

# Ich, wir, hier

Das Achtsamkeits- und Gefühlskartenset für  
die pädagogische Arbeit mit Kindern



Begleitheft für pädagogische Fachkräfte



# Einleitung

Kinder sind talentiert. Sie sind wissbegierig und neugierig, hartnäckig und ja, manchmal auch ungeduldig. Unser Ziel ist, dass alle jungen Menschen Zugang zu Bildung erhalten und an sicheren Lernorten ihrem Drang zu lernen und Neues zu entdecken nachgehen können.

Als International Rescue Committee bieten wir in Deutschland daher seit 2017 pädagogischen Fachkräften Fortbildungen und Materialien an, die sie unterstützen, Kindern sichere und fördernde Lernräume zu schaffen.

In diesem Rahmen haben wir *Ich, wir, hier* entwickelt – ein Kartenset, mit dem die Achtsamkeit und die Gefühlskompetenzen von Kindern im Vor- und Grundschulalter gefördert werden können. Damit dient es als Werkzeug des sozial-emotionalen Lernens (SEL), das mit einer Stärkung des mentalen Wohlbefindens, des Sozialverhaltens und der Konzentrationsfähigkeit einhergeht und somit ein wesentlicher Aspekt der kindlichen Bildung ist.

Dieses Begleitheft bietet Ihnen eine Einführung in die Nutzung dieses Sets. Sie finden hier konkrete Ideen und Vorschläge, wie Sie das Set in verschiedenen Kontexten Ihrer pädagogischen Arbeit einbringen können sowie Tipps für eine sensible Anleitung. Ob Sie eine erfahrene Fachkraft sind oder gerade erst in die pädagogische Arbeit mit Kindern starten, wir hoffen, dass dieses Kartenset für ihre Arbeit hilfreich ist.

# Sozial-emotionales Lernen und die Bedeutung der Gefühle

Sozial-emotionales Lernen beschreibt den Prozess, durch den Kinder und Erwachsene emotionale Fähigkeiten erwerben und anwenden können. Dazu gehören die Fähigkeiten, Gefühle zu verstehen und einzuordnen, Mitgefühl zu empfinden, positive Beziehungen aufzubauen und zu halten, eigene Ziele zu setzen und zu erreichen sowie verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Gefühle spielen in diesem Kontext eine entscheidende Rolle. Sie sind ein zentraler Teil der menschlichen Erfahrung und beeinflussen, wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir auf Geschehnisse reagieren und wie wir mit anderen Menschen interagieren. Sie liefern uns wichtige Informationen über unsere Bedürfnisse und Wünsche und motivieren uns, auf eine bestimmte Weise zu handeln.

Um Kinder in ihrem Umgang mit Gefühlen zu stärken, finden Sie in diesem Kartenset 20 Karten, auf denen verschiedene Gefühle durch Illustrationen dargestellt und erläutert werden. Die Karten sollen Kindern helfen, ihre eigenen Gefühle besser kennenzulernen und zu artikulieren – ein entscheidender Baustein des sozial-emotionalen Lernens.

# Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Praxis, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird, ohne diesen dabei zu beurteilen.

Achtsamkeitspraktiken werden auf buddhistische Lehren von vor 2500 Jahren zurückgeführt und finden sich in allen fünf großen Weltreligionen in abgewandelter Form wieder.

Zahlreiche klinische Studien haben in der Vergangenheit die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitspraktiken auf Psyche und Körper bestätigt. Deshalb werden diese Praktiken zunehmend auch in säkulare Kontexte überführt und so auch in die Arbeit mit Kindern und Erwachsenen integriert, beispielsweise zur Stressreduktion und Konzentrationsförderung in Bildungseinrichtungen.

Die Achtsamkeitsübungen in diesem Kartenset sind einfach zugänglich, oft spielerisch und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Übungen sind darauf ausgelegt, Kindern dabei zu helfen, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und mit ihrem Empfinden in Kontakt zu kommen. Dadurch können sie lernen, ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sich von ihnen überwältigt zu fühlen. Auf diese Art unterstützt Achtsamkeit das sozial-emotionale Lernen.

# Anwendung der Gefühlskarten

Mit den Gefühlskarten können Sie Kindern helfen, ihre eigenen Gefühle zu benennen und von diesen in einer Gruppe zu erzählen. Um nicht nur über eigene Gefühle zu sprechen, können Sie den Kindern die Gefühlskarten auch als Anregung geben, um sich Situationen und Kurzgeschichten auszudenken, in denen die Hauptfiguren bestimmte Gefühle erleben.

