

Ich, wir, hier

Das Achtsamkeits- und Gefühlskartenset für die pädagogische Arbeit mit Kindern



Gefühlskarten

Inhaltsangabe

- A1. Titelseite
- A2. Was sind Gefühle?
- A3. Freude
- A4. Stolz
- A5. Angst
- A6. Neid
- A7. Einsamkeit
- A8. Wut
- A9. Ekel
- A10. Hilflosigkeit
- A11. Hoffnung
- A12. Traurigkeit
- A13. Scham
- A14. Erleichterung
- A15. Neugier
- A16. Dankbarkeit
- A17. Mut
- A18. Zufriedenheit
- A19. Aufregung
- A20. Überraschung
- A21. Albernheit
- A22. Zuneigung



Was sind Gefühle?

Alle Menschen besitzen Gefühle und das ist auch gut so. In diesem Kartenset verstehen wir Gefühle als Hinweise, die unser Körper an uns schickt, um sich um uns zu kümmern.

Wo wir Freude empfinden, dort geht es uns auch gut. Unser Körper belohnt uns mit angenehmen Gefühlen, nach dem Motto: „Das hier ist genau richtig, dieser Moment tut gut!“ Aber auch unangenehme Gefühle sind wichtige und nützliche Hinweise. Wenn beispielsweise unsere Nase ein verschimmeltes Pausenbrot riecht und wir die Schimmelflecken mit unseren Augen sehen, ekelt es uns ganz schnell. Ekel ist eines von vielen Gefühlen und an dieser Stelle gibt es uns den Hinweis: „Achtung, nicht Essen, das könnte gefährlich sein!“.

Es gibt eine Vielzahl solcher Gefühlshinweise. Die eigenen Gefühle benennen zu können und zu wissen, was dir dein Körper damit sagen möchte, hilft dir, mit dir selbst und deiner Umwelt im Alltag zurecht zu kommen. Außerdem überwältigen uns unangenehme Gefühle wie Wut oder Traurigkeit nicht so sehr, wenn wir wissen, woher sie kommen und was sie uns sagen möchten. Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, ist Teil von Achtsamkeit. Zu Achtsamkeit findest du eine eigene Karte in diesem Set.

Mit diesem Kartenset wollen wir dir helfen, deine Gefühle auf achtsame Weise zu erforschen. Daher findest du 20 Gefühle, die alle Menschen hier und da mal erleben. Viel Spaß beim Entdecken!



G3

Freude

Freude ist ein angenehmes Gefühl. Dieses können wir in unserem ganzen Körper spüren. Manchmal fühlt es sich wie ein Kribbeln an – vielleicht in deinen Beinen, deinen Händen oder in deinem Gesicht. Fühlen wir uns **fröhlich**, sagt uns der Körper: „Das hier gerade gefällt mir sehr!“ Unser Körper zeigt uns, dass wir in einer Situation sind, die uns glücklich, sicher und zufrieden macht.

Freude ist sogar ansteckend. Sie entfaltet sich besonders gut, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Bereiten wir anderen Menschen eine Freude, freuen wir uns ebenfalls. Freude kann aber auch gehemmt werden. Zum Beispiel, wenn sich jemand nicht mit uns gemeinsam freut, sondern auf uns neidisch ist oder uns Schuldgefühle macht.

Gesprächsfragen

Wer oder was hat dir zuletzt eine Freude bereitet? Woran könnten andere Kinder an dir erkennen, dass du fröhlich bist? Wie kannst du einer anderen Person Freude bereiten?



G4

Stolz

Stolz fühlt sich für die meisten Menschen toll an. Wir fühlen uns **stolz**, wenn wir etwas wirklich gut machen oder wenn wir etwas tun, was uns normalerweise schwer fällt. Vielleicht denken wir: "Wow, das habe ich ganz allein geschafft!" Oder wir freuen uns darüber, dass uns etwas zum ersten Mal gelungen ist.

Manchmal fühlen wir uns noch stolzer, wenn andere Menschen unsere Erfolge bemerken und uns loben. Es ist schön, wenn andere Menschen schätzen, was wir können. Genauso können wir uns aber auch selbst loben. Denn wir vergessen manchmal, uns auf die eigene Schulter zu klopfen und zu uns selbst zu sagen: "Das habe ich gut gemacht!".

