



Leseprobe aus: Baumgarte, Lüder, Pfeiffer, Gefühlskonfetti, GTIN 4019172200633

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200633>

INHALT

SPIELREGELN	4 – 5
Das Spiel	
Die Karten	
Spiel-Ende	
SPIELVARIATIONEN	6 – 7
Emotionen erkennen und besprechen	
Wo fühle ich was? – Zeichnen	
Rollenspiel	
KARTENAUFBAU UND SPIELKONZEPT	8 – 9
Sustained Shared Thinking	
WISSEN	10 – 13
Was ist eine Emotion und was ein Gefühl?	
Gibt es gute und schlechte Gefühle?	
Entwicklung der emotionalen Kompetenz	
Psychische Erkrankungen im jungen Alter	
DER URSPRUNG DER IDEE	14 – 15
Die Idee	
Social Design	
DANKSAGUNG	16
QUELLEN	18
ÜBERSICHT	20
DIE AUTORINNEN	22

SPIELREGELN

Das Spiel

Gefühlskonfetti dreht sich um die Gefühle der Kinder. Ziel ist es, verschiedene Emotionen zu erkennen und darüber ins Gespräch zu kommen. Dabei steht vor allem die Konversation und Interaktion mit den Kindern im Mittelpunkt. Es ist weniger wichtig, dass eine Emotion konkret und korrekt benannt wird, als dass ein Austausch stattfindet. Dabei ist ein bewertungsfreier Raum von Bedeutung, in welchem die Kinder ein Gefühl von Sicherheit vermittelt bekommen. Denn: alle Gefühle sind gute Gefühle!

Im Laufe der Zeit können Kinder neue Zugangsstrategien zu den eigenen Emotionen, aber auch zu denen anderer Kinder erlangen. Das Spiel lässt sich zu zweit, also zwischen Kind und Pädagog:in, aber auch in kleinen Gruppen spielen. Wird es in einer Gruppe gespielt, kann die Empathiefähigkeit untereinandertrainiert, möglicherweise können auch neue Beziehungen geknüpft werden. Dabei obliegt es den Pädagog:innen, einzuschätzen, welches Szenario in dem Moment am besten funktioniert. Es sollte aber immer eine erwachsene Person als Moderator:in fungieren. Der Erfolg ist stark davon abhängig, wie die erwachsene Person mit den Kindern interagiert.

Die Karten

Auf der Vorderseite jeder Karte ist eine Emotion anhand eines Tier-Charakters dargestellt. Die illustrierte Emotion soll von dem betrachtenden Kind erkannt und benannt werden. Insgesamt fünf Charaktere und entsprechende Farben bringen die verschiedenen Emotionen näher, bieten Abwechslung und Raum für individuelle Präferenzen der Kinder.

Auf der Rückseite findet sich die Auflösung, um welche Emotion es sich handelt. Dabei gibt es verschiedene Interpretationsmöglichkeiten. So ähneln sich einige Emotionen im Ausdruck stark und die Illustrationen eröffnen Deutungsspielraum. Es finden sich Emotionskarten im Set, die sich im Grundgefühl überschneiden, aber von unterschiedlichen Charakteren illustriert werden.

Auch wenn eine Emotion anders gedeutet wird als vorgesehen, sollte dies nicht als falsch bewertet werden. Jedes Kind nimmt Emotionen unterschiedlich wahr und ein Gespräch kann hier Aufschluss geben, an welchen Merkmalen es die Emotion festmacht. Bei großen Abweichungen kann es hilfreich sein, intensiver darüber zu sprechen.

