qualitäten, die mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängen, spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle. Genannt seien etwa das Selbstvertrauen, die emotionale Reife, die Fähigkeit, Misserfolge zu verkraften und Lösungsstrategien für auftretende Probleme zu finden.

Ein gutes Selbstwertgefühl erlaubt dem Kind, seine Stärken und Schwächen besser wahrzunehmen, sie zu relativieren und mit ihnen zu leben. Es sieht sich wegen einer schlechten Schulnote nicht gleich als Versager, und es fällt ihm leichter, Ressourcen und Strategien zur Überwindung von Lernschwierigkeiten zu entwickeln.



Es zeigt sich also, dass Kinder nicht nur im Hinblick auf Arbeitsverhalten und schulische Leistungen zu begleiten sind, sondern dass sie generell bei der Stärkung ihres Selbstwertgefühls unterstützt werden sollen.

## **Selbstwertgefühl und Risikoverhalten**

Kindern, die ein geringes Selbstwertgefühl besitzen, fehlt es an Selbstvertrauen und am Glauben an die eigenen Erfolgsaussichten. Diese Grundhaltung kann zu Lern- und Verhaltensschwierigkeiten führen.

Neueste Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass beim Heranwachsenden eine Verbindung zwischen einem schlechten Selbstvertrauen und dem Risikoverhalten besteht, die kurz gefasst wie folgt dargestellt werden kann: Erlebt eine heranwachsende Person eine schwierige Situation und verfügt sie über ein schlechtes Selbstwertgefühl, kann sie sich unter Umständen in ein soziales Abseits begeben, ein risikoreiches Verhalten wählen, versuchen, die Probleme mit psychoaktiven Substanzen zu lösen.

Andere Jugendliche ziehen sich vollständig in sich zurück, was keine bessere Lösungsstrategie ist. Es können Verhaltensstörungen auftreten, die sich in ausgeprägter Ängstlichkeit, häufigen Schulabsenzen, depressiven Verstimmungen und gestörten Essgewohnheiten (Anorexie, Bulimie) äussern.

Zu bemerken bleibt, dass nicht alle betroffenen Jugendlichen sich in einer der oben beschriebenen Arten verhalten. Vielmehr findet eine Mehrheit unter ihnen Ressourcen und Strategien, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

ICH KANN DAS MACHEN WENN ER  
DAS KANN, DANN KANN ICH ES AUCH  
ICH WILL ES SCHAFFEN ICH HABE EINE  
IDEE ICH MÖCHTE ES VERSUCHEN ICH  
BIN SO GUT WIE DIE ANDEREN ICH  
WERDE ES SCHAFFEN ICH DENKE,  
DASS ICH HABE DAS RECHT



# DIE STÄRKUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Kinder, die solche Sätze äussern, lassen ein gutes Selbstwertgefühl vermuten. Sie zeigen, dass sie sich getrauen, ihre Bedürfnisse, Gefühle und Ideen auszudrücken; oder dass sie sich klar ausdrücken können, dass sie fähig sind, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, dass sie ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt haben; oder auch, dass sie das Gefühl verspüren einer Gruppe anzugehören.

Nicht alle Kinder empfinden auf diese Weise. Es ist zu bedenken, dass die Selbstachtung sich im Laufe des Lebens ändert und in jedem Alter gestärkt werden kann. Die seit vielen Jahren durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen sind nützlich bei der Auseinandersetzung mit dieser Problematik und bei der Suche nach Instrumenten, um das Selbstwertgefühl bei Kindern zu stärken.

## Das Selbstwertgefühl, ein Bedürfnis

Bereits 1954 beschrieb Abraham Maslow die Bedeutung des Selbstwertgefühls für Kinder und für Erwachsene. Er betrachtet die Selbstachtung als ein wichtiges Bedürfnis des Individuums, das jedoch erst nach der Erfüllung anderer wesentlicher Bedürfnisse befriedigt werden kann. Dies zeigt die Bedürfnis-Pyramide dieses amerikanischen Psychologen: Maslow stuft die Bedürfnisse nach ihrer Lebenswichtigkeit ein und schlägt eine Hierarchie vor, die dieser Rangordnung entspricht.



Pyramide nach Maslow

# Die Bedürfnisse des Kindes

Um sich voll entfalten zu können, muss das Kind in der Lage sein, die verschiedenen Bedürfnisse zu befriedigen, die sich auf den fünf Stufen der Pyramide befinden. Zudem braucht es eine solide Basis. Eine labile oder chaotische Basis hat Auswirkungen auf alle anderen Stufen.

## Physiologische Bedürfnisse

Unten in der Pyramide befinden sich lebensnotwendige physiologische Bedürfnisse: Nahrung, Kleidung, Unterkunft, genügend Schlaf. Bleiben diese Voraussetzungen unerfüllt, können die höheren Stufen nicht aufgebaut werden. Das Kind kann diese Bedürfnisse nicht alleine befriedigen, auch wenn es mit dem Heranwachsen autonomer wird.

## Sicherheitsbedürfnis

Das Kind braucht weiter Schutz sowie physische und psychische Sicherheit. Damit ist nicht nur die objektive, sondern auch die subjektive Sicherheit angesprochen, die mit den Ängsten und den Befürchtungen des Kindes verbunden ist. Die subjektive Sicherheit setzt eine stabile Lebenslage und die regelmässige Anwesenheit wichtiger Bezugspersonen voraus. Ein Unsicherheitsgefühl kann zurückgeführt werden auf verschiedene Formen der Gewalt, auf instabile Familienverhältnisse, auf Krankheiten des Kindes, einer Bezugsperson oder auf unsichere Arbeitsverhältnisse der Eltern.

