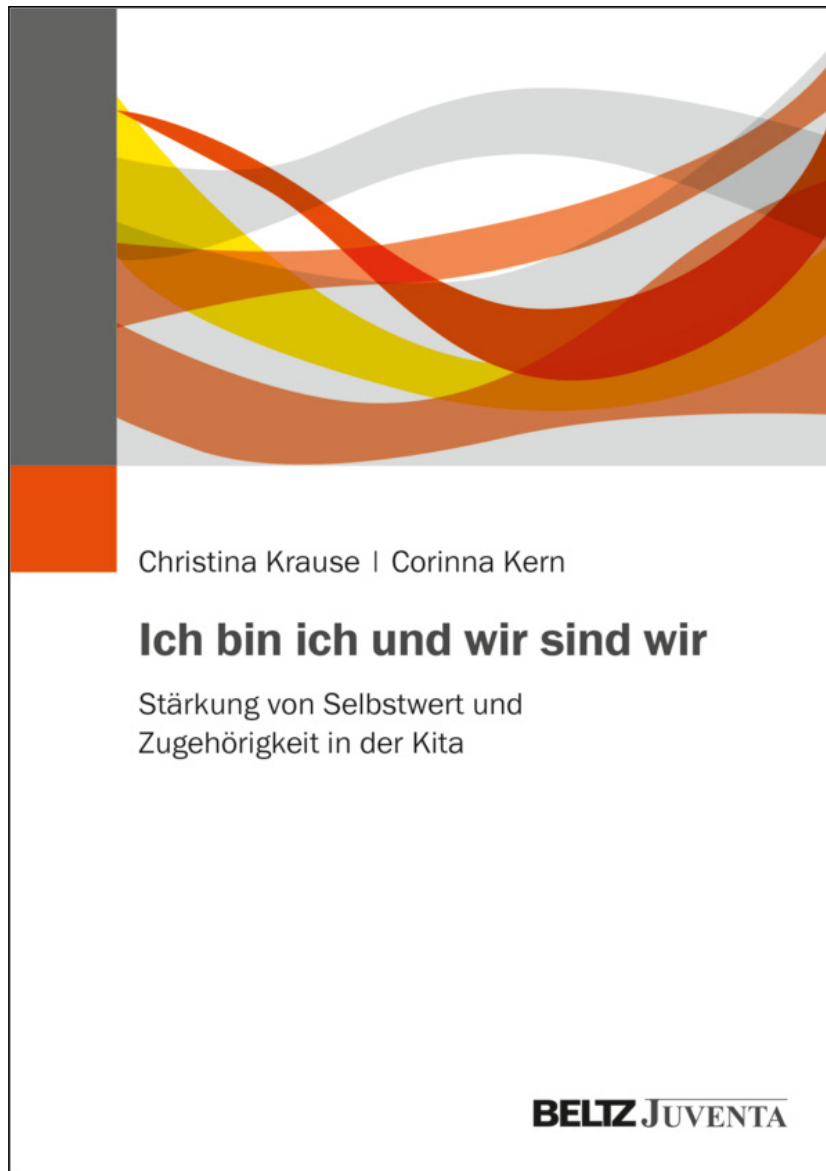




Leseprobe aus Krause und Kern, Ich bin ich und wir sind wir,
ISBN 978-3-7799-6735-4 © 2022 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6735-4>

