

DAS GEFÜHLSMONSTER-PAKET FÜR BESONDERE ZEITEN

ELTERN

1 EINLEITUNG

„Unsere kleine Tochter kommt jetzt jeden Abend mit den Gefühlsmonstern und sagt „Wollen wir jetzt über unsere Gefühle sprechen?“ Meist setzen wir uns dann vor dem Essen kurz zusammen und sprechen darüber, welche Gefühlsmonster uns zur Zeit beschäftigen. Dabei wird gelacht und geweint, und hinterher nehmen wir uns jeder eine Karte dafür, wie wir uns gerne fühlen möchten oder die uns gerade gut tut. Diese Karte darf jeder dann bis zum nächsten Abend behalten.“¹

So oder ähnlich kann es auch bei euch sein, wenn ihr eure Kinder unterstützen möchtet, über ihre Gefühle zu sprechen.

Die Fachleute haben herausgefunden, dass es hilft, wenn man Worte für seine Gefühle findet. Das geht mit den Gefühlsmonster®-Karten leichter, und auch schwierige Gefühle sind dann besser zu ertragen.²

- Wenn du mit kleinen Kindern arbeitest, bitte das Wort „Monster“ nur verwenden, wenn dein Kind versteht, dass es spielerisch gemeint ist. Ansonsten eignet sich auch der Begriff „Gefühlskarten“ oder einfach „Figur“ – hier ist deine Kreativität gefragt.
- Die Gefühlsmonster „arbeiten“ auf zwei

¹ Bericht eines Freundes

² Mehr dazu auf www.gefuehlsmonster.de, Gefühle-Letter Nr. 44 (im Suchfeld eingeben)

Ebenen: zum einen erinnern sie an Situationen, die man erlebt hat, zum anderen an eigene Gefühle. Es empfiehlt sich, dein Kind sprechen zu lassen, ohne einzugreifen, weil es sich dann von selbst einen Zugang zu den Karten erobern kann.

- Wer die Bilder anschaut, entscheidet, was sie oder er in den Bildern sieht. Statt zu diskutieren, ob die Karte nun dies oder das Gefühl zeigt, darfst du gespannt sein, was du erzählt bekommst!



Sei zu Beginn vorsichtig damit, ein bestimmtes Ziel mit dem Einsatz der Karten zu verbinden. Wenn dein Kind Freude am Spielen mit den Karten gewinnt, wird es ganz von selbst beginnen, seine Gefühle in eigenen Situationen zu betrachten.



Gefühle stecken an, auch Darstellungen von Gefühlen. So werden Kinder wie Erwachsene von den Karten angezogen, die mit ihnen zu tun haben. Wenn ihr dann noch darüber spricht, „wie es den Monstern geht“,

ergibt sich eine angenehme Distanz zu dem eigenen Erleben, und trotzdem ist ein Gespräch darüber möglich.

- Jetzt, wo ihr als Familie ziemlich „aufeinander hockt“, ist es wichtig, Zeiten zu vereinbaren, wo jeder mal alleine sein kann.
- Und ein Stichwort miteinander auszumachen, das ihr sagt, wenn ihr euch überfordert fühlt und Ruhe und Abstand braucht.
- In dem Papier „Gefühlsmonster Notfallkoffer“ findest du Übungen, die du in solchen Momenten machen kannst.
- Ihr könnt die Gefühlsmonster®-Karten

als Signale nutzen, wenn jemand aus der Familie nicht gestört werden möchte. Diese Signalkarten wählt ihr in einem ruhigen Moment aus und teilt allen Familienmitgliedern mit, was sie für denjenigen bedeuten, der sie – zum Beispiel an seiner Zimmertür - verwendet.

- Kinder wissen manchmal besser als wir Erwachsene, was sie brauchen, und wenn wir offen sind sagen sie uns das auch.
- Sie ertragen es auch, wenn wir ihnen unsere Gefühle zeigen. Wichtig ist, dass es einen Ort/eine Zeit gibt wo ihr darüber sprecht (siehe die Rituale unter 2).

2 ARBEIT MIT EUREM KIND/EUREN KINDERN

Manche Kinder mögen alleine mit den kleinen Gefühlsmonster®-Karten im Mini-Format spielen. Vielleicht erzählen sie etwas dazu, vielleicht nicht.

Lass deine Kinder ein bis drei Gefühlsmonster auswählen, und lass sie dann erzählen, wie es den Monstern geht. Für kleiner Kinder ist dies leichter, als über ihre Gefühle zu sprechen – diese Übung kann helfen, Dinge anzusprechen, die sonst schwerer fallen würden.



