

Thema: Kuscheltiere

Im Winter sind sie vielleicht präsenter als im Sommer, in der Kindheit mehr als beim Älterwerden: Kuschel- oder Schmusetiere bereichern den Alltag vieler Menschen.

Impuls

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Ich konnte noch nicht denken, da lagst Du mit mir im Bettchen.

Dein Name war schon immer da.

Dein Fell.

Du zeigst mir: ich bin nicht allein.

Du bist da.

Kannst keinen Rat geben, keine Hand halten.

Aber ich kann dich halten.

Sprichst mit der Stimme von andern, von mir – oder bleibst stumm.

Wie bist du zum Du geworden?

Andere sehen in Dir

nur ein abgenutztes Ding.

Durch meine Fähigkeit, zu lieben.

Durch meine Fähigkeit, mich nicht zu fürchten.

Johannes Braun

Impulsfragen

- Was kann ich nachvollziehen – was befremdet mich beim Hören/Lesen des Textes?
- Von wem habe ich Lieben und Da-Sein gelernt? Was hat mir seit meiner Kindheit dabei geholfen?
- Welche (frühe Kindheits-)Erinnerung habe ich an ein Kuscheltier, eine Puppe, ein Spielzeug, einem ‚Ding‘, das Bedeutung für mich bekam?

Anregung zum Austausch

Rufen Sie einen Menschen an, mit dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können – oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang.

- ➔ Haben oder hatten Sie ein Kuscheltier, das Ihnen lange wichtig war oder noch ist? Oder: Kennen Sie jemanden, der*die eine innige Verbindung zu einem oder mehreren Kuscheltieren pflegt? Erzählen Sie!
- ➔ Überlegen Sie gemeinsam, was – für Kinder *und* Erwachsene – hilfreich sein kann, wenn sie sich fürchten.
- ➔ Welche schönen und ‚warmen‘ Kindheitserinnerungen tragen Sie in sich?

Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen und verabreden Sie sich zum nächsten Gespräch!

Anregung zur inhaltlichen Auseinandersetzung

»Bernd war ehemals knallorange. Er sieht ein bisschen aus wie eine Amöbe – hat zwei große Augen und Schlappohren. Er hat Sissy durch ihre Kindheit bis ins Erwachsenenalter begleitet. Viel Sabber, Kakaoflecken und Waschvorgänge später, leuchtet er nicht mehr ganz so grell – er sieht jetzt eher bräunlich aus. Dafür ist Sissys Leben jetzt so richtig bunt. Sie lernt als Moderatorin viele spannende Leute kennen und reist bei jeder sich bietenden Gelegenheit an schöne Orte. Und Bernd ist immer mit im Gepäck. Für Bernd hat Sissy nähen gelernt. Wenn Sissy gefragt wird, ob sie sich von Bernd trennen könnte,

fragt sie zurück: »Warum sollte ich?« [...] Stefan erinnert sich noch gut an dieses Gefühl: in der ersten oder zweiten Klasse ging es auf Klassenfahrt. Er musste üben, ohne seinen Teddybär Brummel einzuschlafen. Es war ihm zu peinlich, Brummel mitzunehmen. Und vor allem vor den anderen Kindern an ihm zu nuckeln, war ein No-Go. Es war eine große Herausforderung ohne Brummel einzuschlafen, aber er musste es einfach schaffen und es gelang ihm auch. [...] Ganz nüchtern betrachtet war der Bär vor 36 Jahren für Stefan das, was man in der Psychoanalyse »Übergangsobjekt« nennt: das erste Nicht-Ich neben

der Mutter. Brummel half Stefan beim Vermissen, Einschlafen und bewahrte all seine Geheimnisse. Er hat seinen Job gut gemacht. Stefan könnte Brummel jetzt entsorgen. Aber er möchte seinen alten Freund nicht wegschmeißen, verkaufen – und schlimmstenfalls vergessen. »Ich glaube, dass, wenn man die Tiere wieder in sein alltägliches Leben zurückholt, jetzt aus irgendwelchen Umzugskisten, vom Dachboden oder aus dem Keller, und wenn die auf einmal wieder Bestandteil des Lebens sind, dass einem das ganz viel Schönes gibt, also, dass das sehr wohltuend ist« [Elke Moorkamp, Fotografin].«

Quelle: Jenni Gärtner / Lydia Herms, Deutschlandfunk Nova: „Kuscheltiere. Nicht ohne meinen Brummel“ (30. April 2018), online: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/kuscheltiere-teddybaeren-stofftiere-und-puppen-vergehen-nicht> (Abruf: 27.08.2025).