## Zugehörigkeitsbedürfnis

Zentral für das Kind ist das Gefühl, geliebt zu werden: Von der Familie und den Gleichaltrigen, den Kindern in

der Schule, den Nachbarskindern, den Lehrpersonen, den Betreuenden und anderen Erwachsenen, mit denen es zu tun hat. Es sollte so akzeptiert werden, wie es ist, sollte Liebe und Zärtlichkeit erhalten und geben können und Freundschaften pflegen. Diese Aspekte werden unter dem Begriff „Gruppenzugehörigkeit“ zusammengefasst.

Eine Gruppenzugehörigkeit kann erst dann erreicht werden, wenn die beiden ersten Stufen der Pyramide keine grossen Defizite aufweisen. Nur dann kann das Kind „gesunde“ Beziehungen zu anderen Personen aufbauen.

### Bedürfnis nach Anerkennung

Die vierte Stufe der maslowschen Pyramide thematisiert das Selbstwertgefühl. Sind die voran genannten Bedürfnisse befriedigt, kann das Kind ein Gefühl der Selbstachtung und der Anerkennung entwickeln: Wertschätzung für sich selbst und für andere. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung des Selbstvertrauens, des Selbstrespekts, des Gefühls, nützlich zu sein, anerkannt und geschätzt zu werden und um die eigene Identität aufbauen zu können.

### Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Die Selbstverwirklichung ist das oberste Element in der Pyramide von Maslow. Ein Bedürfnis, dem nach der Adoleszenzphase eine zentrale Bedeutung zukommt. Kinder, die mit keiner schwerwiegenden Problemkonstellation konfrontiert sind, entwickeln das Bedürfnis, sich nützlich zu machen und ihre eigenen Ressourcen sinnvoll einzusetzen: Neue Dinge entdecken, Kenntnisse erwerben, Kompetenzen entwickeln, kreieren, erfinden.

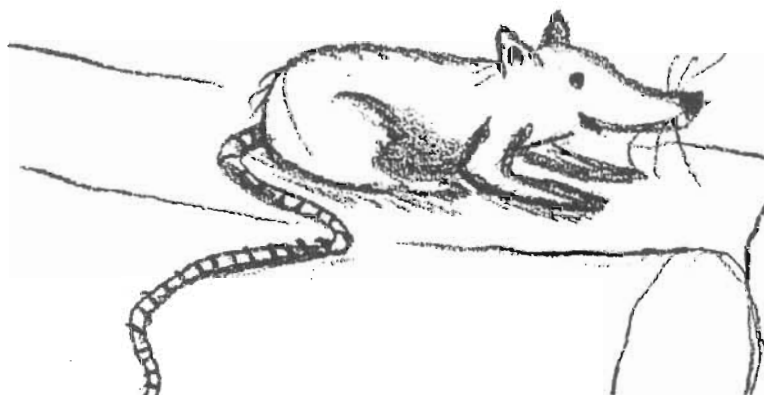
# Voraussetzungen für ein gutes Selbstwertgefühl

Der amerikanische Forscher Robert W. Reasoner, ein Experte auf dem Gebiet des Selbstwertgefühls, ging der Frage nach, was einen Mangel an Selbstachtung verursachen kann. Er analysierte verschiedene Situationen, die in allen Schulen mehr oder weniger häufig vorkommen und zeigte, wodurch ein positives Selbstwertgefühl gefördert wird. Diese Einflussfaktoren können in fünf Punkten zusammengefasst werden:

- Sicherheitsgefühl haben
- Identitätsgefühl oder Selbstbild haben
- Zugehörigkeitsgefühl haben
- Gefühl der schulischen Kompetenz haben
- Gefühl der sozialen Kompetenz haben

Diese fünf Gefühle sind wesentlich für das Leben in der Schule: Ihr Vorhandensein oder ihr Fehlen kann entscheidend sein dafür, wie gut sich die Schülerin oder der Schüler entfalten kann.

Fühlt man sich den schulischen Anforderungen gewachsen, kann ein Gefühl der Kompetenz entwickelt werden. Sich in seiner Umgebung mit seinen Lehrpersonen und den Gleichaltrigen wohl zu fühlen, unterstützt das Gefühl der sozialen Kompetenz.



## Die Rolle der erwachsenen Bezugsperson

Was können nun Lehrpersonen, Mediationsfachleute, Animationsfachleute oder Eltern tun, um die beschriebenen Gefühle und damit das Selbstwertgefühl des Kindes im Alltag zu stärken?

Erwachsene können auf das soziale Umfeld des Kindes Einfluss nehmen: Wenn die Atmosphäre in der Schule oder an einem anderen Begegnungsort ändert, verändert sich auch das Kind. Weiter können Erwachsene das Kind in seinem Tun bestärken, was wiederum das Selbstbild des Kindes verändern kann.