Lass dich überraschen, was das Kind zu den Karten sagt! Es kann etwas ganz anderes sein als das, was du in der Karte siehst!

Wenn ihr die Karten in der Familie kennengelernt habt, könnt ihr überlegen, ein Ritual für den Umgang mit Gefühlen einzuführen. Zum Beispiel

1. Das **„Jetzt sagen wir mal alle wie wir uns heute fühlen“** - Ritual. Oder das **„Treffen mit der Angst“**-Ritual. Oder das **„Worüber ich mich heute geärgert habe“**-Ritual.

Einmal am Tag, möglichst zu einer festen Zeit. Man kann schwierige Gefühle dadurch „im Zaum“ halten, dass man ihnen einen bestimmten Ort gibt, an dem sie sein dürfen.

2. Natürlich als **„Wie lieb wie uns haben“** Ritual – vielleicht vor dem Schlafengehen.

3. Was für ein Ritual passt für euch?

Wenn du Zeit mit deinem Kind verbringen willst und ihm die Gelegenheit geben möchtest, über seine Gefühle zu sprechen, kannst du auch folgende Fragen stellen –

1. „Finde mal ein Kärtchen für den Papa, die Mama, den Opa, die Oma, den Bruder, die Schwester, die Lehrerin, den Trainer, die beste Freundin“ etc.
2. „Finde mal ein Gefühlsmonster für das frisch aufgeräumte Spielzimmer, den Spaziergang mit Papa, das Videotelefonat mit Oma.“ Auch Fotos von bestimmten Situationen eignen sich gut, um ein für das Kind passendes Gefühlsmonster wählen zu lassen). Wenn das Kind eine Karte gewählt hat, frag

„Was bedeutet diese Karte für dich?“

3. Oder du wählst eins der „nicht so glücklichen Monster“ aus, und fragst, was das denn wohl braucht. Das lässt sich auch gut im Familiengespräch machen. Wenn jeder einen Tipp hat, was dieses Monster gerade brauchen könnte, kann das Kind ganz nebenbei schauen, was es selbst in dieser Situation brauchen würde.



Wichtig ist hier, dem Kind den Umgang zu überlassen und die Bedeutung zu akzeptieren, die es den Karten gibt. Ihr werdet sehen, dass sich interessante und tiefe Gespräche ergeben, ganz von allein.

3 MONSTERGESCHICHTEN

Alleine zu spielen: Ein Kind nimmt von dem verdeckt liegenden Stapel Gefühlsmonster®-Karten eine nach der anderen Karten auf und erzählt damit eine Fantasie-Geschichte.

Zwei bis zehn Personen: Jeder zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Einer beginnt, gibt seinem Monster einen ausgedachten Namen und sagt was es gerade macht. Der nächste sagt zu seiner Karte etwas, das zu der ersten „Geschichte“ passt – und so weiter.

Wenn ihr zu zweit spielt, nimmt jeder abwechselnd eine Karte vom Stapel und erzählt die Geschichte weiter, egal, welche Karte kommt.

Ein Beispiel: (nur als Anregung – die eigene Geschichte wird bestimmt besser!)



Das ist Hans, der jetzt nicht zu der Pyjama-Party gehen darf.



Dies ist Hans, wie er überlegt, was er mit dem Virus macht wenn er es erwischt.



Das ist Anneliese, die gerade gehört hat dass ihre beste Freundin krank ist.

Das ist die Mutter von Hans und Anneliese, die nicht mehr weiß was sie mit den Beiden anfangen kann, wenn sie so unglücklich sind.



Und hier ist Hans' und Annelieses Oma. Sie hat gerade gelernt, wie man Videotelefonate macht und freut sich auf ihre Enkelkinder.

Das ist der Papa von Hans und Anneliese, der dazu kommt als sie alle so frustriert sind und sie alle zusammen in den Arm nimmt.



(und so weiter...)

4 GEFÜHLE „VERKEHRT“

Spiel für die ganze Familie

Zuerst werden die Gefühlsmonster®-Karten verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Dann wählt die Gruppe eine Situation, wie zum Beispiel:

- spazieren gehen
- ein Haustier haben
- Fahrrad fahren
- die Schule fängt wieder an
- verliebt sein
- einen Streit haben
- einen Film zusammen schauen
- Geburtstagsfeier
- Opa anrufen etc.

Jedes Kind nimmt sich nun eine Gefühlsmonster®-Karte und versucht, sich vorzustellen, wie sich dieses Monster in der Situation verhalten würde, wie es sich bewegen und mit anderen sprechen würde.