Gesprächsfragen

Wie ist die Körperhaltung einer stolzen Person? Wie fühlt es sich an, so zu stehen?
Kann man auch zu stolz sein?



Angst

Jeder und jede fühlt Angst auf eigene Weise. Viele Menschen spüren Angst in ihrem Bauch oder ihrer Brust. Deshalb sagen Menschen manchmal: „Ich habe ein komisches Gefühl im Bauch“, wenn sie **ängstlich** werden. In vielen Menschen kommt Angst auf, wenn sie irgendwo eine Gefahr sehen. Manche haben auch Angst, einen Fehler zu machen und Ärger dafür zu bekommen. Dann sorgen sie sich.

Angst ist ein wichtiges und hilfreiches Gefühl. Sie warnt uns, wenn etwas Gefährliches passieren könnte. Es ist, als würde unser Körper einen Alarm auslösen. Das macht uns besonders wachsam. Manchmal wird aber ein Fehlalarm in uns ausgelöst. Dann fürchten wir uns vor etwas, was nicht gefährlich ist. Wenn wir uns unsicher sind, kann es helfen, anderen von unserer Angst zu erzählen. So überprüfen wir, ob die Angst berechtigt ist.

Gesprächsfragen

Wovor können Menschen Angst haben? Was wäre, wenn es keine Angst gäbe? Auf wen würdest du zugehen, wenn du Angst hättest?



Neid

Neid spüren wir, wenn jemand etwas hat, was wir auch gerade brauchen oder gerne hätten. Obwohl wir uns für andere freuen wollen, grummelt es in uns und wir fühlen, dass wir **neidisch sind**. Das bedeutet nicht, dass wir schlecht oder böse sind. Es ist ganz natürlich, dass wir uns mit anderen vergleichen. Doch aus zu großem Neid kann auch Ärger entstehen. Dann werden wir vielleicht unfreundlich zu den Menschen, auf die wir neidisch sind. Das bringt uns aber nicht weiter, denn Neid hat oft wenig mit den anderen zu tun. Neid zeigt uns vielmehr unsere eigenen Wünsche, die gerade nicht erfüllt sind.

Viel hilfreicher ist es, sich zu fragen: „Was hat der oder die andere getan, um das zu erreichen, wo ich auch hin möchte? Wie könnte ich das auch schaffen?“ Damit weckt der Neid unseren Ehrgeiz. Was auch hilft, ist daran zu denken, wie gut unser eigenes Leben ist, was wir richtig gut können und was wir alles noch lernen können. Dann können wir uns leichter für andere freuen.

Gesprächsfragen

Worauf sind Menschen neidisch? Hast du schon mal mitbekommen, dass eine Person auf dich neidisch war? Was hast du dann gemacht?



G7

Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl, bei dem es uns so vorkommt, als gehörten wir nicht dazu. Wir sind in diesen Momenten ungewollt alleine. Wenn wir uns **einsam** fühlen, denken wir häufig: „Ich bin den anderen egal.“ oder „niemand hat mich gern“. Solche Gedanken können uns traurig machen. Manchmal weinen wir deswegen. Genauso wie unser Bauch uns durch Hunger zeigt, dass wir Essen brauchen, zeigt uns die Einsamkeit, dass wir mehr Zeit mit anderen brauchen.

Alle Menschen sind anders. Trotzdem lieben wir es alle, fröhliche Momente mit anderen zu teilen und zu einer Gruppe zu gehören. Fühlen wir uns einsam, können wir zu den Menschen gehen, die uns guttun. Manchmal sind wir aber auch allein und empfinden das als angenehm. Wir können auch allein sein, ohne uns dabei einsam zu fühlen.

Gesprächsfragen

Glaubst du, man kann sich auch in einer Gruppe einsam fühlen? Wann hast du dich mal einsam gefühlt? Was hat dir gutgetan, damit die Einsamkeit verfliegt?



Wut

Wut kennen wir alle. Manchmal sind wir so wütend, dass unser Gesicht ganz rot wird. Viele Leute fühlen Wut in der Brust, wenn das Herz schneller klopft, oder in den Armen und Händen. Es fühlt sich an, als wäre plötzlich ganz viel Energie in uns, die unbedingt raus will. Wir werden vor allem dann **wütend**, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Wir denken: „Das ist aber nicht fair!“, „Der oder die darf das gar nicht!“ oder „Das war gerade gemein!“. Niemand ist gern wütend. Doch Wut ist ein nützliches Gefühl. Es hilft uns zu spüren, ob alles um uns herum noch gerecht und richtig zugeht. Es ist völlig okay, manchmal wütend zu sein.