## **Gefühle benennen**

Legen Sie die Gefühlskarten aus. Sie können beispielsweise während eines Morgenkreises die Kinder bitten, eine Karte auszuwählen, die ihr aktuelles Gefühl darstellt und sie erzählen lassen, wie und wo sie dieses wahrnehmen und wodurch es hervorgerufen wurde. Solche Gespräche können helfen, Gefühle besser zu verstehen, den Gefühlswortschatz zu erweitern und Empathie untereinander zu fördern.

## **Gespräche über Gefühle**

Sie können den Erklärtext auf der jeweiligen Rückseite einer Gefühlskarte als Ausgangspunkt für Gespräche nutzen. Alternativ können sie die Kinder direkt sammeln lassen, welches Verständnis und welche Assoziationen sie zu einem Gefühl haben, um über diesen Weg zu einem gemeinsamen Verständnis zu gelangen. Die Gesprächsfragen am Ende des Textes laden ein, eigene Erfahrungen mit anderen zu teilen.

## **Geschichten erzählen**

Sie können die Gefühlskarten in Gruppenarbeiten verteilen und diese als Anstoß für eine Geschichte nehmen. Lassen Sie die Kinder eine Kurzgeschichte erfinden, in der drei zufällig gezogene Gefühle vorkommen mit der Voraussetzung, dass die Geschichte gut ausgeht.

Folgende Fragen können dabei als Anregung dienen: Welche Figuren erleben die Gefühle? Was führt dazu, dass diese Gefühle aufkommen? Wie können die Figuren mit den Gefühlen umgehen?

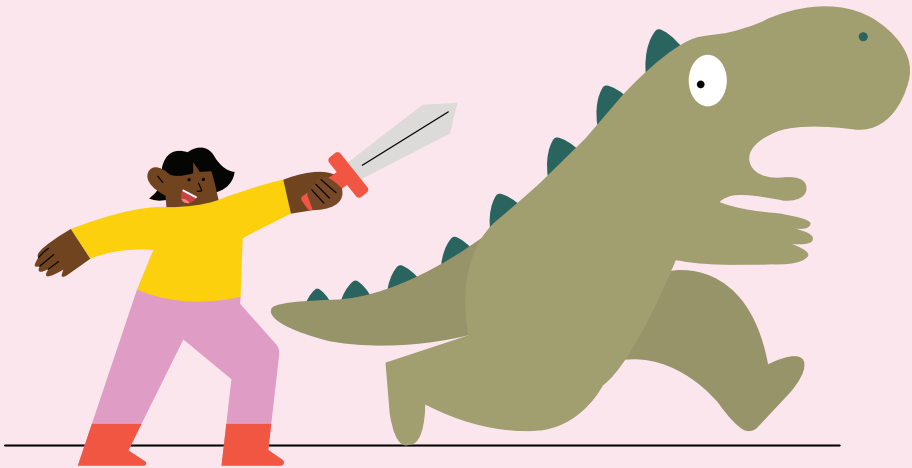
Neben diesen drei Vorschlägen lassen sich die Gefühlskarten auch in anderen Kontexten nutzen, beispielsweise für kurze Stimmungsabfragen. Falls Sie andere Ideen haben, probieren Sie diese gerne aus.

## **Weitere Anregungen**

Kinder bringen unterschiedliche Geschichten aus ihren Biografien mit und ihr Gefühlserleben wird durch ihre Erfahrungen geprägt. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gefühlserleben ist stets ein äußerst persönlicher Prozess, dem Kinder unterschiedlich begegnen. Es ist wichtig, dass Sie als pädagogische Fachkraft darauf achten, dass Sie bei den Kindern keine Erinnerungen an belastende Erfahrungen, von denen Sie wissen, wecken. In dem Fall ändern Sie die Übung ab oder lassen Sie diese aus.

Unabhängig davon, wie Sie die Gefühlskarten nutzen, achten Sie auf eine offene, einladende und unterstützende Atmosphäre. Indem Sie deutlich machen, dass es weder „gute“ noch „schlechte“ und auch keine „richtigen“ oder „falsche“ Gefühle gibt, können Sie Kinder ermutigen, sich auch mit unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu äußern.

Wenn Kinder bei den Übungen nicht über ihre Gefühle erzählen wollen, respektieren sie das. Laden Sie stattdessen ein, den anderen still zuzuhören und beim nächsten Mal dann auch von sich zu erzählen. Manchen Kindern kann es auch leichter fallen zum Gefühl etwas zu malen, statt vor einer Gruppe zu erzählen. In dem Fall bieten Sie das als Alternative an.