Verhaltensweisen, die das Selbstwertgefühl des Kindes fördern:

- **Klare Regeln, die von allen verstanden werden**, schaffen ein Gefühl von Sicherheit. Sie erlauben dem Kind, Grenzen zu erkennen und zu verstehen, dass jedes Verhalten Konsequenzen hat. Dies hilft, das Vertrauen zu stärken.
- **Situationen untersuchen, in denen das Kind erfolgreich oder nicht erfolgreich war**: Bei Misserfolgen soll mit dem Kind zusammen nach Kompetenzen gesucht werden, die es einsetzen kann, um ähnliche Situationen meistern zu können. Auf diese Weise erhält das Kind ein klareres, positiveres Bild seiner Kompetenzen, es kann sein Identitätsgefühl stärken, und die schulischen und sozialen Kompetenzen des Kindes können gefördert werden.
- **Probleme relativieren, dem Kind helfen, kleine, erreichbare Ziele anzustreben** und es wohlwollend in seiner Entwicklung begleiten. Dies ermöglicht dem Kind, stolz auf sich zu sein und seine schulischen Leistungen zu steigern.



• **Ein Umfeld schaffen, in dem das Zuhören, das Anderssein, in dem der gegenseitige Respekt**, die Integration von Neuankömmlingen und das Weitergeben von Wissen möglich ist. Das Zugehörigkeitsgefühl des Kindes wird somit gefördert.

• **Dem Kind zeigen, dass es das Recht hat, eine andere Meinung zu vertreten**, es ermuntern, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und ihm helfen, sich selbst einzuschätzen. Mit dieser Unterstützung kann das Kind soziale Kompetenzen erwerben.

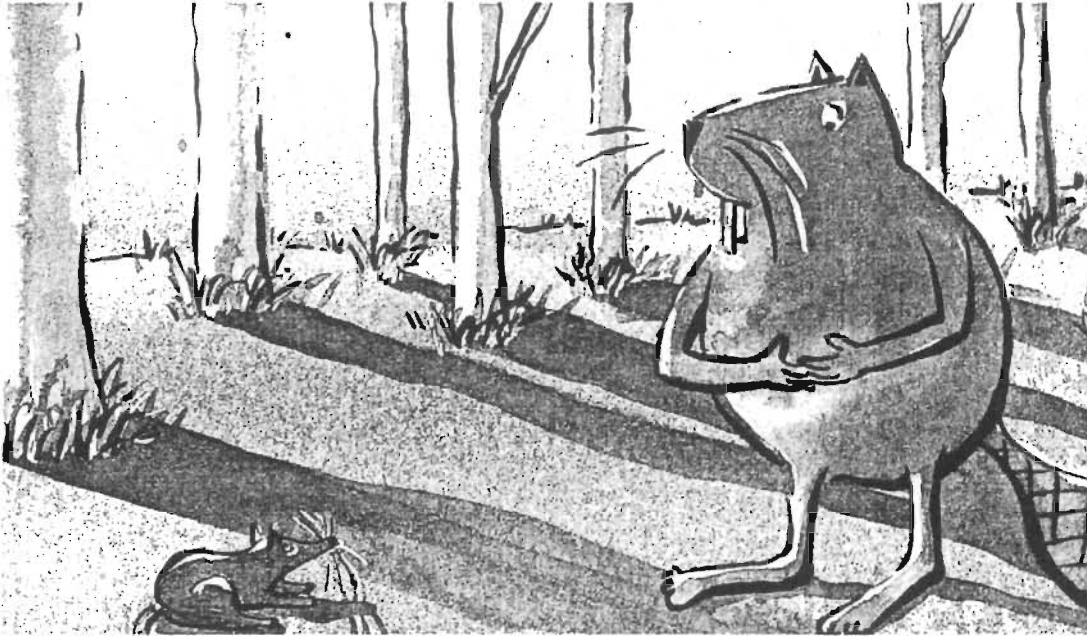


## Verhaltensweisen, die das Selbstwertgefühl des Kindes behindern:

- Misserfolge überbetonen
- Ansprüche zu hoch stecken
- Überbetreuung
- Fehlende Verantwortungsübernahme
- Bedingungslose Bewunderung
- Perfektionismus
- Stress
- Zurückweisung, Scheidung, Diskrimination
- Unklare, diffuse Regeln
- Unklare Grenzen
- Unangebrachte Gesten
- Fehlender Respekt gegenüber dem Körper des Kindes



# AMIDOU EIN PÄDAGOGISCHES PRÄVENTIONSHILFSMITTEL



Die Unterstützung des Kindes zur Stärkung der Selbstachtung ist ein langandauernder Prozess, der die Familie, die Schule und den Freundeskreis des Kindes einschliesst. *Amidou* unterstützt diesen Prozess auf spielerische und träumerische Weise. Das pädagogische Hilfsmittel fördert auch den Dialog zwischen Kindern und Erwachsenen, zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen.

## **Die Vorteile einer Prävention bei Kindern in frühen Jahren**

Der vorgeschlagene Ansatz ist weit gefasst und schliesst verschiedene Dimensionen ein. Er versucht, eine ganzheitliche Prävention bei Kindern in frühen Jahren zu fördern. Es ist heute bekannt, dass das Bewusstsein des Kindes über seine persönlichen Ressourcen, dass die Stärkung seines Selbstwertgefühls und seiner Kompetenzen das physische und psychische Wohlbefinden des Kindes und seine Zufriedenheit in seiner sozialen Umwelt steigern. Das Kind erwirbt nach und nach die Fähigkeit, im Leben klar zu kommen und vermindert dadurch die Gefahr, in den folgenden Entwicklungsphasen Verhaltensweisen anzunehmen, die eine Sucht zur Folge haben können.