Außerdem finden sich auf der Rückseite exemplarische Fragestellungen für Pädagog:innen. Diese sollen als Hilfestellung dienen, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, und können begrifflich variiert werden. Indem die Fragen offen formuliert sind, werden die Kinder dazu animiert, zusammen mit den Pädagog:innen zu forschen. Sie sind angelehnt an das Prinzip des „Sustained Shared Thinking“. Der englische Begriff „Sustained Shared Thinking“ kann mit „gemeinsam geteilte Denkprozesse“ übersetzt werden. Es geht um die zugewandte Haltung der Fachkraft, gemeinsam mit dem Kind etwas herausfinden zu wollen, Fragen zu stellen und in „Was wäre wenn“-Formeln zu imaginieren. Warum- oder Wie-Fragen der Kinder können dabei als Ausgangspunkt genommen werden. Mehr hierzu kann auf Seite 9 nachgelesen werden.

SPIELVARIATIONEN

Emotionen erkennen und besprechen

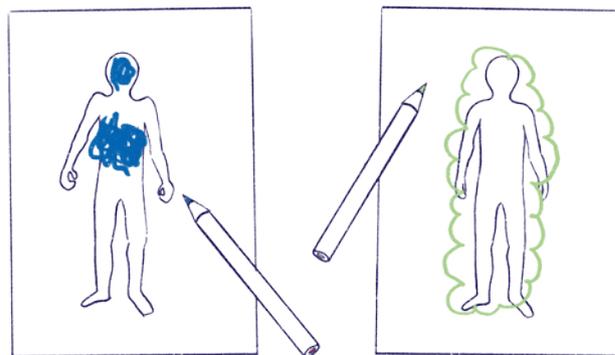
Die Grundidee ist, dass das Kind eine Emotion sieht, diese genauer betrachtet und anschließend benennt. Hier geht es weniger um absolute Richtigkeit als um Tendenzen. Verliebtsein, Scham und Schüchternheit können beispielsweise sehr ähnlich interpretiert werden. Dabei sind diese Gefühle doch sehr verschieden. Vielmehr geht es darum, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, sodass das Kind reflektiert, wie es selbst oder auch andere bestimmte Emotionen wahrnehmen. Dabei helfen die beispielhaften Fragen auf der Rückseite. Diese dienen als Idee, müssen aber nicht exakt abgearbeitet werden.

Wo fühle ich was? – Zeichnen

Eine mögliche Variante, das Spiel zu erweitern, ist, die Kinder anhand einer Skizze einzeichnen zu lassen, wo sie die jeweilige Emotion am stärksten spüren. Auch hier geht es weniger um absolute Richtigkeit, sondern mehr darum, dass sich das Kind in eine Situation zurückversetzt und sich daran erinnert, wie sich der eigene Körper in dem Moment angefühlt hat.

Jeder Mensch kann Emotionen auf unterschiedliche Art und Weise wahrnehmen. Doch am Ende zeigt sich, dass in der Regel jedes Gefühl ein anderes Aktivitätsmuster hervorruft. Glück regt den Körper an, während Traurigkeit alle spürbaren physischen Aktivitäten drosselt. Ärger wirkt sich auf die gesamte obere, aber nur wenig auf die untere Körperhälfte aus.¹

Die betreuende Person druckt oder zeichnet eine Silhouette eines Körpers (siehe Download-Material). Das Kind kann nun einzeichnen, wo es besonders viel oder eben besonders wenig Aktivitäten gespürt hat. Dabei kann es hilfreich sein, dem Kind auch verschiedenfarbige Stifte anzubieten, um das Gefühl zu verbildlichen.



KARTENAUFBAU UND SPIELKONZEPT



Vorderseite der Spielkarte

illustrierte Emotion (ängstlich | misstrauisch)



Charakter: Freddy Frosch (grüne Spielkarten)

Interpretationen der Emotion

mögliche Fragen nach dem Prinzip des Sustained Shared Thinking für den Start eines Dialoges (für Pädagog:innen)

Weitere Charaktere: Frida Frisch, Tomek Tukan, Wanda Waschbär, Shirin Stachelschwein