Inhalt

Vorwort	7
1 Warum Gesundheitsförderung im Kindergarten?	8
2 Salutogenese – die Suche nach den Quellen der Gesundheit	10
2.1 Was bedeutet Salutogenese?	10
2.2 Die Gesundheitsfaktoren: Selbstwert-, Zugehörigkeits- und Kohärenzgefühl	12
3 Zur Arbeit mit den Modulen	15
3.1 Zielstellung	15
3.2 Inhalt	15
3.3 Organisation und Durchführung	17
3.4 Zusammenarbeit mit den Eltern	19
Modul 1: Körpererfahrung und Entspannung	22
1. Tag: Unser „Ich-bin-ich-Tag“	24
2. Tag: Ich entspanne mich	29
3. Tag: Meine Hände und meine Füße	33
4. Tag: Das bin ich	36
Modul 2: Bewegung	40
1. Tag: Die Reise nach Afrika	42
2. Tag: Die Reise zum Nordpol	50
3. Tag: Bei Oskar zu Hause	56
4. Tag: Eine Reise mit dem Heißluftballon	59
Modul 3: Kommunikation	64
1. Tag: Ich höre dir zu	65
2. Tag: Ich vertraue dir	67
Modul 4: Krank und gesund	71
1. Tag: Mir geht's nicht gut	72
2. Tag: So geht's wieder besser	80
Modul 5: Selbstreflexion	87
1. Tag: So bin ich	88
2. Tag: So bin ich, so bist du	92
3. Tag: Meine Familie und ich (Teil I)	94
4. Tag: Meine Familie und ich (Teil II)	101
Modul 6: Gefühle	104
1. Tag: Ich bin glücklich	106
2. Tag: Ich bin traurig	108
3. Tag: Ich bin wieder glücklich	110
4. Tag: Die Welt der Gefühle	115

5. Tag: Manchmal habe ich Angst	121
6. Tag: Alle meine Gefühle sind wichtig, aber nicht alle sind schön	123
 Modul 7: Konflikte und Konfliktlösung	 128
1. Tag: Lass mich spielen	129
2. Tag: Ich kann das besser	135
3. Tag: Sei nicht so gemein zu mir	137
4. Tag: Tu mir nicht weh	141
 Modul 8: Ernährung	 144
1. Tag: Was ich gerne esse	145
2. Tag: Wir essen und feiern gemeinsam (Abschlussfest)	151
 Welche Erfahrungen sprechen für die Arbeit mit diesem Buch?	 156
 Anhang	 157

Vorwort

Dieses Buch enthält konkrete Anregungen und Impulse, um Kindern in Tageseinrichtungen zielgerichtet und kontinuierlich bei der Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen zu helfen. Es beinhaltet Informationen und Materialien für die Förderung jener Ressourcen, die Kinder zur Bewältigung alltäglicher Belastungen befähigen. Die entwickelten Übungen unterstützen sie dabei, Selbstsicherheit zu entwickeln, Kommunikationsfähigkeiten zu erwerben und sich selbst und die anderen besser kennenzulernen. Mithilfe der vielfältigen Vorschläge können Erzieherinnen das Wohlbefinden der Kinder stärken und fördern. Die hier erarbeiteten Angebote sind so konzipiert, dass sie gut in einem *Vorschulprojekt* zum Einsatz kommen können.

Bei der Erarbeitung der Inhalte konnte auf Erfahrungen und Rückmeldungen von pädagogischen Fachkräften zurückgegriffen werden. Aus der Arbeit mit dem Gesundheitsförderprogramm „Selbstwert stärken – Gesundheit fördern“ für Grundschulen (Krause et al. 2000/2001) und mit dem „Ich-bin-Ich-Programm“ für Kitas (Krause 2009) haben wir eine Reihe von Rückmeldungen erhalten. Diese wurden bei der Überarbeitung und der Erstellung des hier vorliegenden Buches berücksichtigt.

Ich bedanke mich vor allem bei den Erzieherinnen, die uns ihre – meist positiven – Erfahrungen mit dem „Ich-bin-Ich-Programm“ mitgeteilt haben. In vielen Einrichtungen ist es ein fester Bestandteil bei der Umsetzung der Bildungs- und Erziehungspläne geworden.

Da das „Ich-bin-Ich-Programm“ seit längerem vergriffen ist, ich aber immer wieder Anfragen dazu erhalte, habe ich mich zu einer Überarbeitung und Aktualisierung der Inhalte entschlossen. Unterstützt wurde ich dabei von Frau Corinna Kern, die schon an der ersten Erprobung der Module in den Jahren 2006 bis 2009 beteiligt war, kontinuierlich in unterschiedlichen Kitas damit gearbeitet hat und ihre langjährigen Erfahrungen einbringen konnte.