## **Ein Bildtheater zum Träumen**

Zunächst hören die Kinder die Geschichte *Amidou* und sehen dazu die Bilder im Kamishibai, dem aus Japan stammenden Bildtheater. Die Geschichte handelt von einem Biber, der ein schlechtes Selbstbild und damit wenig Selbstachtung hat. Konfrontiert mit einer grossen Herausforderung, entwickelt er schliesslich Bewältigungsstrategien. Er entdeckt ungeahnte Kompetenzen in sich und erkennt, dass er nur mit Hilfe der anderen, mit der Solidarität seiner Freunde und Freundinnen die schwierige Situation bewältigen kann.

Betont werden positive Begriffe, wie Selbstwertgefühl, Kompetenzen und Solidarität unter Freunden und Freundinnen. Die erlebten Probleme und Schwierigkeiten werden in der Geschichte thematisiert, stehen

aber nicht im Mittelpunkt. Die Geschichte des Bibers ermöglicht den Kindern zu träumen. Moralisierende Botschaften werden vermieden.

Die Geschichte genügt sich selbst. Sie kann zum reinen Vergnügen gelesen werden, was nicht ausschließt, dass das Kind zum Denken angeregt wird und es eine Verbindung zu sich selbst herstellt.

Die Möglichkeit besteht aber, das Thema in einer zweiten Phase mit Hilfe des *Spielhefts für Kinder* und einer Diskussion zu vertiefen.

## Ein Spielheft, das eine Verbindung zum Leben des Kindes schafft

Jedes Kind, das die Geschichte gesehen und gehört hat, erhält ein Spielheft - ein achtseitiges fröhliches Heft. Darin sind Vorschläge für verschiedene Spiele und Aktivitäten zu finden, die dem Kind ermöglichen, eine Verbindung zwischen dem eigenen Leben und jenem von *Amidou* herzustellen. Erst der Bezug auf die eigene Person ermöglicht eine spezifische, individuelle Bearbeitung.



Gerade Kinder, die Mühe haben, sich während des Bildtheaters auf die Geschichte zu konzentrieren, können sich mit dem Spielheft aktiv mit *Amidou* auseinandersetzen und profitieren so auch von den pädagogischen Grundgedanken.

# Amidou und ich



Lass uns spielen!

# AMIDOU UND ICH

Dieses Spielheft ist für Kinder bestimmt, die die Geschichte *Amidou* gehört und gesehen haben. Auf jeder Seite schlägt der Biber Spiele vor, die dem Kind ermöglichen, eine Verbindung zwischen seinem eigenen Leben und der Geschichte von Amidou herzustellen. Das Tier, das selbst Schwierigkeiten erlebt und überwunden hat und dabei sogar neue Freunde gefunden hat, begleitet das Kind. Der Biber weiss, worum es geht!

Konkret: Der Biber spricht im Spielheft über sich selbst und ermutigt das Kind, sich mithilfe verschiedener Techniken wie Zeichnen, Schreiben, Ausschneiden ebenfalls zu beschreiben. In der Gruppe stellt sich jedes Kind der Reihe nach vor, sagt, was in seinem Leben gut läuft, was eher schwierig ist, sucht nach Lösungen für ein Problem und definiert das, was ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Die vorgeschlagenen Spiele sollen dem Kind helfen, die Gefühle zu stärken, die notwendig sind, um ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln: Sicherheitsgefühl, Ichgefühl, Zugehörigkeitsgefühl und das Gefühl der schulischen und sozialen Kompetenz. Die Vorschläge im Spielheft sind einfach, offen und ohne Zwang. Sie sollen nicht als aufdringlich oder als Einmischung empfunden werden. Auf keinen Fall soll das Kind das Gefühl haben, blossgestellt zu werden. Die Lehrperson, die die Kinder kennt, kann am besten beurteilen, ob ein Thema im Gespräch vertieft werden soll.

*Amidou und ich* kann bereits im Kindergarten eingesetzt werden. Die Zeichnungen sind anschaulich, der Text ist kurz, die Anweisungen sind klar und immer gleich lautend.

Während der Spielaktivitäten beobachtet die erwachsene Person, was jedes Kind schreibt oder zeichnet. Sie kann weiter in Gruppendiskussionen die eine oder andere Idee aufgreifen, ohne zu sagen, von wem sie kommt. Das betreffende Kind soll selbst entscheiden, ob es etwas zu seinem Text sagen und sein Spielheft den anderen Kindern zeigen möchte.

*Amidou und ich* - Seite für Seite

## **Amidous Identitätskarte und die Identitätskarte des Kindes**

Auf den Seiten 2 und 3 zählt der Biber besondere Merkmale von sich auf und schlägt dann dem Kind vor, sich selbst zu beschreiben: Sommersprossen, schwarze Augen, usw. Diese Aktivität ermöglicht dem Kinde, ein Bild von sich zu zeichnen. Während manche Kinder diese Aufgabe problemlos und ohne viel zu überlegen erledigen, ist sie für andere Kinder schwieriger zu lösen. Es ist nicht ganz einfach, sich zu beschreiben, wenn

man schüchtern ist, wenn man keinen Anschluss findet, oder wenn die eigene Hautfarbe, ein körperliches Merkmal (zum Beispiel Übergewicht) oder eine Behinderung nicht akzeptiert wird,

Um das Kind zu unterstützen, kann die erwachsene Person sich zuerst selbst beschreiben. Anschliessend, wenn der Junge oder das Mädchen immer noch Mühe hat, kann die Lehrerin oder der Betreuer ein

Merkmal nennen, das ihr/ihm beim Kind auffällt: „Ich mag deine grossen Augen, wenn du über etwas





staunst." Wenn die Stimmung und das Alter es erlauben, kann die Lehrperson auch fragen, was das Kind bei einer Freundin oder einem Freund gut findet. Auch können sich das Kind und die erwachsene Person vor den Spiegel stellen: Ersteres kann sich dann unter dem wohlwollenden Blick der erwachsenen Person beobachten. Dieses Spiel bietet unter Umständen auch Gelegenheit, eine Diskussion über Rassismus, Unterschiede usw. aufzunehmen.