Sustained Shared Thinking

Eine erfolgreich und oftmals auch intuitiv eingesetzte Art der Kommunikation ist das Prinzip des „Sustained Shared Thinking“, also das „gemeinsam-entwickelnde Denken“. Damit ist eine Art des Dialogs zwischen Kindern und Erwachsenen gemeint, in welchem beide zusammen einer Frage auf den Grund gehen. So stellt das Kind eine Frage und anstatt sie einfach zu beantworten, können Erwachsene mit den Kindern gemeinsam forschen. Die Frage wird zunächst gewürdigt und anschließend eine eigene Vermutung aufgestellt. Daraufhin wird die Frage zurückgegeben, damit das Kind seine eigene Vermutung äußern kann.²

Beispiel

Kind: Warum fliegt der Käfer nicht weg?
Erwachsene:r: Das ist eine gute Frage.
// Würdigung der Frage
Ich könnte mir vorstellen, dass er noch zu jung ist.
// Eigene Vermutung aufstellen
Was meinst du?
// Frage zurückgeben
Kind: Ich glaube, er ist krank.
// Vermutung des Kindes

Ausgehend von dieser Technik wurden die Fragen auf der Rückseite der Karten konzipiert. Sie sollen die Kinder dazu ermutigen, zu forschen und zu spekulieren. Daher gibt es Fragen wie „Was meinst du, warum ist Freddy Frosch so verlegen?“ und „Hast du eine Idee, warum die Wangen so rot werden?“. So können Kinder und Erwachsene gemeinsam überlegen und ihre Vermutungen miteinander teilen.

Durch diese dialogische Pädagogik, in der die gemeinsame Interaktion im Mittelpunkt steht, lernen Kinder besonders effektiv. Das Gespräch findet auf Augenhöhe statt und sowohl Kinder als auch Erwachsene lernen die Denkweisen des:der Gesprächspartner:in kennen. So können zwischenmenschliche Beziehungen und nachhaltige Lernerfahrungen gefördert werden. In dieser Interaktion wird das Kind ermutigt, in andere Perspektiven zu schlüpfen und die eigene Sicht auf die Welt zu erweitern.³

WISSEN

Was ist eine Emotion und was ein Gefühl?

Emotionen sind unsere ständigen Begleiter. In unserem Leben werden wir mit einer Vielzahl von Eindrücken, Herausforderungen, Aufgaben und Abenteuern konfrontiert. Je nach Situation reagieren wir mal mehr und mal weniger emotional, aber nie emotionslos.

Die Emotion vollzieht sich auf vier verschiedenen Ebenen.⁴ Wenn wir in eine Achterbahn steigen, dann fühlen wir Angst (Gefühl). Das Gesicht wird ernst und unser Körper wird steif vor lauter Anspannung (Verhalten). Während wir nach außen hin wie versteinert wirken, beginnt unser Herz immer stärker zu schlagen und der Bauch zu grummeln (körperliche Veränderung). Die Sorge, dass sich der Sicherheitsbügel während der Fahrt lösen könnte, beherrscht unsere Gedanken (Kognition). Es wird also deutlich, dass das Gefühl ein Teil der Emotion ist, aber dass beide Begriffe nicht gleichzusetzen sind.⁵



Gibt es gute und schlechte Gefühle?

Gefühle werden im allgemeinen Sprachgebrauch häufig als gut und schlecht kategorisiert. Bei der Frage „Wie geht es dir?“ antworten wir meist mit „Gut“ oder „Schlecht“. Aber welche Gefühle bewirken, dass wir uns gut oder schlecht fühlen? Und kann man Gefühle überhaupt in diese zwei Kategorien einteilen? – Nein, denn alle davon sind wichtig. Natürlich fühlt sich Freude oder Stolz angenehmer an als Frust oder Wut. Doch ohne die Gefühle, die schwerer zu ertragen sind, würden wir nicht merken, dass etwas unsere Aufmerksamkeit braucht.

