

## Gefühlsmonster – Erste Schritte für Kitas

- Möchten Sie Spiele kennenlernen, die Ihnen den Umgang mit Gefühlen auf spielerische Art nahe bringen?
- Wünschen Sie sich manchmal, leichter mit Kindern über Gefühle zu sprechen?
- Suchen Sie ein Instrument, das Sie in der Konfliktbewältigung unterstützen kann?

Dann sind Sie hier richtig!



Entscheiden Sie selbst, in welchen Situationen die Gefühlsmonster® Ihnen eine Hilfe sein können.

Das geht am besten, indem Sie die Karten selbst in der Anwendung erleben. Dafür haben wir dieses Papier erstellt.

Nun geht es los:

### Schritt 1: VERTRAUT MACHEN



Breiten Sie ein Karten-Set vor sich aus und schauen Sie sich die Karten an. (Alternativ können Sie den Gefühlsmonster-Scan auf unserer Internetseite nutzen).

- Gibt es Gefühlsmonster, die Ihnen spontan gefallen oder die Sie besonders mögen?
- Gibt es vielleicht auch Gefühlsmonster, die Ihnen überhaupt nicht gefallen oder die Sie nicht mögen?
- Erinnern Sie diese Darstellungen an erlebte eigene Situationen?

- Oder an andere Menschen, die Sie in dieser Haltung erlebt haben?
- Genau das leisten die Karten. Gefühle – auch Darstellungen von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Karten, die Ihren Blick auf sich ziehen, etwas mit Ihrem eigenen Erleben zu tun



Ab hier haben Sie zwei Möglichkeiten: wenn Sie Lust haben auf kleine Erfahrungen mit sich selbst, machen Sie Schritt 2 bis Schritt 4 – soviel davon, wie Sie mögen. So legen Sie eine solide Basis dafür, anschließend

auch mit anderen mit den Karten arbeiten zu können.

Wenn Sie sich gleich etwas genauer über die Grundlagen zur Arbeit mit Kindern im Vorschulalter informieren möchten, dann gehen Sie zu Schritt 5.

## Schritt 2: ALLE KARTEN KENNEN LERNEN

Um die einzelnen Karten kennen zu lernen, kann man einfach damit spielen. Entweder mit einem Kartenset oder unserem Gefühlsmonster-Scan auf unserer Website.

Beispiel: Sie können die Karten sortieren, nach Heftigkeit der dargestellten Gefühle, danach, welche Sie am meisten oder am wenigsten mögen. Während Sie sich so mit den Karten beschäftigen, werden Sie merken, dass interessante Gedanken auftauchen.



So gelangen Sie spielerisch zu

## Schritt 3: ARBEIT MIT SICH SELBST

Schauen Sie ganz entspannt auf Ihre Karten oder auf den Gefühlsmonster-Scan und fragen sich: Wie geht es mir gerade?

Lassen Sie den Blick eher unfokussiert, ohne Ziel über die Karten schweifen. Suchen Sie nicht direkt nach einem Gefühl, das Sie

vielleicht schon vorher im Kopf hatten. Lassen Sie sich überraschen, welche Karten Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. (Mehr dazu mit der ausführlichen Anleitung beim Gefühlsmonster-Scan auf der Website.)

## Schritt 4: GEZIELTE ARBEIT MIT SICH SELBST

Jetzt arbeiten Sie mit den Gefühlsmonstern an einer Frage, die Sie im Moment beschäftigt.

Wählen Sie aus Ihrem aktuellen Leben eine Frage, die Sie interessiert. Zum Beispiel :

- Wie geht es mir mit dem Projekt XY?
- Wie geht es mir in der Zusammenarbeit mit AB?
- Wie geht es mir mit der Einladung am kommenden Samstag?

Stellen Sie sich auf Ihre ausgewählte Frage ein. Dann schauen Sie unfokussiert (wie oben) auf die Gefühlsmonster®-Karten und wählen wieder spontan die Karten aus, die Sie „anlachen“. D.h. die Karten, zu denen Sie eine Resonanz verspüren.



Es empfiehlt sich, erst alle Karten auszuwählen, bevor Sie sich über einzelne Karten Gedanken machen.