Ich weiß, dass Kinder sich mit Begeisterung über ein Jahr lang von den beiden Maskottchen begleiten lassen und sich auf ihren „Ich-bin-Ich-Tag“ freuen. Lassen auch Sie sich begeistern! Schauen Sie sich die acht Module genauer an, und dann wagen Sie den Start! Ich wünsche Ihnen und den Kindern viel Freude und Erfolg.

In Anbetracht der Tatsache, dass in Kindertageseinrichtungen vorwiegend Frauen beschäftigt sind, wird in diesem Buch die weibliche Form der Berufsbezeichnung benutzt; es mögen sich bitte alle pädagogischen Fachkräfte angesprochen fühlen.

Christina Krause

1 Warum Gesundheitsförderung im Kindergarten?

Brauchen wir im Kindergarten denn schon Gesundheitsförderung? Sind Kinder in diesem Alter nicht (noch) gesund genug?

Die seit dem Jahre 2003 kontinuierlich durchgeführten repräsentativen Untersuchungen zur Kindergesundheit in Deutschland (KiGGS 2007; RKI 2018) zeigen, dass psychische Probleme im Kindes- und Jugendalter gesundheitliche Beeinträchtigungen mit schwerwiegenden Konsequenzen für das individuelle Wohlbefinden darstellen. Dabei wurden emotionale Probleme, Verhaltensprobleme, Hyperaktivitätsprobleme, Probleme im Umgang mit Gleichaltrigen und Probleme im sozialen Verhalten untersucht.

Schauen wir uns einmal die Daten der Drei- bis Sechsjährigen ($n = 3\,875$) aus der Studie an. Die Daten stammen aus Elternangaben zur Lebensqualität der Kinder.

Tab. 1: Drei- bis sechsjährige Kindergartenkinder ohne Problemverhalten

Geschlecht		Migrantenstatus		Sozialstatus			Gesamt
Jungen	Mädchen	Migrant	Nicht-migrant	niedrig	mittel	hoch	
84,2	89,4	77,2	88,5	76,0	89,2	93,3	86,7

Quelle: Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) 2007 (vgl. Ravens-Sieberger/Ellert/Erhart 2007, S. 810 ff.).

Es fällt auf: Die Mehrheit der Kinder ist psychisch unauffällig! Es ist aber auch zu sehen, dass mehr Mädchen, mehr Nicht-Migranten und mehr Kinder mit hohem Sozialstatus psychisch unauffällig sind. Jungen, Migranten und Kinder mit niedrigem Sozialstatus scheinen weniger Schutzfaktoren zu besitzen als Mädchen und als Kinder von deutschen (und wohlhabenden) Eltern. Auch in der Phase 2 (RKI 2018) zeigte sich, dass Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status mehr als doppelt so häufig psychisch auffällig sind wie Gleichaltrige aus Familien mit hohem Status (vgl. Klaasen et al. 2017).

Wir können davon ausgehen, dass Armut – meist gekoppelt mit der kulturellen Herkunft, also Migrant-Sein – ein Risikofaktor ist. Schlechte ökonomische Lebensverhältnisse – insbesondere in von staatlicher Unterstützung (z. B. Hartz IV) lebenden Familien – scheinen die Chance auf Herausbildung psychischer Schutzfaktoren zu verhindern bzw. zu vermindern.

Mit einem niedrigen sozialen Status sind Entwicklungsdefizite und gesundheitliche Probleme – vor allem im Bereich der psychischen Gesundheit – sowie Benachteiligung auf dem Bildungsweg verbunden. Verstärkt werden die Probleme durch die sich seit dem Jahre 2020 sehr schnell und global ausbreitende Corona-Pandemie. Sie hat den Alltag der Familien verändert. Kitas und Schulen waren über Monate geschlossen. Ängste, Verluste, Einsamkeit, Ungeduld und Unzufriedenheit der Eltern blieben nicht ohne Auswirkungen auf die Kinder. Mit den Folgen für die psychische Gesundheit der jungen Generation werden wir sicherlich sehr bald und noch lange Zeit massiv konfrontiert sein.

