



Wie fühlt sich Freude in meinem Körper an?
Wo ist sie? Hat sie eine Farbe?
Wie tönt sie und wie sieht sie aus?



Und wie ist es mit der Traurigkeit?
Was macht mich traurig?
Wie tröste ich mich?



Frau Lila

Renie Uetz

D e D

In mei nem Bauch da sitzt die Frau Li la, die will am lieb sten

A D

4 spie len da. Doch schwupps, da ist's mit Spiel en schon vor bei, ich hör von ihr `nen

D G

7 Schrei. Ich bin so froh, ich freu' mich so, ich könn' die gan ze Welt fest

D G D A

11 drück ken, und al len Freun den Päck chen schik ken. Und wenn sie dann so fröh lich

D A D

15 ist, fühlt's sich im Bauch bei mir so an: es

2.
Es krabbelt und es krabbelt,
es hüpf und es zappelt.
Doch schwupps, da ist's mit Freuen schon vorbei,
ich hör `von ihr `nen Schrei:
Ich bin so traurig,
s'ist alles schaurig,
ich möcht am liebsten nur noch klagen
und ganz in meinen Tränen baden.
Und wenn sie dann so traurig ist,
fühlt's sich im Bauch bei mir so an:

3.
Es ist so schwer
grad wie ne Tonne
und verschwunden ist die Sonne.
Doch schwupps da ist's mit Trauern schon vorbei,
ich hör von ihr `nen Schrei:
ich bin so sauer, wie'n Essigschauer!
Ich möcht am liebsten nur noch trotzen
und gegen alle Wände motzen.
und wenn sie dann so wütend ist
fühlt's sichs im Bauch bei mir so an:

3.
Es blitzt und es schallt,
wenn alles durch die Gegend knallt.
Doch schwupps, da ist's mit Wüten schon vorbei.
sie ruft :das war's, zwei, drei!

Mit den didaktischen Materialien von Papperla PEP lernen 4-8 jährige Kinder, sich auf kreative Art und Weise mit ihrem Körper und ihren Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie erhalten Impulse, um mit der Vielfalt ihrer Gefühle umzugehen, darüber zu kommunizieren und sie zu akzeptieren, wie sie sind. Sie lernen Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen sofort nachzugehen, und entwickeln dadurch Handlungsalternativen die ihren Verhaltensspielraum erweitern. Gefühle zu regulieren und Impulse zu kontrollieren, wird so auch im Alltag als Kompetenz und Zuwachs innerer Freiheit erfahren.