1. Im ersten Schritt darf es diese Karte den anderen zeigen und dann spielen.
2. Wenn die Kinder die Gefühlsmonster gut kennen, und man ein anderes Kartenset oder ein Poster zum Nachschauen hat, wird die Karte verdeckt gehalten und die Situation mit dem entsprechenden Ausdruck gespielt. Die anderen Kinder dürfen dann raten, welche Karte das Kind gezogen hatte.

Sehr lebendiges Spiel. Schon, wenn die Karten gezogen werden, kommt Gelächter auf, weil die Karten oft nicht zu der Situation passen. Es macht umso mehr Spaß, diese Situationen dann „verkehrt“ zu spielen.

5 STÄRKUNGS-ÜBUNG

Jedes Familienmitglied sucht für sich ein Gefühlsmonster dafür aus, wenn es sich so richtig wohl und glücklich fühlt. Dann überlegt es sich drei Situationen, in denen es sich so gefühlt hat.

Jetzt zeigt jede reihum ihre Karte und erzählt von den drei Situationen, in denen sie sich so gefühlt hat.



Variante 1: einer zeigt seine Karte, die anderen Familienmitglieder raten, in welcher Situation er sich so fühlt.



Variante 2: bevor ihr eure Karten zeigt, dürft ihr für ein anderes Familienmitglied raten, welche Karte es wohl wählt – und dann vergleichen. Viel Freude damit!

6 ES WAR EINMAL

Wenn möglich in zwei Gruppen spielen – dann braucht es zwei Gefühlsmonster-Sets oder ein Set und ein Poster.



Jemand aus der Familie erzählt eine Geschichte, ein Märchen oder trägt ein Gedicht vor. Wenn alle Lust haben, kann die Geschichte erst einmal nachgespielt werden.

1. Alle tragen zusammen, welche Rollen oder Figuren in der Geschichte vorkamen.

2. Nun wird in jeder Gruppe für jede Rolle eine Gefühlsmonster®-Karte ausgewählt. Dafür, wie sich die einzelnen Figuren (zum Beispiel Rotkäppchen, der Jäger, die Großmutter etc.) fühlen.

Da jeder seine eigenen Ideen dazu beiträgt, kann es interessante Gespräche über unterschiedliche Vorschläge geben.

3. Nun kommen die Gruppen zusammen und tauschen sich darüber aus, welche Karten für die einzelnen Figuren gewählt wurden und warum.

Hier können sich ebenfalls Gespräche darüber ergeben, wie unterschiedlich jemand dieselbe Situation erleben kann.

7 DER GEFÜHLSMONSTER-SCAN – EINE ÜBUNG FÜR DICH SELBST

Diese Übung eignet sich dafür, dir über deine aktuellen Gefühle klar zu werden

So geht's. Frag dich: „Wie geht es mir gerade jetzt?“

1. Schau nun über die Karten mit einem unfokussierten Blick. So, dass du offen bist dafür, welche Karten dich „ansprechen“, wo du eine kleine Resonanz verspürst. Du kannst dafür deine Karten auf dem Tisch ausbreiten, oder den gratis Online-Gefühlsmonster-Scan auf unserer Startseite nutzen.

Tipp: Gefühle stecken an. Wenn es gelingt, die Karten über die spontane Reso-

nanz auszuwählen, können überraschende zusätzliche Einsichten entstehen.

2. Wähle die Karten aus, die dich spontan ansprechen, und leg sie zur Seite bis du etwa 3-5 Karten gefunden hast. Schau die Karten an und beantworte dir für jede Karte die Frage:

„Was bedeutet diese Karte für mich?“

3. Jetzt schau die ganze Auswahl deiner Karten an.
 - Was bedeutet diese für deine aktuelle Situation?
 - Was brauchst du jetzt?

- Es hilft, wenn du in einem ruhigen Moment schon aufgeschrieben hast, was dir in schwierigen Momenten helfen kann. Zum Beispiel ein Anruf, eine Runde mit dem Fahrrad, etwas

Leckeres kochen oder backen, oder dich anders kreativ ausdrücken. Mach eine Liste mit fünf Sachen, damit du sie in schwierigen Momenten zur Verfügung hast!

8 VERTIEFUNG: SOMATISCHE MARKER

Dieser Absatz geht etwas in die Tiefe der Gefühle – wenn du im Moment nicht die Ruhe dafür hast, hebe ihn dir für später auf. Hier geht es darum, wie wir Gefühle körperlich spüren und damit früher wahrnehmen können.

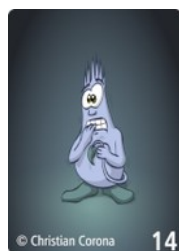
Wenn du deinem Kind helfen möchtest, sich besser mit seinen Gefühlen zurecht zu finden, kannst du erklären, was somatische Marker, oder Gefühlsanzeiger, sind.

