

Begleitheft zu den MoMento Emotionskarten



Lebenskompetenz macht Schule
Emotionen und Gefühle wahrnehmen, benennen
und achtsam damit umgehen lernen

MoMento Emotionskarten

Achtsame Schulen Schweiz

MoMento Schule & Familie

Autor

Matthias Rüst

Illustrationen

Yaco Roca

Grafische Gestaltung

Salome Oechslin

Kontakt

achtsameschulen.ch

info@achtsameschulen.ch

Pfingstweidstrasse 16

CH- 8005 Zürich

© Achtsame Schulen Schweiz,
März 2023

Begleitmaterial zum gedruckten
Kartenset:

MoMento Spielkarten

ISBN 978-3-9525770-3-5

Erhältlich bei:

www.lesestoff.ch

Achtsame Schulen Schweiz

Unterstützt mit dem MoMento-Programm die breite Förderung von Lebenskompetenzen in Schulen und Familien. Wir bieten Weiterbildungen und Trainings für Lehrpersonen, Schulteams und Eltern an.

Danksagung

Wir danken allen Eltern sowie Lehr-, Fach- und Betreuungspersonen, die täglich ihr Bestes geben und mit Kopf, Herz und Seele für Ihre Kinder und Schüler*innen da sind!

Unterstützung

Die Entwicklung der drei MoMento-Kartensets wurden durch die spezifische und grosszügige Unterstützung der Asuera Stiftung und der Mercator Stiftung Schweiz ermöglicht.

Weiter unterstützt wird MoMento Schule durch die Lotteriefonds Zürich und Uri, die Stiftungen Max Kohler, Walter Haefner, Ernst Göhner, Wegweiser und Bruderer sowie das AVE Institut. Herzlichen Dank!



asuera
STIFTUNG



Stiftung
Mercator
Schweiz

MoMento Emotionskarten

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es freut uns, dass Du Dich für eines der drei MoMento Kartensets entschieden hast. Mit ihren Emojis, Spielen und Achtsamkeitsübungen stellen sie einen illustrativen «Querschnitt» unserer Arbeit in Schulen dar. Sie sind auch eine grosse Stütze für die Erfahrungen und Herausforderungen mit unseren eigenen Kindern. Wir hoffen, dass auch Du Inspiration und eine gestärkte Verbundenheit durch die Anwendung der Karten erleben kannst.

Wir haben die Karten entwickelt, weil wir vom grossen Potential kleiner Momente überzeugt sind. Wenn wir täglich 10–20 Minuten aufwenden und uns unseren Emotionen widmen, ein humorvolles Gemeinschaftsspiel spielen oder uns achtsam mit uns selbst verbinden, verändern wir die Welt zum Guten. Wir lernen wichtige Lebenskompetenzen, stärken unsere psychische Gesundheit und verbessern das Klassenklima oder das gemeinsame Zusammenleben in der Familie.

Unsere Kinder oder Schülerinnen und Schüler auf diesem Weg zu begleiten, ist zweifelsohne eine der bedeutendsten und erfüllendsten Aufgaben. Wir wünschen Dir viel Freude, Spass und Verbundenheit auf dieser zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!

Das MoMento-Team



MoMento Emotionskarten

Emotionale Intelligenz

Emotionen prägen unser Leben, vom grossen «Gesamtbild» bis hin zu praktischen Alltagssituationen. Dennoch befassen wir uns sehr selten bewusst mit unseren Emotionen und Gefühlen. Vor allem für Kinder ist diese Fähigkeit jedoch zentral. Kinder (sowie Erwachsene!) sind gesünder, glücklicher, friedlicher, engagierter und lernfähiger, wenn sie ihre eigenen Emotionen wahrnehmen, benennen, verstehen und konstruktiv mit ihnen umgehen können. Diese Fähigkeit können wir lernen und üben. Zu diesem Zweck wurden die MoMento Emotionskarten entwickelt.

Nutzung der Emotionskarten

In der Schule können die Emotionskarten als Teil des MoMento-Schulprogramms, in Verbindung mit einem anderen sozio-emotionalen Lernprogramm oder als alleinstehende pädagogische Ressource verwendet werden. Sie können mit der Klasse und/oder im Einzelgespräch zum Zug kommen. Die Karten bieten sich auch als ideales Hilfsmittel an, um in der Familie den Umgang mit Emotionen zu thematisieren und zu üben. Auch in Kursen, Vereinen oder sonstigen Gruppierungen können die Karten mit Kindern und Jugendlichen genutzt werden.