Die Wut zu unterdrücken oder zu ignorieren, ist häufig keine Lösung. Auch nicht, sie an anderen auszulassen. Sind wir wütend, kann es helfen, die Wut einen Moment lang einfach nur zu fühlen und tief Luft zu holen. Wenn uns die Wut zu viel ist, kann es auch helfen, rauszugehen und die Wut mit den Füßen wegzustampfen oder über die Lippen auszupusten. Meistens sind wir danach etwas ruhiger.

Gesprächsfragen

Wenn Wut ein Tier wäre, welches Tier wäre sie? Kannst du ein Geräusch machen, das für dich nach Wut klingt? Was kann dir helfen, damit sich deine Wut wieder abkühlt?



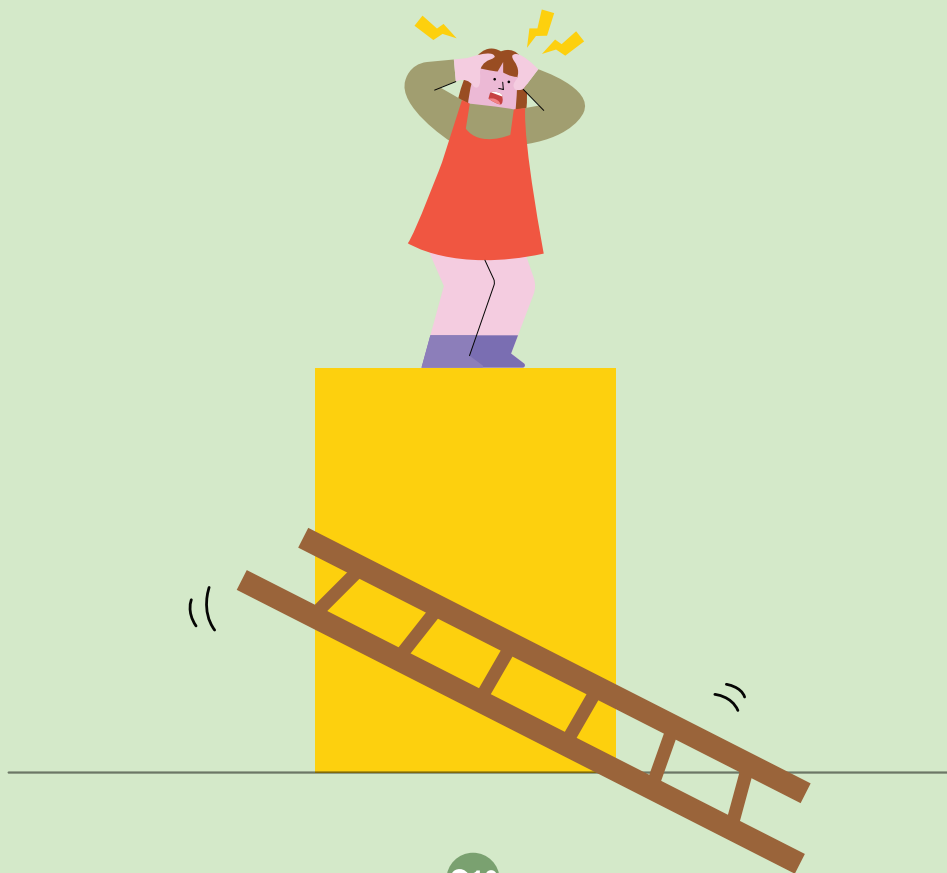
Ekel

Ekel ist ein unangenehmes Gefühl. Manchmal kriegen wir eine Gänsehaut, wir kneifen die Augen zu oder rümpfen die Nase. Dabei schützt Ekel unseren Körper. Indem wir etwas **eklig** finden, sagt unser Körper: „Vorsicht, das könnte schlecht oder giftig sein!“

Im Laufe der Zeit verändert sich, was wir eklig finden. Das ist zum Beispiel mit dem Essen so: Viele Kinder mögen noch keinen Spinat oder Brokkoli. Das ändert sich jedoch oft, wenn wir älter werden. Andere Dinge werden wir immer eklig finden, einfach weil sie unseren Körper krank machen würden, wenn wir sie zu uns nehmen würden. Das ist zum Beispiel bei verschimmelten Pausenbrotten der Fall.