Die ständige Jagd nach dem Glück kann sogar toxisch wirken. Es wird ein Zustand angestrebt, der sich nie erreichen lässt und der auch nicht eintreten sollte. Denn chronisches Glücklichein ist ein unnatürlicher Gemütszustand, von der Natur nicht vorgesehen. Darüber hinaus sind Gefühle wie Angst oder Ekel äußerst wichtig, da sie unser Überleben sichern. Empfinden wir z.B. Ekel, weil Nahrung verdorben riecht, dann nehmen wir diese Speise nicht zu uns und vermeiden dadurch, dass wir uns den Magen verderben. In bedrohlichen Situationen, in denen wir Angst verspüren, ergreifen wir z.B. die Flucht, um uns selbst zu schützen. Emotionen wie z.B. Angst und Ekel sichern also seit jeher unser Leben. Wenn diese Emotionen jedoch überhandnehmen und wir uns aus ständiger Angst nicht mehr aus dem Haus trauen oder uns chronisch traurig fühlen, kehrt sich dieses Prinzip um. Ist es bereits so weit gekommen, kann z. B. durch eine Verhaltenstherapie ein konstruktiver Umgang damit erlernt werden. Kinder können bereits früh dabei unterstützt werden, einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen zu erlernen. Wie in den meisten Lebensbereichen ist auch hier das Wichtigste, dass Gefühle in Balance bleiben.

DIE AUTORINNEN

Marie Baumgarte, Sarah Lüder und Dorothé Pfeiffer verbindet das gemeinsame Studium an der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim. An der Fakultät Gestaltung hat Marie ihren Bachelor in Produkt- und Grafikdesign abgeschlossen, Sarah in Grafik-, und Brandingdesign und Dorothé in Grafik-, Branding- und Advertisingdesign. Im Herbst 2020 haben sie gemeinsam das Masterstudium im Fachbereich „Integriertes Design“ begonnen. Innerhalb eines Pilotprojekts haben sie sich zu einer Gruppe zusammengeschlossen, viele Monate zusammengearbeitet und Gefühlskonfetti entwickelt. Das Projekt wurde über das Seminar hinaus weitergeführt und begleitet sie mittlerweile seit mehreren Jahren. Im Jahr 2022 haben Marie und Sarah ihr Studium abgeschlossen, gefolgt von Dorothé im Jahr 2023. Auch wenn das gemeinsame Studium nun hinter ihnen liegt, verbindet sie das Spiel als Herzensprojekt.



Marie Baumgarte



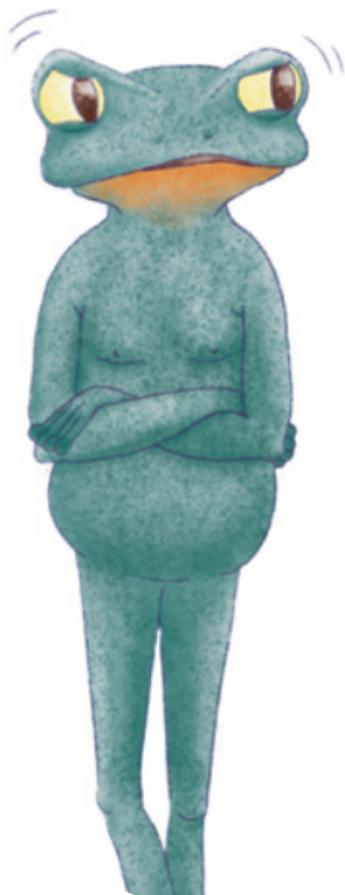
Sarah Lüder



Dorothé Pfeiffer









FREDDY FROSCH

EIFERSÜCHTIG | MISSGÜNSTIG



Wieso könnte Freddy Frosch eifersüchtig sein? | Wo fühlst du die Eifersucht in deinem Körper?







WANDA WASCHBÄR

FREUDIG | BEGEISTERT



Warum könnte Wanda Waschbär sich so freuen?

Was müsste passieren, damit du vor Freude übersprudelst?

Was müsste passieren, damit du vor Freude übersprudelst?