## Amidous Erfolge und diejenigen des Kindes

Amidou ist ein guter Nager, kann Flosse bauen, schwimmt und taucht gerne.

Das Kind hingegen ist vielleicht gut in der Schule: Es kann gut lesen, hilft gern den Mitschülerinnen und Mitschülern oder kann gut zeichnen. Möglicherweise hat es auch Stärken, die nicht im schulischen Bereich liegen: Sport, Beziehung zu einem Tier oder Basteln.

Da es oftmals einfacher ist, das zu sehen, was nicht gut funktioniert, soll das Kind darin unterstützt werden, herauszuheben, was bei ihm

gut läuft. Die erwachsene

Person kann hier in zwei Schritten

vorgehen:

Zunächst wird erklärt, was

Erfolge und Stärken sind - wir

alle haben welche, aber

nicht immer nehmen wir

diese wahr. Anschliessend

kann den Schülerinnen und

Schülern

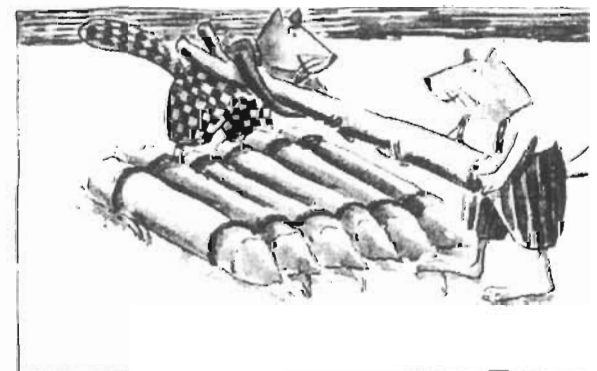
vorgeschlagen

werden, sich jeden Tag einen Augenblick lang zu über-

legen, was für sie gut gelaufen ist. Dies erleichtert in

einem zweiten Schritt Erfolge zu nennen.

Ein weiterer Vorschlag wäre, Dinge, die sie gut können,



zu mimen oder vorzumachen: Fussball oder Klavier spielen, Tanzen, Gymnastik. Eine solche Übung kann Fähigkeiten, Geschick, Konzentration und sämtliche Eigenschaften, die den Erfolg eines Kindes ausmachen, auf eindruckliche Art zum Vorschein bringen!

Es ist auch denkbar, anhand einer Diskussion, eines Textes, einer Zeichnung oder mit Knetmasse folgende Themen zu bearbeiten: „Eines Tages habe ich mich getraut, etwas zu machen, was ich noch nie gemacht hatte“ oder „Da konnte sich jemand auf mich verlassen“. Dabei können dem Kind folgende Fragen gestellt werden: „Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?“ „Wie kam es, dass du dich getraut hast?“ „Wie haben die anderen reagiert?“ Den Abschluss der Übung kann eine Frage nach der aktuellen Situation bilden: „Und jetzt, was würdest du gerne lernen oder machen?“

## Amidou verkleidet sich

Nachdem das Kind sich in wenigen Worten oder anhand von Zeichnungen beschrieben hat, fordert der Biber es auf, sich zu verkleiden. Es kann sein Porträt ausschneiden, ins Spielheft kleben und sich nach Lust und Laune mit verschiedenen Verkleidungen zeichnen. In diesem Spiel bewegt sich das Kind zwischen „sich selbst sein“ und „jemand andern sein“, es kann sich aber auch unter einem ganz anderen Blickwinkel betrachten.

Ein Kind, das sich verkleidet, ist gewöhnlich stolz, sich in seiner neuen Aufmachung zu präsentieren – ganz gleich, ob es darum geht, den anderen Angst einzujagen, sie zum Lachen zu bringen, sich für eine Modeschau aufzutakeln oder sich für eine improvisierte Show anzukleiden. Das Kind hat Spass.

Eine Verlängerung des Spiels ist mit einer



Diskussion über folgende Themen denkbar: „Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Was würde das ändern?“ Das Kind kann auch aufgefordert werden, in die Haut einer anderen Person zu schlüpfen: „Was wäre, wenn ich Tankwart oder eine alte Dame oder...wäre?“. Diese Übung fördert das Einfühlungsvermögen und die Toleranz des Kindes für andere. Denkbar ist auch, die Kinder eine Verantwortung oder eine Haltung, die sie gerne übernehmen möchten, nachahmen zu lassen.

## Biber-Rätsel

Wie bereits angesprochen, sind Kinder mit einem guten Selbstwertgefühl eher in der Lage - eventuell gemeinsam mit Personen aus ihrem Umfeld - Strategien zur Überwindung ihrer Schwierigkeiten zu entwickeln.