# Anwendung der Achtsamkeitskarten

Wie alles, was wir lernen, erfordert auch Achtsamkeit Zeit und Übung. Bevor Sie mit den Kindern komplexere Achtsamkeitsübungen durchführen, beginnen Sie mit den ersten Achtsamkeitskarten aus diesem Set, wie die Bauchatmung. Außerdem kann es Kindern helfen zu Beginn von Ihnen zu erfahren, was bei einer Achtsamkeitsübung passiert.

Am Anfang sollten die Aktivitäten kurz sein. Mit der Zeit, wenn die Kinder besser mit dem Thema vertraut sind, können Sie die Aktivitäten schrittweise verlängern.

## Tipps zum Anleiten der Achtsamkeitsübungen

- Bieten Sie Optionen und betonen Sie die Freiwilligkeit. Kinder sollten während der gesamten Übung die Möglichkeit haben, zu erforschen, was sich für sie angenehm und sicher anfühlt. Lassen Sie sie deshalb selbst entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten oder nicht. Betonen Sie, dass jede Übung freiwillig ist und dass sie sich auch noch inmitten einer Übung entscheiden können, die Übung doch nicht mitzumachen und stattdessen still zuschauen können. Wem die Stille schwerfällt, kann währenddessen auch etwas in die Hand nehmen und kneten, beispielsweise einen Gummiball oder einen Radiergummi.

- Verwenden Sie urteilsfreie Formulierungen. Jede Person erlebt jede Übung unterschiedlich. Damit die Kinder in die Übung eintauchen können, ist es wichtig, dass sie sich wohl und sicher fühlen. Verwenden Sie Formulierungen, die ermutigen, Gefühle wahrzunehmen, ohne dabei über sich selbst zu urteilen. Die Formulierung „Spüre, wie sich deine Hände auf deinem Bauch beim Atmen mitbewegen“ erhält beispielsweise keine Wertung, auch nicht über die Gefühle, die die Atmung in den Bauch auslösen kann. Sie können sich dafür an den Übungstexten orientieren oder später auch die Übungen mit ihren eigenen Worten durchführen.
- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl einer Achtsamkeitsübung die Energie und die Stimmung in der Gruppe. Bei den Achtsamkeitsübungen unterscheiden wir zwischen aktiven und ruhigen Übungen. Wenn die Kinder müde oder lustlos wirken, kann eine aktive Achtsamkeitsübung sinnvoll sein, um anschließend mit neuer Energie weiterzumachen. Eine ruhige Achtsamkeitsübung kann helfen, wenn die Kinder angespannt oder sehr lebhaft auf Sie wirken.
- Sprechen Sie ruhig und gleichmäßig. Nahezu alle Achtsamkeitsübungen in diesem Set basieren auf einem besänftigenden Ansatz. Passen Sie ihre Stimme dem an, sprechen Sie langsamer als gewohnt und machen Sie Pausen zwischen den einzelnen Absätzen.

- Entwickeln Sie Routinen. Mit einer routinierten Achtsamkeitspraxis tragen Sie zu mehr Struktur und Vorhersehbarkeit im pädagogischen Alltag bei, was Kindern ermöglicht, den Alltag als sicherer zu erleben. Teil einer Achtsamkeitsroutine kann ein wiederkehrender Gegenstand wie eine Klangschale, Triangel oder Glocke sein, die jede Übung einläutet und wieder beendet.
- Beobachten und reagieren Sie auf die Kinder. Belastete Kinder können auch auf unvorhergesehene Art auf Achtsamkeitsübungen reagieren. Wenn Sie bewegungslos und still sitzen, können ihre Gedanken in die Vergangenheit abschweifen und belastende Erlebnisse aufwühlen. Halten Sie daher Ihre Augen während der gesamten Übung offen, um die Reaktionen und Bedürfnisse der Kinder zu beobachten. Wenn Kinder ängstlich werden oder abdriften, sollten Sie darauf reagieren und ihnen helfen, wieder in das Hier und Jetzt zurückzufinden.

Eine Strategie hierfür ist das Kind beim Namen anzusprechen und es durch konkrete Fragen aus den Gedanken in das Hier und Jetzt zurückzuholen. Geeignete Fragen sind: „Rabea, welcher Tag ist heute?“ oder „Borislav, welche Farbe haben deine Schuhe?“ Falls das Kind nicht antwortet, können Sie selbst die Antwort geben: „Rabea, heute ist Freitag, der 22. März.“ oder „Schau mal, Borislav, deine Schuhe sind weiß.“

Sie können auch das Kind bitten aufzustehen und im Raum zum Waschbecken zu gehen, um sich die Hände zu waschen und sich danach wieder zu setzen. Mit solchen Reizen von außen helfen Sie dem Kind sich aus belastenden Erinnerungen zu lösen und wieder im Raum anzukommen. Wichtig ist, dass Sie dabei Sicherheit und Ruhe ausstrahlen.