Hier zunächst einmal die Einführung – danach kannst du dies ganz leicht an deine Kinder weitergeben.

Somatische Marker sind Körpergefühle, die als Anzeiger dienen³. Negative somatische Marker sind die Körpergefühle, die bei schwierigen Gefühlen als Veränderungen im Körper auftreten, und positive somatische Marker sind entsprechend die Körperempfindungen bei angenehmen Gefühlen.

Einführung:

1. Denk an eine **schwierige Situation**, die du in der vergangenen Woche erlebt hast. Alternativ kannst du auf diese oder eine andere passende Ge-



³ Als wunderbar kurz und einleuchtend erklärendes Buch zu den somatischen Markern empfehle ich gerne "Das Geheimnis kluger Entscheidungen" von Maja Storch.

fühlsmonster®-Karten schauen. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper.



Wenn du eine große Abneigung gegen diesen Teil der Übung hast, kann es sein, dass du dich aktuell von der Krise überfordert fühlst. Dann bitte gleich weiter zum zweiten Teil der Übung, und bei Gelegenheit darüber nachdenken, wer dich unterstützen kann, dass es dir wieder besser geht.

Das gilt natürlich auch besonders dann, wenn du die Übung deinem Kind erklären möchtest.

- Was verändert sich in deinem Körper? Es mögen ganz feine Veränderungen sein, gehe am besten mit ein wenig Forschergeist an diese Übung.
- Wie fühlt es sich an? Wenn du das einem Freund beschreiben solltest, was würdest du sagen?
- Nimm dir die Zeit, dir kurz Notizen dazu zu machen – du entdeckst nämlich gerade deinen negativen somatischen Marker. Ganz persönlich für dich. Wenn du den mit deinen eigenen Worten aufschreibst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass

du im Alltag das Auftauchen von schwierigen Gefühlen leichter und früher wahrnimmst. Meistens handelt es sich hier um Gefühle von Enge, um Spannungen, auch dunkle Farben können wahrgenommen werden. Wie gesagt, deine eigenen Worte sind hier wichtig, damit du dir deinen persönlichen Marker einprägen kannst.

2. Nun gehen wir natürlich auch zu den **angenehmen Situationen**. Denk also an die schönste Situation, die du in der vergangenen Woche erlebt hast oder die dir einfällt. Oder schau auf diese Gefühlsmonster®-Karte. Spür in dich hinein:



- Wie fühlt sich das körperlich an, wenn du dir diese Situation noch einmal genau vor Augen rufst, noch einmal in deiner Vorstellung nachempfindest?
- Was verändert sich in deinem Körper gegenüber dem ersten Teil der Übung?

Wenn du dir auch hier Notizen machst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass du im Alltag angenehme Momente stärker wahr nimmst und in einen Zustand kommst, in dem dein Gehirn optimal arbeitet.



Tipp: wenn du mal von einem schwierigen Gefühl nicht so recht los kommen: wähle das Gefühlsmonster, das dir im Moment am angenehmsten ist, und stelle es an deinen Esstisch oder Arbeitsplatz! Jedes andere Bild, das dich mit glücklichen und zufriedenen Gefühlen verbindet, kann diese Funktion ebenfalls erfüllen.

Wenn du dir selbst ein Bild von den soma-

tischen Markern gemacht haben, und dich mit der Übung wohl fühlst, kannst du diese Übung als Spiel mit deinen Kindern machen.



Bitte sag deinem Kind, wenn ihr eine schwierige Situation anschaut, dass ihr das nur kurz macht und gleich danach etwas ganz Schönes anschaut. Du wirst es spüren, ob die Übung jetzt passt oder nicht. Auf jeden Fall soll die Übung mit einer schönen Erfahrung aufhören! Zum Beispiel eine Lieblings-Wohlfühl-Karte auswählen lassen und mit dem Kind einen Platz in der Wohnung finden, wo es die Karte gut sehen kann.

Am besten anschließend noch ein Spiel spielen, das Ihnen beiden Spaß macht. Auch die Stärkungs-Übung aus Nr. 5 eignet sich hier gut.



Tipp: Mit dieser Übung gibst du deinem Kind ein wichtiges Handwerkszeug an die Hand, mit dem es lernen kann, sich und seine Gefühle besser kennen zu lernen. Dazu kann es auch helfen, gemeinsam den Film „Inside Out – Alles steht Kopf“ anzuschauen. Die Kinder haben anschließend ein gutes Bild davon, wie es ist, die Hand am „Wut-Schalter“ zu haben. Oder gerade „gelbe Kugeln“, d.h. erfreuliche Erlebnisse, zu sammeln.