Weitere MoMento- Kartensets

Es gibt drei MoMento-Kartensets: Emotionskarten, Spielkarten und Achtsamkeitskarten. Sie unterstützen und ergänzen sich gegenseitig, können jedoch genauso als eigenständige Ressourcen genutzt werden. Die Spielkarten offerieren ein breites Spektrum an Einzel-, Paar- und Gruppenspielen, welche zentrale Lebenskompetenzen wie Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, Impulskontrolle und Kooperation fördern. Die Achtsamkeitskarten sammeln abwechslungsreiche Übungen aus acht verschiedenen Praxiskategorien, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Lebenskompetenzen

Der bewusste Umgang mit den eigenen Emotionen ist eine zentrale Lebenskompetenz. Er ist ein wichtiger Bestandteil unserer Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung (Aufmerksamkeit, Konzentration, Impulskontrolle, etc.). Darüber hinaus trägt er aber auch zu sozialem Bewusstsein, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten sowie zu verantwortungsbewusstem Entscheiden bei. Diese Schlüsselkompetenzen ermöglichen es uns, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen.



Die Welt der Emotionen

Wieso haben wir Emotionen?

Gemäss Paul Eckman sorgen Emotionen dafür, dass «wir uns mit den entscheidenden Dingen des Lebens auseinandersetzen». Wie Alarmglocken oder Verkehrsschilder suchen sie uns mitzuteilen, dass gerade etwas Wichtiges passiert – und wir richtig respektive passend darauf reagieren sollen. Mit Hilfe von Emotionen geben wir unseren Erfahrungen also eine Bedeutung. Sie erfüllen die Funktion eines internen – aber auch sozialen und kulturellen – (Werte-)Kompasses, der uns durch das Leben führt und laufend kleine sowie grosse Entscheidungen fällen lässt.

Emotionen oder Gefühle?

Emotionen sind eine Art Urinstinkte, also kurzlebige und vor allem automatische Reaktionen unseres Systems auf interne und externe Reize. Länger anhaltende Gefühle entstehen durch die Verarbeitung und Integration von vielen Emotionen und sind kulturell stärker geprägt. Bei der Anwendung der Emotionskarten spielen diese wissenschaftlichen Unterschiede jedoch keine Rolle, zumal wir auch bei Emotionen von „sich fröhlich fühlen“ sprechen. «Müdigkeit» z.B. ist weder eine Emotion noch ein Gefühl, trotzdem müssen wir unseren Umgang damit schulen.

Grosse Diversität

Die Wissenschaft geht heute von gut 25 verschiedenen Emotionsgruppen aus, innerhalb welcher Dutzende von Ausdrucksformen, Nuancierungen und Mischungen existieren. Es gibt Listen von bis zu 300 Emotionen und Gefühlen, wovon jedoch viele kulturell bedingt sind. Wir empfehlen Dir, bewusst zu entscheiden, wie viel dieser Diversität in die Klasse (Familie, etc.) getragen wird. Vor allem für kleine Kinder sollte eine Vorauswahl getroffen werden; weniger ist mehr! Die leeren Karten können verwendet werden, um zusätzliche Emotionen zu «erfinden» und einzubringen.

Kategorien von Emotionen

Dieses Kartenset wurde in Anlehnung an den Atlas der Emotionen von Paul und Eve Ekman entwickelt. Die fünf Grundemotionen Freude (gelb-orange), Ärger (rot), Trauer (blau), Angst (violett) und Ekel (grün) finden sich – mit einigen Anpassungen – in den Emotionskarten wieder. Dabei wurde weniger auf wissenschaftliche Präzision als auf das Verständnis und die Relevanz für die Kinder geachtet. Ein grundsätzlicher Unterschied gilt jedoch zwischen den angenehmen (gelb-orange) und unangenehmen Emotionen (alle weiteren Farben).

Unangenehme Emotionen...

Beim Erziehungsthema Emotionen geht es oft darum, unangenehme Emotionen wie Wut oder Frustration «in den Griff» zu bekommen. Oft verhindert allerdings die Absicht, eine Emotion kontrollieren zu wollen, dass wir ihre Bedeutung verstehen. Alle unsere Emotionen erfüllen eine bestimmte Funktion, welche es zu erkennen gilt. Unangenehme Emotionen schützen uns wie Alarmglocken vor bestimmten Gefahren. Sie zeigen Problemfelder auf und drängen uns dazu, für uns nicht förderliche Situationen zu verändern (→ Kurzzeitüberleben, Transformation).

... und ihre Auswirkungen

Bleiben wir jedoch über längere Zeit in unangenehmen Emotionen und Gefühlen gefangen, dann hat das viele belastende Auswirkungen auf uns. Die andauernd aktiven Alarmglocken erzeugen eine Überaktivierung: Stresshormone werden ausgeschüttet und versetzen uns in einen leichten, aber chronischen «Notfallmodus». Dieser führt unter anderem zu einem Tunnelblick, reduziert die Konzentrations- und Lernfähigkeit und schwächt das Immunsystem. Auch prosoziales Verhalten wie Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Empathie und Mitgefühl leidet darunter.

Die Welt der Emotionen

Angenehme Emotionen...