Nun schauen Sie sich die ausgewählten Karten, die Sie separat hingelegt haben, in Ruhe nacheinander an und fragen sich bei jeder der Karten:

„Was bedeutet diese Karte für mich?“

Wahrscheinlich sind Sie der Antwort auf Ihre Ausgangsfrage schon einen Schritt näher gekommen als vor dieser Übung.



TIPP: Falls es Ihnen mit diesem Ergebnis nicht gut geht und Sie sich schlecht fühlen, schlie-

ßen Sie die Übung mit folgender Frage ab:

„Welche Karte tut mir jetzt gut?“ , oder

„Wie würde ich mich gerne fühlen?“

Suchen Sie die passende/n Karte/n aus und geben Sie ihnen einen Platz in Ihrem Alltag. Tragen Sie sich bei sich oder bringen Sie sie irgendwo an, wo Sie sie immer wieder sehen. Das kann Sie in dieses gute Gefühl zurückbringen.

Wenn Sie diese Übung über unseren Online-Scan machen, haben Sie am Ende auch die Möglichkeit, sich eine kleine Notiz zu Ihrer Kartenauswahl zu machen und sich diese per E-Mail zuschicken zu lassen.

Nun, da Sie sich selbst mit den Gefühlsmonstern vertraut gemacht haben, möchten wir Ihnen im nächsten Schritt die Grundlagen zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vorstellen:

## Schritt 5: GRUNDLEGENDES ZUR ARBEIT MIT KINDERN IM VORSCHULALTER

Die Gefühlsmonster arbeiten auf zwei Ebenen: zum einen erinnern sie uns an Situationen, die wir selbst erlebt haben. Zum anderen sprechen sie die eigenen Gefühle an. Lassen Sie die Kinder sprechen, ohne einzugreifen. So können sie sich selbst einen Zugang zu den Karten erobern.

Das Wort „Monster“ passt nicht in jeder Situation und zu jedem Menschen. Verwenden Sie es nur, wenn Sie sicher sind, dass die Kinder verstehen, dass es spielerisch gemeint ist. Wenn Sie anfangs nur den Begriff „Gefühlskarten“ verwenden oder statt „Monster“ „Figuren“ sagen, können Sie auch gemeinsam auf Namenssuche gehen.

Die Leitfrage zur Arbeit mit den Karten ist auch bei Kindern:

**„Was bedeutet die Karte für dich?“**

Wenn das Kind die Frage nicht versteht-

„Wie könnte es dem Gefühlsmonsterchen gehen, was würdest du sagen?“

So laden Sie dazu ein, sich Gedanken über die Karten zu machen und mehr dazu zu erzählen. Außerdem sind eigene Worte zu den Karten hilfreicher als die Zuschreibungen anderer. Ermuntern Sie die Kinder, ihre Assoziationen zu den Karten zu äußern. Jedes Bild kann und soll unterschiedlich verstanden werden.

Dabei können die Kinder lernen, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf eine augenscheinlich gleiche Sache gibt.

Bevor Sie die Karten gezielt einsetzen, geben Sie den Kindern Zeit, sich mit den Karten „anzufreunden“.

Hier kann folgendes Spiel hilfreich sein:

## Schritt 6: SPIEL „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“



Dieses Spiel eignet sich gut, um zunächst in kleinen Gruppen (2-8 Kinder) auf humorvolle Weise das Thema Gefühle einzuführen. Neue

Gruppen kommen mit diesem Spiel auf leichte Art in Kontakt. Für die Kinder ist dieses Spiel eine Gelegenheit, sich zu trauen, vor der Gruppe zu sprechen, und einmal bei einer „wichtigen Übung“ „dran

zu kommen“.

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet mit dem Deckblatt nach oben. Jeder wählt eine Karte und hält sie verdeckt.

Aufgabe ist, zu dem gezogenen Monster zu erzählen, was dieses gerade erlebt oder erlebt hat.

Zu Beginn fängt die Erzieherin an, zu ihrer Karte etwas zu erzählen, und fragt dann, wer von den Kindern weiter erzählen möchte.

