

„Wie fühlt sich das an?“

Der Gefühlometer als Entdeckungswerkzeug der eigenen Gefühle

„Soll ich mit Thomas oder mit Michael spielen?“ „Gehe ich lieber zu Lena oder zu Anna auf den Geburtstag?“ „Wie kann ich denn mit den anderen Kindern mitspielen?“ „Kann ich Yannik sagen, dass er mich nicht ärgern soll?“ ... Hinter all diesen Fragen stecken eine Menge Gedanken und vor allem Gefühle! Diese verhindern, beschleunigen und verzögern Entscheidungen oder machen sogar bestimmte Entscheidungen unmöglich.



Foto: Nicole S. Young / iStockphoto

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Die im Folgenden beschriebene Methode ist für Kinder ein wunderbares Medium, ihre Gefühlsveränderungen selbst wahrzunehmen und sichtbar zu machen, zu erkennen, wo sie stehen, und auch zu erfahren, wo sie hinmöchten. Auch für Erwachsene ist diese Methode ein wunderbar hilfreiches Werkzeug in der Arbeit mit Kindern.

„Herz hat Verstand!“

Wenn Sie die nebenstehenden Grundannahmen zu Gefühlen durchlesen, nicken Sie wahrscheinlich an einigen Stellen und stimmen zu. Doch berücksichtigen Sie diese Grundannahmen im täglichen Leben? Sind uns unsere Gefühle immer wirklich bewusst? Wol-

Grundannahmen zu Gefühlen

Denken und Fühlen sind untrennbar miteinander verbunden.
Gefühle sind schneller als unser bewusstes Denken.
Gefühle organisieren und integrieren Gedanken.
Gefühle verbinden sich durch Lernprozesse zu Denk-, Fühl- und Verhaltensprozessen.
Gefühle ziehen wie ein Magnet bestimmte Gedanken an und stoßen andere ab.
Gefühle beeinflussen das Lernen und Erinnern bzw. Speichern bestimmter Lerninhalte.
Gefühle sind Energie. Sie können Bremsen und Motor unseres Denkens sein.
Gefühle können ansteckend sein.

len wir denn immer so genau hinhören, was uns in manchen Situationen die Gefühle sagen? Oder hören wir manchmal doch lieber weg, weil es bequemer ist, besser passt, niemanden stört ...?

Kinder brauchen unsere Unterstützung, damit das, was bei ihnen von Grund auf immer gut funktioniert, nämlich das Wahrnehmen von Gefühle und den damit verbundenen Bedürfnissen, bestehen bleiben darf. Damit unsere Kinder authentisch bleiben bzw. dies wieder werden können. Doch leider passiert es allzu oft, dass durch uns Erwachsene die Kinder schon im zarten Kindergartenalter verlernt haben, auf sich zu hören.

Hier ein alltägliches Beispiel, das beschreiben soll, wie manche Erwachsene,

Kindern ihre Gefühle absprechen, um einer Rolle gerecht zu werden. Stellen Sie sich folgende Szene vor:
Ein kleines Mädchen rennt auf dem Gehweg, rutscht auf feinen Kieselsteinchen aus und weint daraufhin sehr.

Version I:

Elisas Mama kommt, nimmt sie auf den Arm und sagt: „Oh, das tut doch gar nicht weh! Komm, eine Indianerin kennt keinen Schmerz!“

Hier spricht die Mutter dem Kind die Fähigkeit ab, selbst zu wissen, ob es Schmerzen fühlt oder nicht.

Version II:

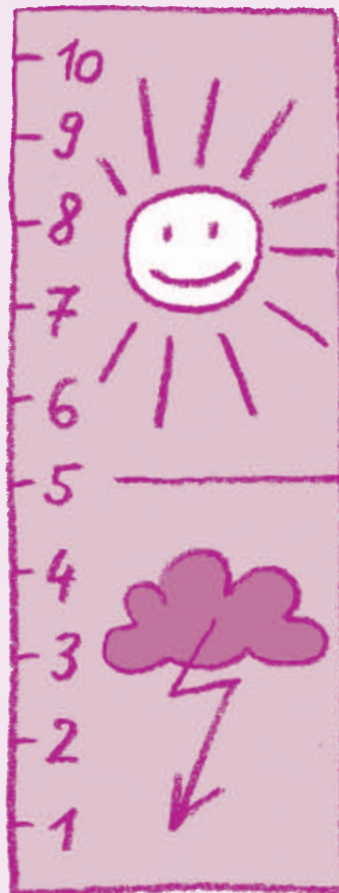
Elisas Mama kommt und nimmt sie auf den Arm: „Du bist ausgerutscht. Hast du dir sehr weh getan? Zeig mal. Lässt der Schmerz schon etwas nach?“ Und drückt ihr Kind tröstend. Hier zeigt die Mutter echte Anteilnahme und lässt das Kind seinen Schmerz spüren und dies ausdrücken. Es ist sinnvoll, klar mit all seinen Gefühlen und denen der Kinder umzugehen, ohne deren Integrität zu verletzen oder zu verleugnen.