Die Aufgabe der Gesellschaft, jedem Kind die Chancen auf eine bestmögliche Lebensperspektive zu geben, kann unter Ausnahmebedingungen noch weniger als zuvor erfüllt werden. Aber sie besteht weiterhin und verlangt einerseits die besondere Förderung benachteiligter Familien und andererseits eine qualitativ hochwertige Bildungs- und Erziehungsarbeit in den

Kindertageseinrichtungen. Denn die Kita als erste Bildungsinstitution ist ein Ort, an dem *alle* Kinder und deren Eltern erreicht werden können und Gesundheitsförderung im „pädagogischen Alltag als durchgängiges Prinzip“ (vgl. Bayerischer Bildungs- und Erziehungsplan, S. 376) realisiert werden kann.

Jedes Kind erwirbt im gemeinsamen Spielen und Lernen mit anderen Kindern die notwendigen Kompetenzen für den weiteren Entwicklungsweg, der ja zunächst ein Schulweg sein wird. Die Bildungs- und Erziehungspläne für Kindertageseinrichtungen berücksichtigen die Erkenntnisse der Human- und Sozialwissenschaften, die in den letzten Jahrzehnten eine Kehrtwende im Verständnis der frühkindlichen Bildung und Erziehung einleiteten: Die ersten sechs Lebensjahre sind besonders lernintensiv, deshalb brauchen Kinder gerade in dieser Zeit die bestmöglichen Bildungschancen, um ihre Kompetenzen allseitig entwickeln zu können. Einen besonderen Stellenwert für die Herausbildung der Voraussetzungen zum lebenslangen Lernen haben dabei die Basiskompetenzen des Kindes, die im Kindergarten beim spielerischen Lernen gefördert werden. Das kann durch vielfältige Projekte und Lernangebote unterstützt werden. Die in diesem Buch gesammelten Ideen und Materialien können Sie, liebe Erzieherinnen, bei der Bewältigung Ihrer Aufgaben unterstützen.

Modul 1: Körpererfahrung und Entspannung

„Mein Körper ist mein Haus
und darin fühle ich mich wohl.“

1. Tag: Unser „Ich-bin-ich-Tag“ (Einführung)
2. Tag: Ich entspanne mich.
3. Tag: Meine Hände und meine Füße
4. Tag: Das bin ich.

Das Ziel dieses ersten Moduls ist es, den Kindern die Schönheit des menschlichen Körpers bewusst zu machen und ihnen die Erfahrung zu ermöglichen, dass jeder Mensch anders – also etwas Besonderes – ist.

Das Wahrnehmen und Erkunden der eigenen Person beginnt mit dem Körper, der für Kinder zwar etwas Selbstverständliches, aber häufig auch ein wenig fremd ist. Sie können die Sprache ihres Körpers noch nicht verstehen: sein „Rufen“ nach Bewegung und frischer Luft, seine Signale wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Müdigkeit. Kopf- und Bauchschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafprobleme, unter denen circa ein Drittel aller Kinder regelmäßig leidet (RKI 2018), sind Indikatoren für nicht bewältigten Stress. Aus der Resilienzforschung ist bekannt, dass Kinder, die früh Schutzfaktoren entwickeln konnten, mit den Herausforderungen des Alltags produktiv umgehen können. Es ist notwendig, dass Kinder schon im Vorschulalter lernen, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen und zu verstehen.