So kommen nach und nach alle Kinder an die Reihe, „ihrem“ gezogenen Gefühlsmonster einen Namen zu geben und zu erzählen, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte.

Hier ein Beispiel zur Anregung:



Tobias freut sich: heute geht die Kindergruppe in die Schwimmhalle!



Marie ist richtig doll glücklich weil sie den Schwimmunterricht so sehr mag.



Erwin ist ganz sauer weil sein Papa vergessen hat, seine Badesachen einzupacken.



Frau Hohmann, die Erzieherin, sagt zu ihm: schau mal, ich habe eine coole Badehose für dich, so kannst du doch heute mitmachen!



Diesmal durften alle Kinder rutschen, und Peter hat davor ganz doll Angst.



Jetzt hat sich Peter doch getraut zu rutschen und hat sich auf der Rutsche den Kopf angestoßen und weint.



Sie werden erleben, dass die Kinder oft Geschichten aus ihrem Alltag durch die Monster erzählen. Gut ist, den Kindern die Teilnahme zu Beginn immer freizustellen. Wenn ein Kind sich nicht traut, etwas zu seiner Karte zu sagen, kann der Erzieher es unterstützen indem er sich hinter das Kind stellt und mit ihm gemeinsam überlegt, was es sagen möchte.

**Variante:** Hier geht es darum, dass ein Kind sich traut, alleine eine Geschichte zu erzählen.

Die Karten sind offen vor dem Kind ausgebreitet, es darf sich drei Karten auswählen und mit diesen eine Geschichte erzählen.

Es gibt Kinder, denen es großen Spaß macht, sich eine verrückte oder tiefe Geschichte auszumalen und zu erzählen – manchmal werden die anderen Kinder dabei etwas ungeduldig.

## Schritt 7: GEFÜHLSMONSTER IM KITA-ALLTAG

Die Gefühlsmonster können je nach Alter die Kinder in ihrem Kita-Alltag begleiten.

Danke an Jana Benz (Kita-Leiterin und Mediatorin) und Jana Stooff (Kita-Erzieherin und Mediatorin), die die folgenden Spiele und Übungen erdacht oder weiter entwickelt und

uns zur Verfügung gestellt haben.

Was sie über ihre Haltung den Kindern gegenüber auf dem Weg zu einem sozialen Miteinander empfehlen, lesen Sie in den folgenden

## Schritt 8: EMPFEHLUNGEN

---

### **Empfehlung 1:**

Begegne allem, was das Kind sagt, voller Achtsamkeit, schätze alles wert und achte in deinen Antworten darauf, wertfrei zu sprechen. z.B. "Oh, so geht es dir" oder "Danke, dass du DAS erzählt hast."

### **Empfehlung 2:**

Zeige im Konflikt Respekt gegenüber beiden Kindern. Zum Beispiel mit der Formulierung „Da ist was passiert“.

### **Empfehlung 3:**

Arbeite in der Haltung: „Konflikte dürfen sein.“

### **Empfehlung 4:**

Für die folgenden Übungen gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

### **Empfehlung 5:**

Lass die Kinder frei entscheiden, welche Rolle sie spielen möchten.

### **Empfehlung 6:**

Registrierte jedes kleinste Zeichen des Wollens eines Kindes. Ermutige das Kind dann, zu sprechen. Wenn es sich nicht traut, zu sprechen, kannst du es durch einfühlsames Dahinter-Stellen unterstützen oder auch für das Kind sprechen. So kann es Mut fassen, zu sprechen, sobald es soweit ist.

### **Empfehlung 7:**

Dieses Lernen gelingt am besten, wenn eine spielerische Atmosphäre herrscht und die Übungen Spaß machen. Der tiefe Lernprozess läuft im Hintergrund ab.

### **Empfehlung 8:**

Würdige die kleinsten Fortschritte und das kleinste Sich-Trauen (z.B. dass sich das Kind gemeldet hat-auch wenn es sich dann nicht gleich traut, den nächsten Schritt zu machen).

### **Empfehlung 9:**

Akzeptiere mit Respekt die unterschiedlichen Herangehensweisen der Kinder ("Draufgängerin", "Zurückhalter" u.a.)