Die eingangs beschriebenen Beispiele stehen für diese Unsicherheit. Hinter all den Beispielen stecken Gefühle und die entsprechenden Gedanken hierzu. Der Gefühlsmeter kann die Kinder und Sie unterstützen, wieder auf sich zu vertrauen, auf sich zu hören. Die Kinder sollen wieder ihre Gefühle spüren lernen, um sich leichter entscheiden zu können, wissen, wo es sie hinzieht und merken, wo sie stehen. Denn nur so können selbstbewusste Menschen aus ihnen werden.

Zeichnung

Der „Gefühlsmeter“ oder „Launometer“ ist ein Zahlenstrahl der die Ziffern von 1 bis 10 darstellt. Der Bereich größer als 5 ist der „sonnige Bereich“ – der Bereich kleiner als 5 ist der „gewittrige Bereich“. Am besten ist es, Gegenstände, wie z. B. Muggelsteine, Spielsteine, Stifte ... an die gewünschte Gefühlsmeterzahl legen zu lassen.

Der Gefühlsmeter darf gemalt, gebastelt, geklebt und aus allen möglichen Materialien hergestellt werden. Lassen Sie der Fantasie der Kinder freien Lauf!



Die Skalierung des Gefühlsmeters ist z. B. hilfreich bei Prozessen, in denen:

- Entscheidungen getroffen werden wollen/sollen.
- abgeklärt werden sollte, wie die tatsächlichen Gefühle dazu sind,
- Gefühle im Zeitverlauf verändert wahrgenommen werden.

Entscheidungen

Viele Kinder wollen und können sich oft nicht entscheiden, weil sie nicht wissen wie. Das kann beim Treffen mit Freunden, bei der Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Kleidungsstück sein oder bei der Auswahl des Spielzeugs. Der Gefühlsmeter kann dabei helfen, innere Prozesse sichtbar zu machen. Menschen, die sich gut entscheiden können, führen ebenfalls eine innere Skalierung durch und entscheiden sich dann entsprechend.

Beispiel zum Thema „Entscheiden“

„Ellena, wenn du dich nicht entscheiden kannst, ob du lieber zu Max oder zu Paula auf den Geburtstag gehen möchtest, dann sag mir doch mal, wie fühlt es sich denn an, zu Max zu gehen? Kannst du mir das auf dem Gefühlsmeter zeigen?“

„Schön. Da, wo die lachende Sonne ist.“ [Legt einen Muggelstein auf die 9.]

„Und wie würde es sich anfühlen, zu Paula auf den Geburtstag zu gehen?“

„Nicht so toll. Hier.“ [Legt einen Muggelstein auf die 2.] „Die ärgert mich immer so beim Spielen.“

„Wenn es sich besser anfühlt, zu Max zu gehen, dann würde ich an deiner Stelle auf den Geburtstag von Max gehen.“

Ein Gefühl klären

Hilfreich sind diese Skalierungen zum Beispiel zur Unterstützung des Selbstwerts von Kindern. Viele Kinder möchten „gefallen“ und um keinen Preis auffallen. Sie trauen sich oft nicht, entsprechend ihren Gefühlen zu handeln. Aus Bequemlichkeit oder weil sie es selbst gar nicht mehr spüren, sagen sie zu Umständen „ja“, obwohl ihnen ihr Bauchgefühl „nein“ sagt. Mittels des Gefühlsmeters kann man den Kindern wieder beibringen, sich selbst kennen zu lernen und den eignen Gefühlen den notwendigen Platz einzuräumen.

Beispiel zum Thema „Gefühl klären“

Daniel und Anna spielen gemeinsam. Dann kommt Franz dazu und es gibt Streit zwischen den Kindern. Die pädagogische Fachkraft sieht den Streit und spricht mit Daniel etwas abseits.