Auf der Doppelseite des Spielhefts sieht das Kind, dass es häufig mehrere mögliche Wege zu einer Lösung gibt.

Der Biber hat ein grosses Problem. Er bringt das Holz nicht in den Rahmen hinein. Er hat zwar einige Ideen, wie die Schwierigkeit bewältigt werden könnte, benötigt aber die Hilfe des Kindes beim Überlegen und zur Lösung des Problems. Das Kind zeichnet die Lösungen, die der Biber sich vorstellt.

Das Spiel macht deutlich, dass sich ein Problem in der Regel auf verschiedene Weise lösen lässt, wobei jede Lösung ihre Vor- und Nachteile hat. Falls es dies wünscht, kann das Kind auf einem anderen Blatt einen eigenen Lösungsvorschlag zeichnen.



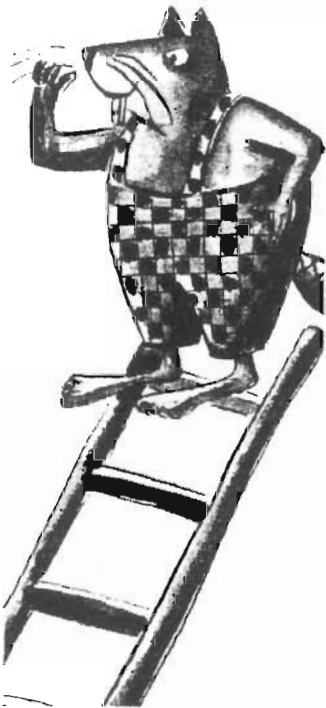
Die erwachsene Person bringt eine Diskussion über die Vor- und Nachteile der einzelnen Strategien in Gang. Es geht nicht darum, die „einzig richtige“ Lösung zu definieren, sondern darum, zu zeigen, dass je nach den eige-

nen Vorstellungen und Vorlieben die eine oder andere Lösung gewählt werden kann.

Die Lehr- oder Animationsperson kann die Diskussion auf ein Problem ausdehnen, das in der Klasse aktuell ist. Mit den Kindern können mehrere Lösungsvorschläge ausgearbeitet und über deren Vor- und Nachteile gesprochen werden.

## Wenn alles schief läuft - Wenn alles gut geht

Ein Kind, das schlechte Noten bekommt, auf dem Pausenplatz bestohlen wird, eine Schlägerei mit einem Mitschüler, einer Mitschülerin hat, oder nicht in ein Team aufgenommen wird, hat allen Grund, traurig zu sein. Das Kind meint womöglich, dass überhaupt alles schief läuft. Etwa so wie beim Biber, als er umgefallen ist. Hingegen ist ein Kind, das mit anderen lacht, mit seinen Leistungen zufrieden ist und das sich während der Pause amüsiert, glücklich und zufrieden - so wie Amidou auf seiner Leiter.



Jedes Kind kann auf dieser Doppelseite zeichnen oder schreiben, was es traurig und was es glücklich macht. Es braucht keine lange Aufzählung, ein oder zwei angenehme und ein oder zwei unangenehme Dinge genügen.

Falls sich die Gruppe dazu eignet, können die Kinder gemeinsam mit der erwachsenen Person überlegen, was das Wohlergehen jedes einzelnen Kindes unterstützt. Danach fragen sich alle Schülerinnen und Schüler, wie sich bestimmte Dinge vermeiden lassen, unter denen einige oder gar die ganze

Gruppe leiden. Das Gespräch kann dazu führen, sich Regeln für das Leben in der Gemeinschaft auszuden-

ken. Es kann eine Klassen-Charta erstellt werden. Wenn Schwierigkeiten in der Schule zur Sprache kommen, sollte die Gelegenheit genutzt werden, sie aufzunehmen. Die Probleme sollen aber nicht Schwerpunkt des Gesprächs sein, sondern die Überlegungen sind dahin zu führen, die Kinder positiv zu stärken. So können sich die Kinder in Gruppen gegenseitig Ratschläge geben, wie man leichter lernt und arbeitet. Man kann das Kind fragen, ob es schon einmal jemandem etwas beigebracht hat und wie es dabei vorgegangen ist.

Schliesslich kann ein Baum skizziert und an der Wand aufgehängt werden, der alle „Erfolge“ der Kinder trägt. Das können Fotokopien der Seite „Wenn alles geht gut!“ oder Zeichnungen und Aussagen der Kinder sein, die mit anderen Materialien realisiert wurden. Es ist eine gute Gelegenheit, alle Stärken und Kompetenzen der Kinder sichtbar zu machen.

## **Sich sicher fühlen**

Was braucht ein Kind, um sich sicher zu fühlen? Die Frage kann allgemein gestellt, auf die Schule oder auf das Leben in einem Ferienlager bezogen werden. Der Begriff „Sicherheit“ ist nicht unbedingt allen Kindern auf Anhieb klar. Mit einer Erklärung weiss das Kind, dass es darum geht, sich wohl zu fühlen: Die Anwesenheit einer Vertrauensperson; eine Ecke, in der es ungestört sein kann; vertraute Stimmen oder Geräusche, eine erwachsene Person in der Nähe, ein Freund oder eine Freundin. Wie bei der vorangehenden Seite kann man in der Gruppe über das sprechen, was man braucht, um sich wohl zu fühlen.