Der **erste „Ich-bin-ich-Tag“** verlangt eine gute Vorbereitung, damit sich die Kinder für das Projekt begeistern können. Sie lernen die Projektmaskottchen kennen. Es wäre gut, wenn die beiden Tiere – ein Elefant und eine Eisbärin – auch zum Anfassen, z.B. als Plüschtiere oder Handpuppen, vorhanden sind. Sie werden die Kinder zukünftig an jedem „Ich-bin-ich-Tag“ begleiten. Außerdem werden die Kinder mit den Anfangs- und Abschlussritualen sowie dem Projektlied vertraut gemacht.

Entspannungsübungen gehören zu den Ritualen der „Ich-bin-ich-Tage“. Sie helfen bei der Stressbewältigung und dem Abbau negativer Spannungen, stärken aber auch die Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Kinder lernen, Schritt für Schritt den Unterschied von Anspannung und Entspannung zu erleben sowie die Ruhe und selbst erzeugte Lockerheit des Körpers zu genießen.

Bereits am **zweiten „Ich-bin-ich-Tag“** erfahren die Kinder etwas über den Sinn und die Notwendigkeit von Entspannung, es werden Regeln für diesen immer wiederkehrenden Teil der Gesundheitstage erarbeitet, das Stilleschild wird eingeführt und die erste Übung zur Entspannung erprobt.

Am **dritten und vierten „Ich-bin-ich-Tag“** lernen die Kinder ihren Körper kennen – zunächst seine Konturen, indem jeweils zwei Kinder gegenseitig ihren Körperumriss malen. Sie suchen sich selbst einen Partner oder eine Partnerin für diese Übung aus, weil es manchen Kindern unangenehm ist, sich berühren zu lassen. Es ist eine Körpererfahrung, aber auch eine Überraschung, wenn sie anschließend die Unterschiedlichkeit ihrer Körper betrachten können. Wenn die Kinder am vierten Tag mit diesem Körperumriss arbeiten, lernen sie etwas über die Gelenke und deren Bedeutung für die Bewegung. Sie malen ihr eigenes Gesicht und können es dann auf das Körperbild aufkleben.

Wichtig: Die für den jeweiligen Gesundheitstag vorgeschlagenen Abläufe sind als Anregung zu verstehen. Die Auswahl der Elemente und die zeitliche Aufteilung sollte für die jeweilige Kindergruppe pädagogisch anschlussfähig sein.

1. Tag: Unser „Ich-bin-ich-Tag“

Lernziele

Die Kinder lernen das Projekt, die Projektmaskottchen, das Anfangs- und Abschlussritual und das Projektlied kennen. So wird Neugierde auf die „Ich-bin-ich-Tage“ geweckt. Die „Ich-bin-ich-Mappe“ (Gesundheitsmappe) wird individuell gestaltet.