„Daniel, was ist denn los? Möchtest du nicht, dass Franz mitspielt?“

„Ich weiß auch nicht ... Ich habe gerade mit Anna gespielt. Ist aber schon o.k., wenn der Franz mitspielt.“

„Kannst du mir mal zeigen, wie das für dich ist, wenn er nun mitspielt?“

„3“

„Aha, das hört sich für mich doch eher so an, als wärst du nicht wirklich einverstanden. Woran liegt das?“

„Ich wollte das mit Anna fertig spielen und dann hat er sich einfach dazwi-

schen gedrängt, ohne zu fragen. Das nächste Spiel kann er ja wieder mit-spielen, aber jetzt will ich erst noch mit Anna fertig spielen.“

„Dann gehen wir jetzt noch mal ge-meinsam zu Franz und erklären ihm das. Und du kannst ihm den Vorschlag machen, später mitzuspielen.“

Veränderungen wahrnehmen

Wenn bestimmte Dinge angestrebt (10) oder vermieden (1) werden sollen, ist eine Skalierung über einen bestimmten Zeitraum sinnvoll. Hier kann man im Verlauf der Zeit überprüfen, welche Entwicklungsschritte gemacht wurden. Viele Kinder erkennen gar nicht, welche tollen Fortschritte sie gemacht haben. Sie merken gar nicht, wie wunderbar sie sich weiterentwickelt haben. Mit diesem Instrument ist es möglich, ihnen dies deutlich zu zeigen.

Beispiel zum Thema

„Veränderungen wahrnehmen“

„Wir haben uns letzte Woche zusam-mengesetzt, weil du gesagt hast, du möchtest gerne wissen, wie man das macht, dass die anderen einen mit-spielen lassen. Da haben wir uns ja ein paar Dinge ausgedacht, wie du die anderen fragen kannst, ob sie dich mit-spielen lassen. Zeig mir doch mal auf

dem Fühlometer, wie es dir heute geht, wenn du daran denkst.“

„Da die Sonne.“ [Zeigt auf die 8.]

„Das ist ja toll! Letzte Woche hast du noch auf die 4 gezeigt. Das heißt also, es hat sich eine Menge verändert. Was ist denn alles passiert?

„Peter und Isabel lassen mich jetzt mit-spielen.“

„Und das freut dich?“

„Ja.“

„Und wie hast du es gemacht, dass du mit-spielen darfst?“

„Ich hab gefragt, ob sie mit mir eine Burg bauen wollen.“

„Klasse! Ich finde, du hast das sehr toll gemacht! Das war auch ganz schön mutig, die beiden zu fragen.“

Besonders bei scheinbar ehrgeizigen Kindern ist es manchmal ganz gut nach-zufragen, wie sehr sie eine Sache möch-ten. Hier kann sich unter Umständen herausstellen, dass das Kind eine be-stimmte Sache gar nicht mag, sondern möglicherweise eine andere Treibkraft federführend ist. So lassen sich so man-che Misserfolge erklären. Auch lassen sich in diesem Bereich offene Fragen und Bedenken klären. Scheinbar ist es den Kindern (auch oft den Erwachsenen) gar nicht klar, dass sie bei einer bestimm-ten Gegebenheit noch Zweifel hegen.

Stimmt mein Verhalten mit meinem Gefühl überein?

Auch bei Entscheidungen zum Verhal-ten kann der Fühlometer eine gute Hilfe sein. Oft entspricht das Verhalten nicht den Gefühlen. Ein Kind traut sich beispielsweise aus bestimmten Gründen nicht, entsprechend seinen Gefühlen deutlich zu sagen, was es mag und was nicht. Es hat Angst, deshalb nicht geliebt zu werden und handelt lieber „sozial erwünscht“, als dass es seinen Gefühlen nachgibt. Mit einem „Gefühls-Verhaltenscheck“ kann geschaut wer-den, wie sich das Kind verhalten kann, damit es seinen Gefühlen gerecht wird.

Beispiel zum Thema „Gefühls- und Verhaltenscheck“

„Thomas, du hast mir erzählt, dass dich der Yannik manchmal ärgert. Ich hab dir jetzt gezeigt, wie man nicht nur mit Worten, sondern mit dem ganzen Körper und der Stimme ganz deutlich „Nein“ sagen kann. Was meinst du, wirst du das nächste Mal zu Yannik genau so „Nein“ sagen, wenn er dich wieder beim Spielen ärgert.“

„Hmm, ja.“

„Zeig mir das doch mal auf dem Fühlometer. Was glaubst du, wie fühlt sich das an, wenn du dann zu Yannik ganz deutlich „Nein“ sagst?“



[Thomas zeigt auf die 6.]