Gesprächsfragen

Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du angeekelt bist? Was findest du besonders eklig?
Was wäre, wenn du keinen Ekel mehr empfinden würdest?



G10

Hilflosigkeit

Hilflosigkeit ist ein Gefühl, das wir im ganzen Körper spüren können. Fühlen wir uns **hilflos**, klopft manchen das Herz ganz schnell. Anderen fällt das Atmen schwer. Manche erstarren bei dem Gefühl, werden ganz leise und bewegen sich kaum noch. Wieder andere werden ganz laut, schimpfen und toben.

„Ich kann hier nichts tun“ oder „Das ist zu schwierig für mich“ sind Gedanken, die in uns aufkommen können, wenn wir uns hilflos fühlen. Vielleicht werden wir gerade ungerecht behandelt, können uns aber nicht wehren. Besonders dann kann es helfen, jemanden um Hilfe zu bitten. Vielleicht lässt sich gemeinsam etwas verändern?

Manchmal fühlen wir uns auch hilflos und wissen nicht warum. In solchen Situationen kann es helfen, sich selbst Mut zuzusprechen und immer wieder zu sagen: „Ich kann das schaffen!“.

Gesprächsfragen

Wann hast du dich zuletzt so gefühlt, als könntest du dich nicht wehren? Was hast du dann gemacht? Wer oder was hat dir geholfen?



G11

Hoffnung

Hoffnung ist ein Gefühl, das wir haben, wenn wir uns etwas wünschen und wir glauben, dass dieser Wunsch auch wahr werden könnte. Fühlen wir uns **hoffnungsvoll**, vertrauen wir also darauf, dass es in der Zukunft besser wird. Damit ist Hoffnung wie ein kleines, warmes Licht in uns. Es leitet und hilft uns, nicht aufzugeben, auch wenn wir gerade eine schwere Zeit durch machen.

Ohne Hoffnung geben wir schnell auf und fühlen uns hilflos oder traurig. Hoffnungsvoll zu sein unterstützt uns dabei, nach vorne zu blicken. Hoffnung ermutigt uns, unsere Wünsche und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. So schaffen wir es, schwierige Zeiten durchzustehen und immer wieder neue Ideen und Lösungen zu finden.

Gesprächsfragen

Was ist dein größter Wunsch? Hast du die Hoffnung, dass er in Erfüllung geht? Würde dein Wunsch nun wahr werden, was würde sich für dich ändern?



G12

Traurigkeit

Traurigkeit tut weh. Oft fühlt sich die Brust ganz eng an. Manche erzählen auch, sie fühlen sich leer und schlapp. Wir werden **traurig**, wenn wir glauben, dass etwas weg ist und nicht mehr zurückkommt. Das nennt sich Verlust. Wir können uns aber auch traurig fühlen, wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden.

Unser Körper lässt uns Traurigkeit spüren, weil uns Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen sehr wichtig sind. Sind sie weg, sagt uns unser Körper mit der Traurigkeit: „Hier ist etwas Wichtiges verloren gegangen.“

Manche wollen ihre Trauer nicht zeigen. Vielleicht weil sie sich schämen. Oder sie wollen andere Menschen mit diesem Gefühl nicht anstecken. Dabei tut es gut, einer Person von der Traurigkeit zu erzählen und von ihr getröstet zu werden. Gut möglich, dass wir beim Erzählen beginnen zu weinen. Das ist ganz normal. Danach fühlen wir uns meist erleichtert und wohler.

Gesprächsfragen

War jemand, mit dem du befreundet bist, schon mal traurig? Wie hast du sie oder ihn getröstet?
Wann würdest du gerne getröstet werden?



G13

Scham

Scham ist ein Gefühl, bei dem wir nicht gesehen werden wollen. Deshalb machen wir uns manchmal auch mit dem Körper klein, wenn wir uns **schämen** oder uns etwas peinlich ist. Scham entsteht in uns, wenn wir denken: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ oder „Ich bin nicht gut genug.“

Wenn uns ein Fehler peinlich ist, kann es helfen, den Fehler zuzugeben und zu überlegen, wie wir es beim nächsten Mal anders machen können. Fällt uns das noch schwer, können wir auch mit Erwachsenen oder Freundinnen und Freunden darüber reden. Gemeinsam können wir dann nach Ideen suchen. Denn alle machen Fehler und das ist völlig in Ordnung. Wir sind gut, so wie wir sind.