### **Empfehlung 10:**

Beteilige dich selbst als Erzieherin und zeige deine Gefühle.

Und nun die Übungen, die in einer Kita eingesetzt und erprobt sind und ständig weiter entwickelt werden.

## Schritt 9: BASIS ÜBUNGEN UND SPIELE

---

### 1. Morgenkreis mit Gefühlsmonster-Karten

Fast jeden Tag: Die Kinder sitzen im Kreis und sagen, wie es Ihnen geht und erraten, wie es dem Nachbarn vielleicht geht.

Zu einer von uns vorgegebenen Musik suchen die Kinder ein Gefühlsmonster ihrer Wahl aus und tanzen dann, wie dieses Monster tanzen würde

Bewegungsspiel

### 2. Memory

Die Kinder verwenden zwei Mini-Sets und spielen damit selbständig Memory. Oft beobachten wir, dass sie dabei auch Gespräche über die aufgedeckten Gefühle und was ihnen dazu einfällt, führen.

Memory spielen wir zu zweit oder mit einer Gruppe bis zu 8 Kindern mit einer Erzieherin.

Ruhiges Spiel.

### 4. Pantomime

Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt, die sich in einer Reihe gegenüber stehen. Die Kinder der Gruppe A ziehen jeweils eine Karte und halten diese verdeckt, nur für sich selbst sichtbar. Sie stellen diese der Reihe nach pantomimisch dar, die Kinder der anderen Gruppe suchen auf einem Poster oder mithilfe eines anderen Kartenspiels nach den entsprechenden Karten.

Lebendig, macht Spaß

### 3. Tanzkreis



## Schritt 10: Auf dem Weg zur Konfliktfähigkeit

### 1. Gefühle-Uhr:

In jedem Zimmer hängt eine Gefühle-Uhr mit allen Gefühlsmonstern (25 Sticker im Kreis, zwei Zeiger. Erster Zeiger „Wie geht es mir?“ zweiter Zeiger „wie möchte ich, dass es mir geht“.

Die Kinder nutzen diese Uhren, um zu zweit eigenständig ein Gespräch zu führen. Sie sprechen hier auch über ihre Bedürfnisse (mehr dazu siehe Übung 7).



### 2. Selbständiges Arbeiten mit den Karten

Wir haben in der Kita ein laminiertes Kartendeck. Die Kinder dürfen es ausleihen, um alleine oder zu zweit damit zu arbeiten und es dann wieder zurückzubringen. Auf diese Weise erreichen wir einen achtsamen Umgang mit den Karten.

### 3. Dancefloor für Selbstempathie (angeleitet). Übung aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, hier mit Gefühlsmonstern).

Alle Gefühlsmonster liegen gut sichtbar in einer Reihe auf dem Boden, ganz vorne die Nr. 12 für die Frage „Was ist passiert?“

Ein Kind startet auf dem Gefühlsmonster Nr. 12. Es berichtet, was es erlebt hat. Nun stellt es sich auf das Gefühlsmonster, das seinem Gefühl in der Situation entspricht und erzählt, wie es ihm damit geht.

Im dritten Schritt wählt es ein Gefühlsmonster aus dafür, welches Gefühl ihm jetzt gut tun würde.

Die Erzieherin leitet durch die Schritte. Meistens sind die Kinder nach den drei Schritten zufrieden und die Bearbeitung ist beendet.

### 4. Einzelcoaching:

Eine Erzieherin legt dem Kind nacheinander alle Karten (ein Mini-Set) vor. Es kann heraussuchen, wie es ihm geht und welches Gefühl ihm helfen würde.

### 5. Konfliktnachbearbeitung:

Die Karten sind offen zu sehen. Die Erzieherin erzählt aus 2-3 Karten einen beobachteten Konflikt nach.

Dann lädt sie die Kinder ein, dasselbe auszuprobieren.

### 6. Konfliktnachbearbeitung im Mittagskreis:

Ein Kind sucht sich ein bis zwei Karten, um seinen Konflikt zu erzählen. Dann kommt sein Konfliktpartner zu Wort, sucht sich ein bis zwei Karten um seine Sicht zu erzählen.