Impulsfragen

- Gab es in meinem Leben Übergänge, die ich gestalten musste – und bei denen mir ein »Übergangsobjekt« geholfen hat? Welche(s)?
- Was brauche ich, wenn ich Sehnsucht, Vermissen oder Müdigkeit verspüre?
- Habe ich schon einmal ein Kuscheltier verschenkt? An wen? Mit welchem Gedanken, welcher Hoffnung?
- Was gibt es in meinem Leben, das ich aufrechterhalte / (bei-)behalte / nicht weggebe / nicht wegschmeiße, obwohl andere es vielleicht für überflüssig halten? Was ist es, wo ich sage »Warum sollte ich?«

Anregung zu einer Aufmerksamkeitsübung

Finden Sie jeweils zwei unterschiedlich ausgestaltete (z.B. gespiegelte, kleinere ...) Silhouetten von Plüschtieren und Spielzeugen und verbinden diese mit einer Linie (insgesamt 9 Paare).



Sanfte Bewegungen mit dem Kuschel

Was machen unsere Kuschtiere nicht alles mit (gerade, wenn wir noch Kinder sind)! Sie werden gehegt und gepflegt, geknautscht und geliebt. Einige von den sanften Bewegungen können Sie – mit oder ohne Kuschtier – nachempfinden. Haben Sie kein Kuschtier zur Hand, dann nutzen Sie gern ein (kleines) Kissen. Machen Sie die Bewegungen so, dass Sie sich damit wohlfühlen. Auf Ihre Art und zu Ihrem Wohlbefinden.

Ich setze mich bequem hin. Mein Kuschel im Arm. Ich bin aufmerksam und atme in meinem Tempo.

Ich wiege mein Kuschel sanft in meinem Armen. Ich wiege sanft mit meinem Kopf und meinem Rumpf mit.

Ich herze/drücke mein Kuschel fest an mich. Ich ‚vergrabe‘ mich darin.

Ich knautsche mit meinen Fingern an einem Bein, einem Arm, einer Ecke des Kuschel herum. Ich streichle das Fell / den Stoff. Ich betrachte mein Kuschel von allen Seiten.

Ich lege mein Kuschel sanft an meine Wangen. Ich schließe die Augen, wenn ich mag.

Ich werfe mein Kuschel leicht nach oben, mit beiden Händen und fange es mit beiden Händen wieder auf.

(Die Bewegungen / Tätigkeiten können in beliebiger Reihenfolge wiederholt und kombiniert werden.)

SUCHSEL

Kuscheltiere können ganz verschiedene Namen haben. Wir haben ein paar vielleicht „typische“ Kuscheltier-Namen unten versteckt. Finden Sie alle 15?

R	H	W	R	Q	H	T	O	D	F	R	K	M	N	I
D	N	U	R	S	D	E	E	C	Q	I	N	U	A	B
L	H	F	S	R	E	D	Y	Q	Z	U	W	H	N	T
Z	Y	F	A	I	Z	D	R	V	R	Z	R	W	L	G
Z	S	I	I	Y	L	Y	W	O	X	S	G	U	B	S
J	H	A	S	I	X	T	D	C	N	C	T	S	B	M
Y	N	Z	C	D	T	P	U	A	V	H	B	C	Q	A
M	K	E	H	B	D	R	X	Y	J	M	R	H	M	U
B	R	U	N	O	N	O	T	Q	S	U	O	E	D	H
I	O	J	U	M	B	O	B	O	C	S	B	L	X	B
F	K	V	F	L	A	U	S	C	H	I	W	Y	P	M
E	O	B	F	E	T	I	Y	S	A	E	X	R	I	P
L	B	E	I	A	V	P	Z	A	T	N	F	D	N	K
I	E	X	G	T	V	M	R	V	Z	I	H	R	G	G
X	M	A	U	O	X	W	D	M	I	S	C	Q	U	V

Welche Namen fallen Ihnen noch ein? Wie heißt/hieß Ihr Kuscheltier?

Gedanke zum Mitnehmen ...

»Manchmal braucht man nur einen Teddybären,
um sich daran zu erinnern, dass das Leben schön ist.«

Rachel Newman

Lösungen:

Suchsel: Schnuffi, Felix, Mau, Jumbo, Schatzi, Kroko, Wuschel, Pingu, Flauschi, Bruno, Bobo, Schmusi, Hasi, Teddy, Wuffi.