Gesprächsfragen

Kennst du ein Kind, dem mal etwas peinlich war, und das sich geschämt hat? Was könntest du in so einem Fall tun, damit sich das Kind besser fühlt? Hast du dich schon mal für etwas geschämt?



G14

Erleichterung

Erleichterung fühlen wir, wenn etwas Schwieriges oder Anstrengendes endlich vorbei ist. Es ist so, als hätten wir einen schweren Rucksack abgenommen. Fühlen wir uns **erleichtert**, entspannt sich unser Körper. Er fühlt sich auch leichter an. Vorher waren unsere Muskeln angespannt und wir haben uns unruhig gefühlt. Sind wir erleichtert, kommt wieder Ruhe in unseren Körper.

Das Gegenteil von Erleichterung ist, sich Sorgen zu machen. Häufig hilft es, jemandem die eigenen Sorgen zu erzählen und zu fragen, ob die Sorgen wirklich berechtigt sind. Vielleicht ist etwas auch gar nicht so ausweglos, wie wir denken?

Gesprächsfragen

Wann warst du das letzte Mal so richtig erleichtert? Wie hat sich das angefühlt? Was hat dazu geführt, dass du dich erleichtert gefühlt hast?



G15

Neugier

Neugier ist das Gefühl, das wir haben, wenn wir etwas Interessantes entdecken und mehr darüber wissen wollen. Wenn wir **neugierig** sind, fragen wir oft: "Was ist das?", "Wie funktioniert das?" oder "Wo kommt das her?".

Durch Neugier lernen wir neue Dinge oder Menschen kennen und erfahren mehr über die Welt. Menschen, die sehr viel wissen oder neue Dinge erfinden, sind oft sehr neugierig. Ihre Entdeckungen entspringen ihrer Neugier. Sie wollen unbedingt wissen, wie Dinge ganz genau funktionieren und forschen immer weiter.

Gesprächsfragen

Was macht dich neugierig und worüber möchtest du noch mehr lernen? Was ist für dich das Spannende daran? Was würdest du mit dem neuen Wissen darüber anstellen?



G16

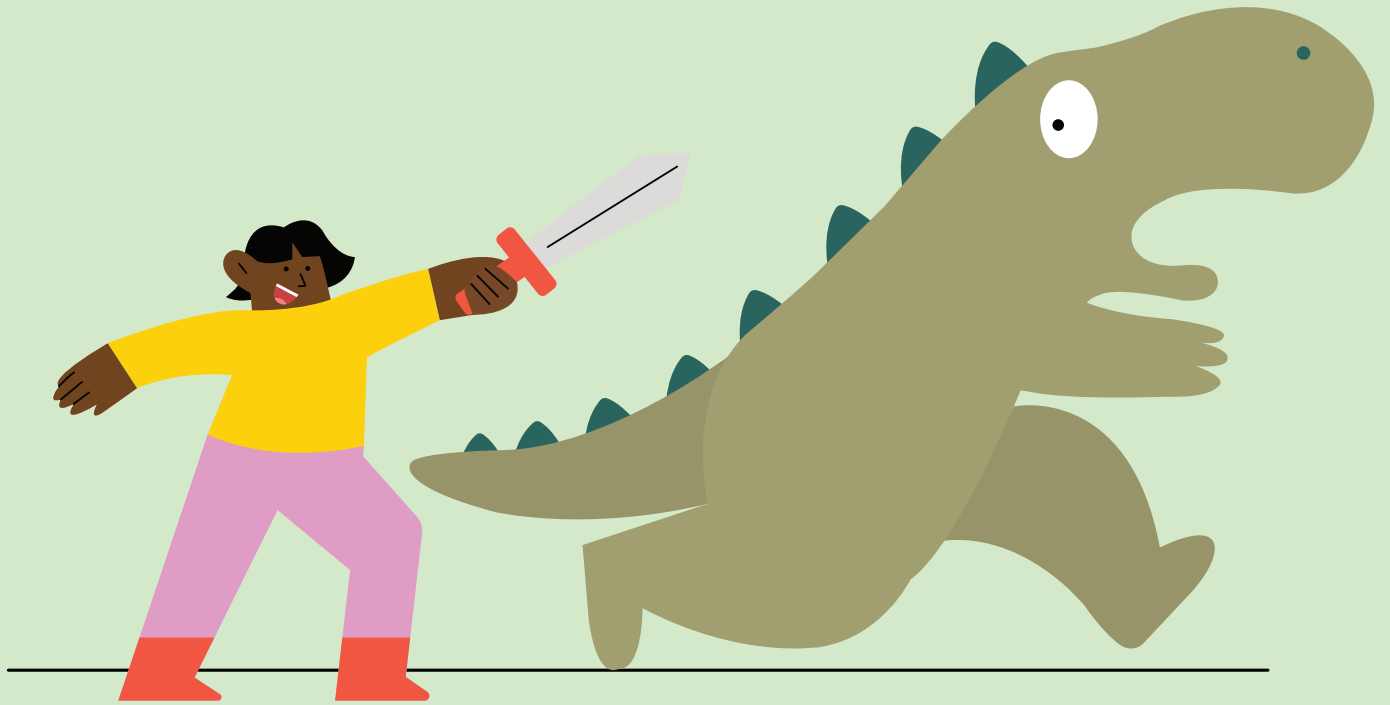
Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein warmes Gefühl, das wir oft dann spüren, wenn jemand etwas Nettes für uns getan hat oder wenn wir froh darüber sind, was wir haben. Wenn wir **dankbar** sind, fühlen wir uns glücklich und zufrieden. Wir können Dankbarkeit ausdrücken, indem wir "Danke" sagen, einen Dankeschön-Brief schreiben oder jemandem ein Lächeln schenken. Vielleicht denken wir: "Ich bin so froh, dass ich das habe!" oder "Welch ein Glück, dass es diese Person in meinem Leben gibt!".