# Erfinde doch auch eine Geschichte!

Bei dieser letzten Aktivität gibt es zwei Möglichkeiten:

## 1 Eine Geschichte für das Kamishibai

Unter der Anleitung einer erwachsenen Person erfinden die Kinder gemeinsam eine Geschichte. In einer ersten Phase soll eine Person oder ein Tier gefunden werden, die/das die Hauptfigur in der Geschichte spielt. Anschliessend ist zu bestimmen, was diese Person oder dieses Tier erlebt und wie die Geschichte ausgeht. Danach wird die Geschichte in Abschnitte unterteilt, die je eine Seite im Kamishibai ausmachen.

Dann wird gezeichnet. Damit die Figuren auf den aufeinander folgenden Seiten stets erkennbar bleiben und um eine gewisse Einheitlichkeit der Seiten zu gewährleisten, empfiehlt es sich, jedes Kind für ein bestimmtes Motiv verantwortlich zu machen: Ein Kind zeichnet die Hauptfigur, ein anderes das Haus und ein drittes die Bäume. Damit machen alle Kinder bei der Gestaltung der Bilder mit, und gleichzeitig ist eine gewisse Einheitlichkeit gegeben. Zudem sind die Figuren auf allen Seiten wieder zu erkennen.

Am einfachsten ist, wenn jedes Kind seine Zeichnung(en) auf einem eigenen Blatt malt. Die Motive können ausgeschnitten und auf einen Karton mit Kamishibai-Format (etwas kleiner als A3) geklebt werden.

## 2 Die Kinder stellen sich vor

Man kann den Kindern vorschlagen, sich auf einer Seite mit einer Zeichnung und einem kurzen Text vorzustellen. Anschliessend zeigt man die Bilder im Kamishibai und liest den dazugehörigen Text. So entsteht ein individuel-

les Porträt von jeder Schülerin und jedem Schüler der Klasse.

Zur Veranschaulichung sei hier das Beispiel einer Kindergärtnerin aus Dombresson (Neuenburg) genannt, die die Kinder für den Elternabend gebeten hat, sich vorzustellen, indem sie zeichneten und sagten, was sie gerne mögen.



Ich finde mich schön  
Meine Haare sind braun  
Mit meiner Zunge kann ich sprechen  
Ich habe eine Nase, aber...  
Ich weiss nicht wozu sie gut ist  
Ich habe zwei Augen, mit denen ich  
sehen kann  
Ich habe schöne Kleider  
Ich trage gerne Röcke  
Ich zeichne und spiele gerne

Amélie

Nachwort von Albert Jacquard\*

## **AMIDOU UND ICH UND DU**

Was ist es denn nun, das uns Menschen grundlegend von den anderen Tieren unterscheidet? Die Antwort scheint offensichtlich zu sein: Unser hochentwickeltes Zentralnervensystem. Es ist ein faszinierendes System – so faszinierend, dass unsere Vorstellungskraft nicht ausreicht, um ein realistisches Bild zu zeichnen von den hunderten Milliarden Neuronen in unserem Gehirn, von denen jede wieder mit zehntausend anderen Neuronen verknüpft ist.

Eine einfache Multiplikation (100 Milliarden x 10'000) und eine Division (Ergebnis der Multiplikation, geteilt durch das in Sekunden ausgedrückte Alter eines Kindes) genügt, um ein unglaubliches, aber richtiges Resultat zu erhalten: Von der Geburt bis zur Pubertät stellt das Gehirn eines Kindes pro Sekunde etwa zwei Millionen Verbindungen her. Wozu dient uns dieses Geschenk der Natur? Es ermöglicht uns, intelligente Wesen zu sein; das bedeutet fähig sein, zu hinterfragen, zu verstehen, Empfindungen und Phantasien zu haben.

Dies sind wirklich wunderbare Fähigkeiten, und es ist eine Aufgabe des Erziehungssystems, den Aufbau dieser Intelligenz zu unterstützen. Unser Gehirn ermöglicht aber noch eine weit wichtigere Leistung: Nämlich uns der eigenen Existenz bewusst zu sein. Indem wir "Ich" sagen, treten wir aus uns heraus, sprechen von uns selbst, als wären wir eine andere Person – "Ich ist ein anderer" schreibt Rimbaud.

Die Fähigkeit, Fragen zu stellen, erlaubt uns nach und



nach die Welt kennen zu lernen. Nachdem wir sie entschlüsselt haben, wenden sich die Fragen gegen uns und wir beginnen, uns selbst zu hinterfragen. Wir werden gleichzeitig Subjekt und Objekt unseres Bestrebens die Realität zu entdecken. Wir sind Mittelpunkt des Universums, nicht nur weil wir es betrachten, sondern auch weil wir Ausgangspunkt des Fragens und Verstehens sind.

Die Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein, ist das Los der Menschheit. Sie erklärt, weshalb der Mensch auf dieser Erde eine einzigartige Rolle spielt. Diese Rolle ist in der Schöpfungsgeschichte verankert, wenn der Schöpfer den Menschen befiehlt, sich die „Erde untertan“ zu machen. Denn, wer sich seiner selbst bewusst ist, trägt die Verantwortung für sein Handeln.

Darauf können wir stolz sein. Stolz jedoch, den wir mit dem Preis der Angst bezahlen. Wir wissen, dass die Entdeckung des Universums ein begeisterndes, aber endloses Unterfangen ist – nie werden wir alles über Galaxien oder Teilchen wissen können. Das betrübt uns nicht sonderlich. Aber wir müssen einsehen, dass wir nie alles über uns selbst wissen werden. Schliesslich sind wir kein Schloss, in dem es genügt, alle Zimmer zu besichtigen, sondern, wir gleichen eher einer Baustelle eines Gebäudes, dessen Pläne noch nicht alle gezeichnet wurden.

