

Für die therapeutische und
pädagogische Praxis

Käfer • Rossa • Rossa

Das Mondkind

Gefühle-Quartett für Kinder und Jugendliche



BELTZ

Leseprobe aus Käfer, Rossa und Rossa,
Das Mondkind, ISBN 4019172101107

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101107](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101107)

Gefühle, Emotionen und Empfindungen

Sowohl in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern wie auch in der Beratung geht es häufig um eine Form von Emotionsanalyse: Wie geht es dir? Wie hast du dich dabei gefühlt oder wie denkst du heute über das, was du damals gefühlt hast?

Im Zentrum der Gespräche geht es um Gefühle, Wahrnehmungen und Erinnerungen. Dabei werden gefühlbetonte Aussagen wie »das hat mir Angst gemacht«, »ich war so wütend« oder »das hat mich sehr traurig gemacht« meist analog übersetzt. Empfänger:innen haben dabei vermeintlich das Gefühl, genau zu wissen, welche Botschaft in den Worten der Sender:innen stecken, ohne zuvor einen Bedeutungsabgleich gemacht zu haben.

- ▶ Aber was ist eigentlich Vertrauen? Ist das Freundschaft oder doch etwas anderes?
- ▶ Wie fühlt sich Heimweh an?
- ▶ Und was ist der Unterschied zwischen Misstrauen und Neid?

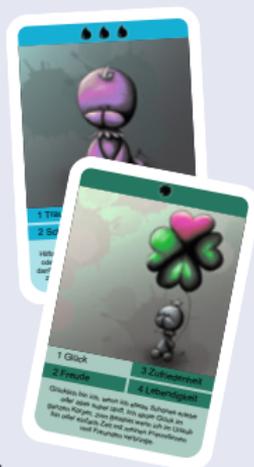
Das »Mondkind« unterstützt spielerisch dabei, Gefühle, Emotionen und Empfindungen ins Gespräch einzubringen und in einen Austausch über gemachte Erfahrungen sowie deren Bewertungen zu kommen. Auf den Spielkarten ist jeweils ein Mondkind mit einer Emotion abgebildet. Zusammen mit den Impulsen auf den Karten ergibt sich damit ausreichend Freiraum für die eigene Bedeutungsgebung, Assoziationen und Attributionen. Damit wird ein gehaltvoller Austausch über die Gefühle begünstigt, der es erleichtert, sich zu öffnen oder einfach nur zu spielen

und die Bilder des Mondkindes auf sich wirken zu lassen. Das Mondkind-Kartenspiel ermöglicht es, über eigene und fremde Gefühle und damit verbundene Erlebnisse, Ereignisse und zukünftige Situationen zu sprechen. Darüber hinaus ist es möglich, sich über die Bedeutungen und das subjektive Empfinden der Gefühle auszutauschen und so eine gemeinsame Basis für das Verständnis der Gefühle zu schaffen.

Als Anregung und als Hinführung zum Austausch sind den Bildern kurze Beschreibungen in der Ich-Perspektive hinzugefügt. Diese sind nicht als Definitionen oder Erklärungen zu verstehen. Vielmehr bieten sie erste Impulse und einen guten Einstieg in das Gespräch über das jeweilige Gefühl.

Einsatz der Karten

Das Mondkind-Quartett eignet sich sowohl für die therapeutische und beraterische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Einzelkontakt wie auch mit kleinen Gruppen. Es eignet sich als spielerischer Einstieg, bevor der Prozess der gemeinsamen Aufarbeitung und Bewältigung beginnt. Anhand der Karten und des Spiels schaffen wir eine kommunikative Basis, die die Grundlage unserer therapeutischen bzw. beraterischen Arbeit sein kann. Im Austausch erzeugen wir damit Verständnis und sorgen für Sicherheit: sicher zu sein, einander »richtig« zu verstehen. Insbesondere in einem so herausfordernden



Bereich wie der Gefühlswelt.

Die Mondkind-Karten können sowohl im Rahmen des Quartetts (oder als Spielvariante »Käsefüße« bzw. als Memo-Spiel), aber auch als Einzelkarten begleitend zur Therapie und Beratung eingesetzt werden. Das Kartenformat ist bewusst etwas größer als gängige Spielkarten und ermöglicht so, die Karten auch gut einzeln im therapeutischen bzw. beraterischen Prozess zu nutzen.