### 7. Bedürfnisse vermuten

Die Erzieherin zeigt auf eine der Karten, die ein schwieriges Gefühl ausdrückt. Zum Beispiel:



Sie fragt die Kinder, was sie denken, was dieses Gefühlsmonster brauchen könnte. Sie fragt mehrere Kinder und lässt unterschiedliche Antworten stehen.

Diese Übung ist gut geeignet, um Kindern im Konflikt oder im aufgebracht Zustand Angebote aus der Gruppe zu machen was ihnen helfen könnte. Alle Angebote werden willkommen geheißen und das Kind entscheidet, ob etwas dabei ist, was ihm hilft.

### 8. Rollenspiel mit ausgedachtem Konflikt aus dem Kitaleben– humorvoll

Ein Kind darf sich melden, um die Rolle des Konfliktauslösers zu spielen.

Es spielt zum Beispiel ein Kind, das einem anderen Kind ein Buch weggenommen hat. (Varianten: beim Anziehen weggeschubst, „Der hat „Baby“ zu mir gesagt!“ , „Die hat gesagt sie ist nicht mehr meine Freundin!“ etc.)

Das Kind sitzt mit einem Buch (oder einem anderen Symbol für seine Rolle) im Kreis, die A4 Karten liegen verdeckt auf dem Boden.

Wer den Konfliktpartner spielen möchte, deckt eine Karte auf, zeigt sie den anderen und spricht den Buchwegnehmer so an, wie das Gefühlsmonster sprechen würde.

Im ersten Schritt wählt die Erzieherin eine Karte und spielt, wie das Monster handeln würde. Dann hilft sie den Kindern, die gerne spielen möchten und sich noch nicht trauen, indem sie sich hinter oder neben das Kind stellt und mitmacht.

Das Kind in der Rolle des Konfliktauslösers sagt nach jeder Sequenz, wie es sich jetzt fühlt.

Dann Wechsel. Andere Situation, neue Rollenspieler.

Als **Einstiegsübung** und als **lustige Lockerungsübung zwischendurch** empfehlen wir noch folgendes Spiel:

## Schritt 11: SPIEL „GEFÜHLE VERKEHRT“

*Dieses Spiel ist sehr lebendig. Schon, wenn die Karten gezogen werden, kommt Gelächter auf, weil die Karten oft nicht zu der Situation passen.*

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet.

Eine Situation aussuchen, wie zum Beispiel

- auf den Spielplatz gehen
  - Mittagessen in der Kita
  - Baden gehen
  - eine Sandburg bauen
  - etc.
  - Jeder nimmt sich nun eine Gefühlsmonster®-Karte und spielt die Situation genau wie das Gefühl, das durch das Monster ausgedrückt wird.
1. Im ersten Schritt darf man diese Karte den anderen zeigen und dann spielen. Entweder sagt man nur einen Satz, so, wie das Gefühlsmonster auf der Karte es vielleicht sagen würde, oder man bewegt sich auch dazu. Es hilft, wenn Sie den Anfang machen!



2. Wenn die Gefühlsmonster bekannt sind, und ein anderes Kartenset oder ein Plakat zum Nachschauen da ist, wird die Karte verdeckt gehalten und die Situation mit dem entsprechenden Ausdruck gespielt. Die anderen Mitspieler dürfen dann raten, welche Karte der Spieler gezogen hatte.
3. Als Abwandlung dieses Spiels (siehe Übung 8 oben) können die Kinder auch probieren, eine konkrete Konfliktsituation nach bestimmten Gefühlskarten zu spielen, z.B. einen bestimmten Satz wie Monster 8 und danach wie Monster 15 zu sprechen. Lassen Sie die Kinder dabei beobachten, wie sich die unterschiedlichen Gefühle auf die Interaktionen in der Situation auswirken.

## Zu guter Letzt

---



Diese Übungen werden ständig ergänzt und weiter entwickelt. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen zur Verfügung stellen! In unseren Monsternews

halten wir Sie über neue Anregungen und Seminare auf dem Laufenden. Sprechen Sie uns an, wenn Sie an Seminaren für Kitas interessiert sind!

**Das Gefühlsmonster-Team**