Die Kindheit ist diejenige Lebensphase, in der am lebendigsten und manchmal auch am unordentlichsten auf der Baustelle gearbeitet und gestaltet wird. Viele Jugendliche sind angesichts dessen, was offensichtlich noch geleistet, korrigiert und entschieden werden muss, verängstigt. Sie brauchen Unterstützung, um nicht aufzugeben.

Im schulischen Bereich bieten Lehrpersonen die nötige Unterstützung. Aber es gibt auch die vielen unterschwelligen, vom sozialen Umfeld weit weniger wahrge-

nommenen, undeutlich formulierten Fragen der Kinder und der Jugendlichen darüber, "was" sie sind und "was" die Natur ihnen mitgegeben hat.

Es ist sicherlich notwendig, zu verhindern, dass das Kind eitel wird und in blinde, falsche Bewunderung vor dem verfällt, was die Natur ihm mitgegeben hat. Vor allem aber muss es erfahren, dass es das Wichtigste noch nicht besitzt, sondern es sich aus eigener Kraft durch die Begegnungen mit seinen Mitmenschen und durch seine Persönlichkeitsbildung erarbeiten wird. Was aus dem Kind wird, steht nirgends geschrieben. Das Selbstwertgefühl, das von entscheidender Bedeutung ist, ergibt sich weniger aus dem, was man ist, als aus der Feststellung, dass jede Person Architekt ihres Lebens ist.

Diese Gedanken sind auf einer abstrakten Ebene formuliert. Ich richte sie nicht an fünfjährige Kinder, dennoch soll genau ihnen diese Botschaft vermittelt werden. Marie-José Auderset und Catherine Louis haben es verstanden, mit der Geschichte des Bibers Amidou eben diese Botschaft ansprechend, frisch und zugänglich zu übermitteln. Es wird vieles aufgenommen, was schwierig zu sagen ist.

Amidou ist aber kein richtiger Biber. Wenn er fähig ist, Angst vor dem eigenen „Ich“ zu empfinden, können wir eher von einem Kind sprechen, das sich als Biber verkleidet hat.

\*Albert Jacquard ist ein französischer Schriftsteller, Philosoph und Genetiker. Als Autor zahlreicher Bücher befasst er sich mit dem einmaligen – und deshalb wertvollen – Charakter jedes einzelnen Menschen, erinnert an die Verantwortung des Menschen gegenüber seinen Mitmenschen und seinen Nachkommen. Von seinen Publikationen ist ein Werk in deutscher Übersetzung als Taschenbuch erhältlich, welches Jacquards Thesen zusammenfasst: Der Mensch und seine Gene, 1998, Bergisch Gladbach.

# Literaturhinweise

## Zur Thematik „Selbstwertgefühl“:

- Berne, Patricia H. & Savary, Louise M. Kinder brauchen Selbstvertrauen. Tipps und Ratschläge für Eltern. Freiburg i. Br.: Herder, 1995.
- Dalgleish, Tanya. Selbstwertgefühl: Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls. Donauwörth: Auer, 2000.
- Krause, Christina. Selbstwert stärken – Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr. Donauwörth: Auer, 2000.
- Reasoner, Robert W. Comment développer l'estime de soi. Alberta: Editions Psychometrics Canada LTD, 1995.
- Stamer-Brandt, Petra. 55 Tipps... wenn Ihr Kind Selbstvertrauen braucht. Praktische Hilfen – schnell und kompetent. Freiburg i. Br.: Christopherus-Verlag GmbH, 2001.
- Zimmer, Renate. Was Kinder stark macht. Fähigkeiten entwickeln – Entwicklung fördern. Freiburg i. Br.: Herder, 2001.
- Zollinger, Barbara (Hrsg.). Kinder im Vorschulalter. Erkenntnisse, Beobachtungen und Ideen zur Welt der Drei- bis Siebenjährigen. Bern: Haupt, 2. Auflage, 2000.

## Zur Thematik „Biber“:

- WWF Panda-Magazin „Biber“.  
Bestellung: WWF Schweiz Service-Center, Postfach, 8010 Zürich. Tel. 01 297 21 21, Fax: 01 297 21 00.

**Amidou - das Selbstwertgefühl stärken** ist ein pädagogisches Hilfsmittel, das für Lehrpersonen, Mediationsfachleute, Betreuende in Freizeitzentren, Eltern und für alle Personen bestimmt ist, die das Selbstwertgefühl von Kindern zwischen 4 und 9 Jahren stärken möchten.

Das pädagogische Hilfsmittel setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- Eine Geschichte für das Kamishibai (Bildtheater)

*Amidou*

Marie-José Auderset und Catherine Louis

Callicéphale Editions, Mai 2002

- Ein Spielheft für Kinder

*Amidou und ich*

Verlag SFA, Mai 2002

- Ein pädagogisches Begleitheft

*Amidou - das Selbstwertgefühl stärken*

Verlag SFA, Mai 2002



**SUCHT | SCHWEIZ**

**Postfach 870, 1001 Lausanne**

Herausgegeben mit der Unterstützung von  
der Fondation Oertli (Zürich) und  
der Stiftung Schweizer Jugend  
General Guisan (Winterthur)