Verlauf	Methodisch-didaktische Hinweise	Material
Einführung Vorstellen der Gruppe, Begrüßung und Einführung durch die Projektmaskottchen, die die Kinder zukünftig an jedem „Ich-bin-ich-Tag“ begleiten und bei der Begrüßung und beim Blitzlicht dabei sind. Evtl. gemeinsames Suchen nach Namen oder auch Vorschlag der Erzieherin (Lilly und Oskar).	Den Kindern wird erklärt, dass immer am ... (bestimmter Tag in der Woche) der „Ich-bin-ich-Tag“ in diesem Raum/dieser Gruppe stattfindet und Lilly und Oskar sie hier erwarten. Der „Ich-bin-ich-Tag“ bedeutet: Beschäftigung mit der Einzigartigkeit jedes Kindes, mit der Gruppe, dem Wohlbefinden und der Gesundheit. Falls Plüschtiere vorhanden sind, darf jedes Kind sie anfassen und begrüßen.	Material 1.1 Logo (das Bild von Oskar und Lilly), evtl. auch Handpuppen oder Plüschtiere
Wir hören unser Lied Gemeinsames Hören und Singen des Projektliedes „Ich bin ich“. Das Lied wird an den folgenden Gesundheitstagen eingeübt und schon bald zum Ritual.	Die Gruppe spricht über den Inhalt des Liedes und stellt einen Bezug zum Projekt her. Alternativen zum Projektlied möglich.	Material 1.2 „Ich-bin-ich-Lied“
Bewegungsübung „Ich bin Ich“ Die Kinder springen „ICH-BIN-ICH“. Ergänzend können sie auch ihren Namen in Silben springen.		Material 1.3
Wir lernen unser Logo kennen Vorstellung des Logos. Jedes Kind erhält eine Vorlage und malt sein eigenes Logo aus.	Das Logo kann individuell gestaltet werden.	Material 1.4 Logo-Vorlage Buntstifte
Meine „Ich-bin-ich-Mappe“ Die Kinder erhalten ihre Gesundheitsmappe und gestalten sie, z. B. mit ihrem Namen und dem Logo.	Der Name kann von der Erzieherin vorbereitet werden, sodass er von den Kindern nur ausgemalt werden muss.	Mappe ausgemaltes Logo Klebstoff, Buntstifte
Blitzlicht Im Abschlusskreis sprechen die Kinder in der Gruppe darüber, wie ihnen der „Ich-bin-ich-Tag“ gefallen hat.	Einführung in das Ritual „Blitzlicht“: Jedes Kind kommt zu Wort und sagt, was ihm/ihr an diesem Tag gefallen hat und was nicht so schön war. Das kann auch z. B. Oskar oder Lilly erzählt werden.	Oskar und Lilly
Abschiedsritual „Das kleine Tschüss“ Hiermit werden sich die Kinder in Zukunft immer vom „Ich-bin-ich-Tag“ verabschieden.	Einführung in das Abschlussritual: Die Kinder stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Kind darf „Das kleine Tschüss“ auf die Reise schicken und gibt es mit Händedruck an das nächste Kind weiter. So reist „Das kleine Tschüss“ durch alle Hände und kommt wieder beim Absender an. Dieses Kind sagt dann laut „Tschüss“ und alle Kinder verabschieden sich mit „Tschüss“ vom „Ich-bin-ich-Tag“.	

Material 1.1

Begrüßung durch Oskar und Lilly

Erzieherin

Heute möchte ich euch unsere beiden Freunde vorstellen. Schaut mal, das ist ein großer grauer Elefant. Ich habe ihn Oskar genannt. Und das hier ist eine schneeweiße Eisbärin, ich habe sie Lilly genannt. Wisst ihr denn, wo die beiden herkommen?

Lilly

Hallo Kinder, schön, euch kennen zu lernen. Ich bin Lilly und meine Familie kommt aus der Arktis. Das ist am Nordpol.

Oskar

Hallo Kinder, ich freue mich auch, dass ihr alle da seid. Ich heiße Oskar und meine Familie kommt aus Kenia. Das ist ein Land in Afrika. Wir beide werden euch von nun an durch das Projekt begleiten.

Lilly

Wir werden jetzt immer die „Ich bin Ich-Tage“ mit euch gemeinsam erleben und versprechen euch, ganz viele tolle Sachen mit euch zusammen zu machen.

Oskar

Als Erstes haben wir ein ganz schönes Lied für euch mitgebracht. Das ist unser Projektlied, das wir immer am Anfang singen werden. Hört genau hin! Wir sind gespannt, wie schnell ihr mitsingen könnt.

Material 1.2

Das Ich-bin-ich-Lied

Ich bin ich, und du bist du.
Wir sind wir, und ihr seid ihr.

So wie ich bin, bin ich okay.
Ich bin froh, wenn ich mich seh'.
Du bist du und wirst es bleiben.
So wie du bist, kann ich dich leiden.

Lilly im Norden liebt das Eis.
Und Oskar im Süden liebt es heiß.
Jeder ist anders, das ist toll.
Wir spielen zusammen ganz wundervoll.

Ich bin ich, und du bist du.
Wir sind wir, und ihr seid ihr.

Die Augen sind grün, blau oder braun.
Die Haare gelockt oder glatt anzuschau'n.
Jeder ist anders, das soll so sein.
Was mir wichtig ist, entscheid' ich allein.
Ich bin ich, und du bist du.
Wir sind wir, und ihr seid ihr.