Wir haben es als hilf- und informationsreich erlebt, die Karten vor dem ersten Spiel einmal gemeinsam anzuschauen und mit dem Kind über die Abbildungen zu sprechen. Bereits die Beschreibungen der Kinder auf die Frage »Was siehst du auf diesem Bild?« eröffnen wertvolle Informationen für die weitere gemeinsame Arbeit.

Das Mondkind und die Gesprächsebenen

Mit den Mondkind-Karten kann sowohl in einer von drei Spielvarianten als auch mit einzelnen Karten auf drei Gesprächsebenen gearbeitet werden.

(1) Beschreibende Ebene

Auf dieser Ebene geht es um die Fragen: Was siehst du auf der Karte? Welche Farben? Welche Elemente? Welche Figur? Welche Körperhaltung? Welche Gestik? Welche Mimik? Auf dieser Ebene findet noch keine Bewertung oder Interpretation des Gefühls statt. Unser Auge ist nur auf das gerichtet, was sich zweifelsfrei beschreiben lässt.

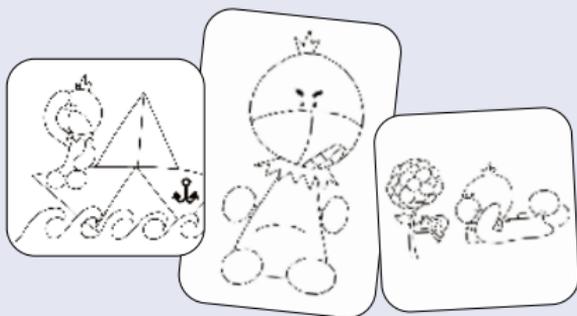
(2) Interpretierende, einfühlsame Ebene

Hier geht es um die Fragen: Wie geht es dem Mondkind? Wie fühlt es sich? Was könnte es denken? Was könnte passiert sein? Was fehlt, braucht und fühlt das Mondkind? Auf dieser Ebene lassen sich Gefühle, Ursachen und Lösungen meist sehr produktiv besprechen. Insbesondere beim Spielen in Kleingruppen können bestehende Regeln, Normen, Werte und Wünsche gut thematisiert, erarbeitet oder ergänzt werden.

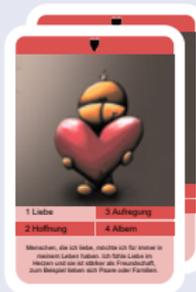
(3) Persönliche Erfahrungsebene

Auf dieser Ebene findet verbal der persönliche Transfer statt. Hier geht es um Fragen wie: Kennst du das Gefühl oder die Situation? Hast du selbst so eine Situation oder das Gefühl schon einmal erlebt? Wie kam es dazu? Was hat dir geholfen, das Gefühl oder die Situation zu überwinden?

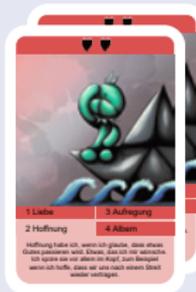
Als Vertiefungselement können mit dem Downloadcode M8agjZZ3 auf www.beltz.de zehn Ausmalvorlagen des Mondkindes kostenlos heruntergeladen werden.