Wir können für viele Dinge Dankbarkeit empfinden: Für unsere Familie, für unsere Freundinnen und Freunde, für die strahlende Sonne oder für eine leckere Mahlzeit. Manchmal vergessen wir, dankbar zu sein, weil wir zu beschäftigt sind oder weil wir Dinge als selbstverständlich ansehen. Wenn wir darüber nachdenken, wofür wir dankbar sind, hilft das dabei, uns glücklicher und zufriedener zu fühlen.

Gesprächsfragen

Für was bist du dankbar? Wie zeigst du jemandem, dass du dankbar bist? Was gefällt dir besser: Jemandem eine Freude bereiten oder dass dir eine Freude gemacht wird?



Mut

Mut ist ein starkes Gefühl. Wir spüren es, wenn wir etwas tun, das uns Angst macht oder schwierig erscheint. Oft fühlt sich Mut an, wie wenn sich ein Knoten im Bauch löst. Meist klopft unser Herz spürbar schneller. **Mutig** sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst zu handeln. Wir können also gleichzeitig mutig und auch etwas ängstlich sein. Vielleicht denken wir: "Ich kann das schaffen!" oder "Ich werde es versuchen, auch wenn es schwer ist". Manchmal fühlen wir uns auch mutig, wenn wir etwas tun, das wir noch nie zuvor getan haben.

Mut kann ansteckend sein! Wenn wir mutig sind, können wir ein gutes Vorbild für andere Menschen sein. Wenn andere sehen, dass wir mutig sind, trauen sie sich vielleicht auch selbst, Mut zu zeigen.

Gesprächsfragen

Wann warst du das letzte Mal mutig? Was würdest du gerne tun, aber traust dich vielleicht noch nicht? Wie würdest du dich fühlen, nachdem du das gemacht hättest?



G18

Zufriedenheit

Zufriedenheit ist ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir fühlen uns **zufrieden**, wenn wir glücklich mit dem sind, was wir haben. Oft lächeln wir und unser Körper fühlt sich ganz ruhig und entspannt an. Zufriedenheit ist ähnlich wie Freude. Während wir aber meist Freude über etwas ganz Bestimmtes fühlen, beispielsweise den Besuch einer Freundin oder eines Freundes, können wir auch einfach so zufrieden sein, ganz ohne einen Grund.

Manchmal kann es schwierig sein, Zufriedenheit zu spüren, besonders wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht haben oder was gerade schief läuft. Aber wenn wir uns auf die guten Dinge in unserem Leben konzentrieren, sind wir leichter zufrieden.

Gesprächsfragen

Womit bist du zufrieden? Woran spürst du, dass du zufrieden bist? Wann warst du das letzte Mal richtig zufrieden mit allem um dich herum?