Text: Christina Krause

Melodie: Dieser Text lässt sich gut zur Melodie des Kinderliedes „Alle Vögel sind schon da“ singen.

Material 1.3

Bewegungsübung „Ich bin ich“

Die Kinder springen mit beiden Füßen fest auf den Boden. Dabei rufen sie bei jedem Sprung ein Wort des Satzes: „ICH–BIN–ICH“. Anschließend springen sie ihren NAMEN in Silben.

Diese Bewegungsübung ist ein weiteres Ritual, das den „Ich bin Ich“-Tag für die Kinder strukturiert und einen Bezug zum Projektlied darstellt. Durch das Wiederholen dieser Übung wird die Bedeutung der Worte verstärkt und verinnerlicht.

Diese Übung erleichtert den Kindern außerdem den Einstieg in die Entspannung. Um gut entspannen zu können, werden sie in dieser Übung zunächst aufgefordert, die Reaktionen ihres Körpers nach einer schnellen und starken Bewegung zu erspüren.

Oskar

Und hat euch das Lied gefallen?

Lilly

Mir hat es gefallen. Guckt mal, wir haben noch was für euch. Vielleicht gefällt euch das. Ich mache es jetzt mal vor: Also ich springe mit beiden Füßen ganz fest auf und rufe bei dem ersten Sprung ICH, beim zweiten BIN, und beim letzten Sprung wieder ICH.

Oskar

Also: ICH-BIN-ICH! Prima, das kann ich auch.

Lilly

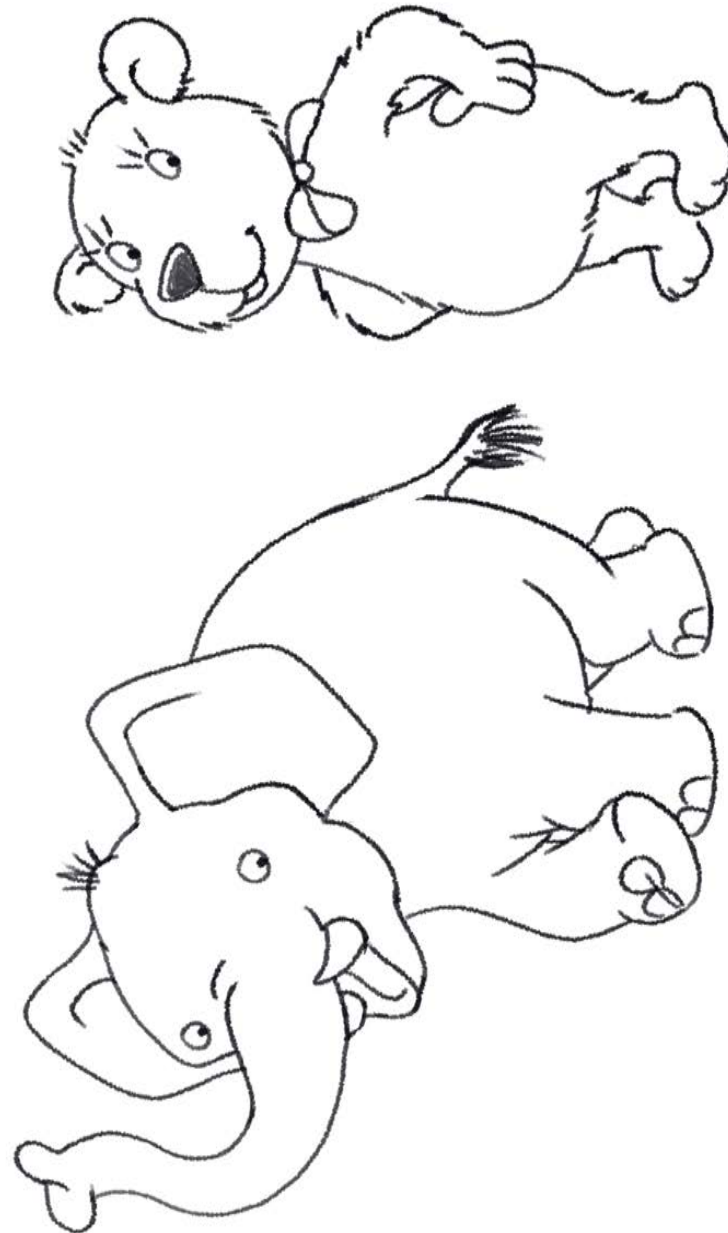
Genau. Könnt ihr uns das nachmachen? Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch noch euren Namen in Silben springen. Also: LIL-LY!