„Aha, du bist dir nicht so ganz sicher, ob du das wirklich so machen möchtest?“

„Hmm. Weiß nicht.“

„Was geht dir denn durch den Kopf, wenn du daran denkst?“

„Der mag mich dann nicht mehr.“

„Ja? Meinst du? Du hast also Angst, dass dich Yannik nicht mehr mag, wenn du ihm ganz deutlich sagst, dass er dich nicht ärgern soll?“

„Ja.“

„Magst du denn Yannik?“

„Ja.“

„Du magst ihn doch, obwohl er dich manchmal ärgert, oder?“

„Ja.“

„Wenn Yannik dich ärgert, bist du traurig, weil er nicht merken will, dass dir das nicht gefällt. Meinst du denn, Yannik weiß dann, dass du traurig oder vielleicht sogar wütend bist?“

„Weiß nicht.“

„Wenn du es Yannik nicht zeigst und sagst, dann weiß er wahrscheinlich gar nicht, dass du das nicht möchtest. Wenn du ihm das aber zeigst, dann wird er sicherlich damit aufhören, denn ihr seid ja Freunde. Wie kannst du ihm denn das zeigen?“

„Wenn ich „Nein, Yannik“ sage.“

„Genau, damit zeigst du ihm, dass du das so nicht möchtest. Was meinst du, kannst du das nächste Mal „Nein!“ sagen?“

„Ja.“

„Wie sehr glaubst du das auf dem Gefühlsmeter?“

[Thomas zeigt auf die 9.]

„Das hört sich schon sehr gut an.“

„Bin ich dann noch lieb?“

„Na klar! Du bist immer noch lieb, wenn du sagst, wo es dir weh tut und was du möchtest und was nicht. Das darf jeder Mensch. Ich habe vorhin der Lena auch gesagt, dass ich es nicht möchte, wenn sie mir so laut ins Ohr schreit.“

[Thomas lacht.]

Fester Bestandteil im Alltag

Der Gefühlsmeter kann zu einem festen Bestandteil im Alltag eingeführt werden. Ich selbst verwende ihn häufig bei meiner Arbeit mit Kindern. Ich überprüfe zum Beispiel in der Gruppenarbeit zu Beginn der Stunden, wie sich die Kinder fühlen. Auf diese Weise kann ich die Kinder aktivieren, weil sie von ihrem Platz aufstehen dürfen, um einen Muggelstein ihrer Wahl zu platzieren.

Steigt der Gefühlsmeter im Verlauf des Kurses auf 9 oder sogar 10, so weiß ich, dass die Kinder Spaß haben und gerne mitarbeiten. Wenn es längere Inputstrecken im Kurs gibt, darf der Gefühlsmeter abfallen und ich weiß dann: Aktivierung ist notwendig und ich kann mit den Kindern etwas anderes machen.

Sollte ich in einer Gruppe ein Kind nicht entsprechend beachtet oder gehört haben, so zeigt sich das auch auf dem Gefühlsmeter. Der Gefühlsmeterwert des Kindes ist sichtbar unter dem Wert der anderen. Das ist meine Chance! Ich kann sehen, dass ich etwas „verpasst“ habe im Gruppenprozess und kann jetzt nachfragen und klären! „Iris, ich hab gesehen, dein Gefühlsmeter ist bei 5. Woran kann das liegen?“ ...

Ich denke, dass dieses Werkzeug so gut funktioniert, weil es den Verstand ein Stück weit überlistet. Durch die Bitte,

ein Gefühl in Form einer Zahl auszu-drücken, schaltet man den bewussten Geist aus. Das Gefühl wird lediglich in Form einer Zahl dargestellt, aber dadurch gelingt uns ein besseres Herantreten an dieses Gefühl. Wir können genau hinsehen, es nüchtern betrachten und unseren Fokus voll und ganz auf diese eine Sache, auf diese eine Zahl, richten. Die Auseinandersetzung kann dann leichter fallen. Wenn wir eine bestimmte Sache nüchtern betrachten, so fällt es uns leichter, Lösungen zu finden.

Probieren Sie den Gefühlsmeter in der Gruppe oder in der Einzelarbeit aus! Es lohnt sich, denn diese Art des Sichtbarmachens von Gefühlen ist eine Bereicherung für alle!

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,

NLP-Lehrtrainerin (dvnlp), LernCoach (nlpead), Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder & Lernen, Weßling
www.ressourcen.de

Literaturtipps

Juul, Jesper:

Nein aus Liebe – Klare Eltern – starke Kinder,
Kösel Verlag, München 2008

Patsch, Inge:

Vertrau auf dein Gefühl,
Kösel Verlag, München 2006

Anzeige

Aufbaubildungsgang „Musikalische Förderung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld“

Ausbildung für Absolventinnen und Absolventen von Fachschulausbildungen

Dauer: berufsbegleitend bzw. Teilzeit – 1 Jahr (600 Stunden)

Nächster Beginn: 1. Februar 2009

Ernst-Kiphard-Berufskolleg

- Dortmunder Fachschule für Motopädie -

Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund

Telefon 0231-103870, Fax 0231-103903

info@motopaedieschule.de, www.motopaedieschule.de