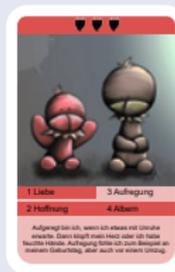
Gruppe Herz



Liebe



Hoffnung



Aufregung



Albern

Gruppe Blitz



Angst



Wut



Panik

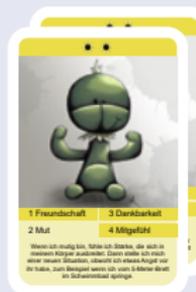


Anspannung

Gruppe Sonne



Freundschaft



Mut



Dankbarkeit



Mitgefühl

Gruppe Tropfen



Traurigkeit



Scham



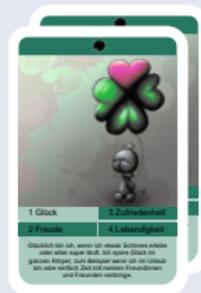
Hilflosigkeit



Erschöpfung



Gruppe Kleeblatt



Glück



Freude



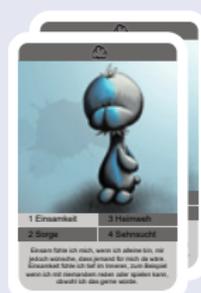
Zufriedenheit



Lebendigkeit



Gruppe Wolken



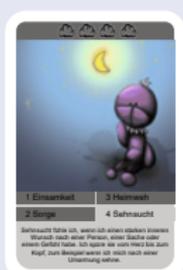
Einsamkeit



Sorge



Heimweh



Sehnsucht





1 Liebe

3 Aufregung

2 Hoffnung

4 Albern

Hoffnung habe ich, wenn ich glaube, dass etwas Gutes passieren wird. Etwas, das ich mir wünsche.

Ich spüre sie vor allem im Kopf, zum Beispiel wenn ich hoffe, dass wir uns nach einem Streit wieder vertragen.



1 Angst

3 Panik

2 Wut

4 Anspannung

Wut kommt meist sehr schnell. Ich spüre sie im ganzen Körper, besonders auch im Kopf. Meine Hände ballen sich zu Fäusten. Ich fühle Wut zum Beispiel, wenn mich jemand ärgert oder mir jemand etwas wegnehmen möchte.



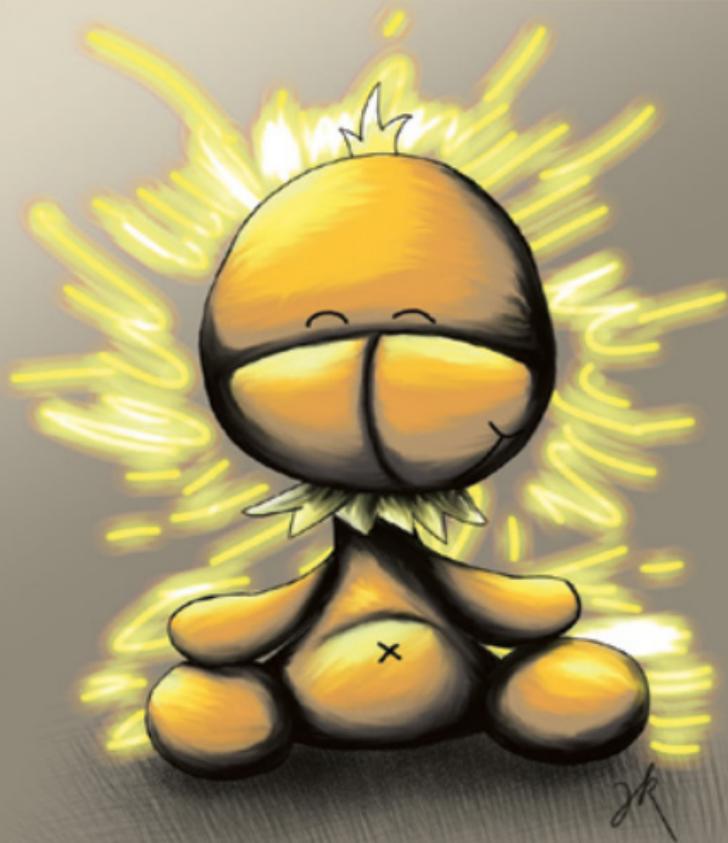
1 Freundschaft

3 Dankbarkeit

2 Mut

4 Mitgefühl

Freundschaft fühle ich, wenn ich jemanden mag und mich auf ihn oder sie verlassen kann. Das fühlt sich im ganzen Körper gut an. Ich fühle Freundschaft zum Beispiel, wenn wir über alles reden und uns vertrauen.



1 Freundschaft

3 Dankbarkeit

2 Mut

4 Mitgefühl

Wenn ich dankbar bin, fühlt sich das im ganzen Körper schön und positiv an. Ich bin dankbar, wenn mir jemand hilft, aber auch für andere gute Dinge, zum Beispiel für mein Zuhause und meine Familie.



1 Neid

3 Misstrauen

2 Verlustangst

4 Eifersucht

Neidisch bin ich, wenn jemand anderes etwas bekommt, das ich gerne haben will. Es fühlt sich dann nicht gut im Kopf an, zum Beispiel wenn jemand anderes ein neues Fahrrad oder Kleidung bekommt, die ich mir wünsche.