Oskar

Aha, OS-KAR! Au, das macht Spaß. Das machen wir jetzt mal zusammen.

Material 1.4

Ich bin ich!



Datum:

Name:

2. Tag: Ich entspanne mich.

Lernziele

Die Kinder erfahren etwas über den Sinn und die Notwendigkeit der Entspannung. Es werden Regeln für Entspannungsübungen erarbeitet, das Stilleschild wird eingeführt und die erste Entspannungsübung erprobt. Durch das Malen des Körperumrisses spüren die Kinder die Grenzen ihres Körpers und stellen sich selbst dar.

Verlauf	Methodisch-didaktische Hinweise	Material
Einführung Begrüßung und Einführung in das Thema durch Oskar und Lilly, Hören, Singen und Einüben des Projektliedes		Logo Oskar und Lilly Lied
Bewegungsübung „Ich bin Ich“		Material 1.3
Entspannung mit Oskar und Lilly Oskar und Lilly führen in die Entspannung ein und zeigen den Kindern das Stilleschild, welches zukünftig als Ankündigung für jede Entspannungsübung verwendet wird.	Besonders die Körperhaltung kann gut mit den Plüschtieren vorgemacht und dann gemeinsam ausprobiert werden.	Material 1.5 Material 1.6
Entspannungsübung „Atem spüren“ Den Kindern wird erklärt, wie und warum wir atmen. Danach wird die erste Entspannung mit den Kindern mehrmals geübt.	Zur Visualisierung des Atems nach Möglichkeit einen Spiegel benutzen. Die Kinder liegen dabei normalerweise auf dem Rücken. Das Wichtigste ist aber, dass sie bequem liegen.	Material 1.7 Matte Klangschale o. ä. Spiegel
Das bin ich! Wir zeichnen unseren Körperumriss Ein Kind legt sich entspannt auf das Papier und ein anderes zeichnet den Körperumriss nach. Dann tauschen die Kinder die Rollen. Wichtig: Das Bild wird aufbewahrt, da es wieder benötigt wird.	Damit die Kinder sich wohlfühlen können, finden sich zwei Kinder freiwillig zusammen. Kein Kind darf gezwungen werden, sich von einem anderen Kind berühren zu lassen, wenn es das nicht möchte. Gegebenenfalls kann die Erzieherin das Zeichnen übernehmen.	Papier- oder Tapetenrolle Filzstifte, Klebstoff
Blitzlicht und Abschlusskreis		Siehe Modul 1, Tag 1

Material 1.5

Entspannung mit Oskar und Lilly

Oskar

Obwohl ich schon viele Kinder durch die „Ich-bin-Ich-Tage“ begleitet habe, bin ich heute sehr aufgeregt. So viele tolle neue Kinder habe ich heute hier um mich. Ich freue mich so auf euch und kann vor Aufregung schon gar nicht mehr stillsitzen.

Lilly

Oh, ja! Ich sehe, dass du aufgeregt bist. Schau mal, ich habe etwas ganz Tolles mitgebracht. (wendet sich an die Kinder). Das wird Oskar beruhigen, und wir probieren das mal gemeinsam. Wir machen zusammen eine Entspannungsübung. (Lilly erklärt das Stilleschild und die Körperhaltung.)