G19

Aufregung

Aufregung ist ein kribbelndes Gefühl, das wir oft haben, wenn etwas Neues oder Spannendes passiert. Wenn wir **aufgeregt** sind, fühlen wir uns lebendig und wach. Vielleicht denken wir: "Ich kann es kaum erwarten, das zu erleben!" oder "Was wird gleich als Nächstes passieren?". Unser Herz kann dann schneller schlagen und wir atmen auch schneller. Manchmal fühlen wir uns aufgeregt, wenn wir auf ein besonderes Ereignis warten, wie zum Beispiel einen Geburtstag oder einen Ausflug.

Aufregung kann uns auch nervös machen, zum Beispiel, wenn wir nicht genau wissen, was uns erwartet. Diese Art von Aufregung kann etwas unangenehm sein. Aber das ist in Ordnung, denn häufig verfliegt dieser Teil der Aufregung auch schnell wieder.

Gesprächsfragen

Gibt es etwas, auf das du dich gerade sehr freust und du schon aufgeregt bist? Wie fühlt sich diese Aufregung im Körper an? Wie beruhigst du dich, wenn du dich zu aufgeregt fühlst?



G20

Überraschung

Überraschung ist ein plötzliches Gefühl. Unser Herz kann dabei einen Sprung machen, also kurz etwas schneller schlagen und vielleicht halten wir für einen kleinen Moment die Luft an. Wir fühlen uns dann **überrascht**, wenn etwas passiert, was wir nicht erwartet haben.

Wenn wir überrascht sind, denken wir häufig: "Das habe ich nicht kommen sehen!" oder "Passiert das gerade wirklich?". Überraschungen können Freude bereiten, wie zum Beispiel, wenn wir unerwartet eine gute Freundin auf der Straße treffen. Aber Überraschungen können uns auch enttäuschen, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es geplant haben. Sie können sich also angenehm und unangenehm anfühlen.

Gesprächsfragen

Was war die schönste Überraschung, die du je erlebt hast? Wen hast du schon mal überrascht und wie? Wirst du lieber überrascht oder magst du es lieber andere zu überraschen?



G21

Albernheit

Albernheit ist ein freudiges Gefühl, das wir spüren, wenn wir Spaß haben und lachen. Es kann sich anfühlen, als ob wir alles lustig finden, was passiert. Wir können uns **albern** fühlen, wenn wir verzerrte Gesichter machen, Witze erzählen oder einfach wild herumspringen. Vielleicht denken wir dabei: „Ich kann einfach nicht aufhören zu lachen!“

Manche Erwachsene sagen dann: „Mache keinen Quatsch!“ Hin und wieder nicht ernst, sondern albern zu sein, ist aber eine gute Sache. Denn Albernheit kann uns helfen, uns zu entspannen und Freude zu spüren. Außerdem bringt sie oft nicht nur uns, sondern auch andere zum Lachen. Und wenn wir über etwas gemeinsam lachen, ist es auch leichter, neue Freundschaften zu schließen.

Gesprächsfragen

Wann warst du mal besonders albern und was hast du dabei gemacht? Kennst du jemanden, der oder die besonders albern ist? Was ist der Unterschied zwischen albern sein und jemanden auslachen?



Zuneigung

Zuneigung ist ein warmes und liebevolles Gefühl, das wir für Menschen und Tiere empfinden, die wir mögen. Wenn wir Zuneigung für eine andere Person spüren, möchten wir in ihrer Nähe sein, für sie da sein und sie glücklich machen. Vielleicht denken wir: "Ich mag diesen Menschen wirklich sehr" oder "Ich möchte, dass diese Person glücklich ist". Manchmal spüren wir dabei ein sanftes Kribbeln im Bauch. Damit ist Zuneigung, also jemanden zu **mögen**, ein bisschen wie Liebe, nur nicht ganz so intensiv.

Wir können anderen Menschen unsere Zuneigung durch nette Gesten oder freundliche Worte zeigen. Für die Beziehungen zu anderen ist Zuneigung ein wichtiger Teil. Dafür hilft es, Zuneigung zu zeigen und auch die Zuneigung anderer Menschen anzunehmen und sich darüber zu freuen.

Gesprächsfragen

Welche Menschen in deinem Leben magst du besonders gerne? Was magst du an ihnen?
Wie zeigst du ihnen deine Zuneigung?