- Schließen sie jede Übung mit einer Nachbesprechung ab, in denen die Kinder die Möglichkeit haben, zu äußern, was sie während der Achtsamkeitsübung erlebt haben. Dadurch erhalten Sie Rückmeldung und die Kinder können auch mitbekommen, was die anderen erlebt haben.



## Sprachreduzierter Einsatz

Die Illustrationen auf den Kartenvorderseiten drücken Gefühle und Achtsamkeitsübungen aus, ohne mit Worten zu arbeiten. Sie können diese Illustrationen als Ausgangspunkt für die Arbeit mit Kindern verwenden, die Deutsch erst noch lernen. Lassen Sie dafür die Kinder eigene Interpretationen zu den dargestellten Gefühlen und Achtsamkeitsübungen entwickeln und geben Sie einzelne Vokabeln, wie die Worte zu den abgebildeten Gefühlen, als Input.

In Gruppen, in denen mehrere Kinder die gleiche Herkunftssprache teilen, können Sie die Gefühlskarten als Impulse für Gruppenarbeiten nutzen. Lassen sie dabei Gruppen nach Herkunftssprache bilden, sodass die Kinder in diesen Sprachen einander erzählen und sich zu den Gesprächsfragen austauschen können.

Zudem können Sie die Körperlichkeit vieler Achtsamkeitsübungen nutzen, indem Sie als pädagogische Fachkraft die Übung vormachen, um so sprachliche Barrieren zu überwinden. Besonders bei Übungen wie „Alles Abschütteln“ lässt sich dies gut umsetzen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich in der jeweiligen Achtsamkeitsübung auch wohlfühlen. Wenn dem nicht der Fall ist, wählen Sie stattdessen eine andere Übung.

Diese sprachreduzierten Ansätze können so helfen, Kinder, die Deutsch erst lernen, einzubeziehen.

# Über das International Rescue Committee

Das International Rescue Committee (IRC) unterstützt Menschen weltweit, die von Flucht und Vertreibung betroffen sind. Im Bereich Bildung hat IRC über 30 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und pädagogischen Fachkräften.

Kinder mit Fluchterfahrung benötigen durch das Erleben von Verlust und Unsicherheit ein sicheres und stabiles Lernumfeld sowie einen traumabewussten Bildungsansatz. Hierfür hat IRC den Healing-Classrooms-Ansatz entwickelt. Dieser Ansatz zielt darauf ab, für Kinder einen sicheren Lernort zu schaffen und sie in ihren sozialen und emotionalen Kompetenzen zu stärken.

Mit dem Projekt Vor-Sprung bietet IRC kostenlos Schulungen und Materialien zum Healing-Classrooms-Ansatz für pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen an. Das Projekt bietet Raum zum gemeinsamen Ausprobieren praxisnaher Methoden, stärkt den Austausch von Fachkräften untereinander und regt zur Reflexion der eigenen pädagogischen Praxis an.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite [www.HealingClassrooms.de](http://www.HealingClassrooms.de).



Dieses Arbeitsmaterial für pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen entstand im Rahmen des Projekts „Vor-Sprung – den Übergang von der Kita zur Grundschule sicher und erfolgreich für neuzugewanderte Kinder gestalten“ und wurde durch die Förderung der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration und der Beauftragten der Bundesregierung für Antirassismus ermöglicht.



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

© 2023

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Eintragsnummer:

181447 B | Steuernummer: 27/614/04217 | USt-Ident-Nr: DE310181076

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE86 3702 0500 0001 718200 | BIC: BFSWDE33XXX

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Harlem Désir

Aufsichtsrat: Kathrin Jungehülsing (Vorsitz)

Redaktionsleitung: Filip Mitrovski

Redaktion: Lydia Kühl, Giada Maniscalco, Sophie Mrozynski,

Mitja Layce Rabitz, Marleen Senge

Gestaltung und Illustrationen: Maja Lubonski

Sensitivity Reading: Swana Schuchmann

Druck: Oktoberdruck AG

Darüber hinaus profitierte dieses Kartenset erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Barış Altındağ, Loona Arafah, Leonhard Graner, Jan Hertel, Anna Lumma, Mackenzie Matthews, Adane Miheretu, Karolina Prasad, Hannah Schmidt-Friderichs und Maria Schriefer.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Redaktion und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeberin wider.

1. Auflage (Dezember 2023)