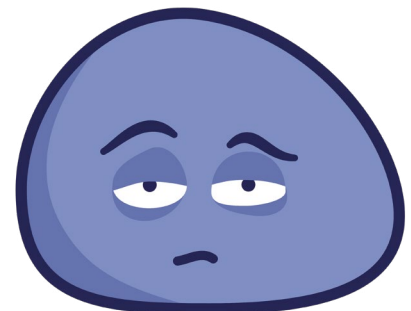
Unser Fokus auf unangenehmen Emotionen ist verständlich, aber übergewichtet. Wissenschaftliche Studien zeigen nämlich, dass ein gestärktes Bewusstsein gegenüber angenehmen Emotionen eine viel grössere Auswirkung auf uns haben könnte. Dabei sollen unangenehme Emotionen nicht ausgeblendet oder unterdrückt werden. Auch sollen angenehme Emotionen nicht erzwungen oder (mit «billigen Süssigkeiten») erschwindelt werden. Wir können unser Leben und jenes der Kinder jedoch so gestalten, dass wir angenehmen Emotionen bewusst mehr Platz einräumen.

... und ihre Auswirkungen

Angenehme Emotionen wie Freude oder Verbundenheit bauen Stresshormone ab und stärken interne Ressourcen wie Resilienz und Selbstsicherheit. Sie motivieren uns, eine für uns förderliche Erfahrung beizubehalten oder zu wiederholen (→ Langzeitüberleben, Lebensqualität). Sie steigern unsere Aufmerksamkeit, fördern Vertrauen und reduzieren Vorurteile und Ausgrenzung. Zudem lassen sie uns effizienter, flexibler und kreativer denken und handeln. All dies verringert das Auftreten unangenehmer Emotionen und lässt uns konstruktiver mit ihnen umgehen.

Unangenehm/angenehm oder positiv/negativ?

Im Alltag ist es fast unvermeidlich, von positiven und negativen Emotionen zu sprechen. Dies hat jedoch eine Kehrseite: Wir drücken den «negativen» Emotionen einen entsprechenden Stempel auf. Wie die Sektion «Funktion» der Emotionskarten jedoch aufzeigt, erfüllen alle Emotionen eine schützende oder förderliche Rolle. Die Ausdrücke «angenehm» und «unangenehm» sind also neutraler und zutreffender. Diese Frage kann aber zusammen mit den Kindern und Jugendlichen offen ausgelotet und diskutiert werden. Genau das fördert ihre emotionale Intelligenz.





Auslöser
Wir fühlen uns **erfreut** und **dankbar**, wenn wir etwas für uns sehr Wichtiges erhalten, erleben oder erfahren haben.

Funktion
Mittels Dankbarkeit zeigen wir, dass uns etwas wichtig ist und dass wir es sehr schätzen.

Risiken
Dankbarkeit tut uns selbst sowie der anderen Person unglaublich gut und verbindet uns.

Umgang
Spüre die Dankbarkeit ganz bewusst in deinem Herzen. Drücke sie aber auch immer wieder in Worten oder Taten aus! Auf wie viele Arten könnte man «Danke» sagen?



Auslöser
Wir sind **gestresst**, wenn wir unter grossem Druck stehen und uns alles zu viel wird. Wir können nicht mehr positiv mit allen Anforderungen umgehen.

Funktion
Stress zeigt uns, wenn wir an unsere persönlichen Grenzen stossen. Es zeigt auch, dass sich etwas ändern muss!

Risiken
Häufiger Stress ist ungesund und kann Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit oder sogar Krankheiten auslösen.

Umgang
Versuche immer wieder, dich zu erholen und entspannen: Sport, Basteln, Achtsamkeitsübungen, Freunde treffen, draussen spielen, etc. Rede auch mit jemandem darüber!

Inhalte der Emotionskarten

Jede Emotionskarte stellt mittels fünf Elementen eine bestimmte Emotion vor. Diese Elemente können für das Verstehen und den Umgang mit der jeweiligen Emotion von Bedeutung sein:

• **Emoji:**

Lässt uns die Emotion identifizieren und spüren. Dies ist vor allem für kleine Kinder wichtig, die noch nicht über den entsprechenden Wortschatz verfügen. Das Emoji bietet also oft den «Einstieg», z.B. auch über eine Imitation der Emotion mit der eigenen Mimik.

• **Auslöser:**

Welche Erfahrung löst diese Emotion aus? Es geht darum, mit den Kindern Beispiele zu erarbeiten, in welchen konkreten Situationen gewisse Emotionen typischerweise auftreten. Z.B. in welchen Situationen fühlt ihr euch nervös oder gestresst?

• **Funktion:**

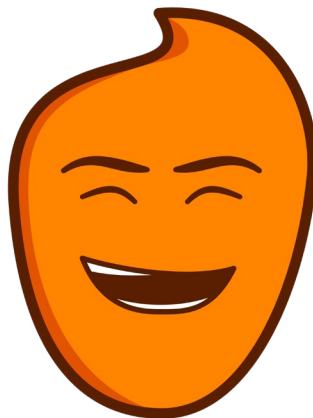
Alle Emotionen übernehmen eine wichtige Funktion, welche für unser Überleben oder unsere Lebensqualität von Bedeutung ist. Was will uns eine bestimmte Emotion sagen, was sollte nicht ungesehen bleiben? Diese Reflexion schafft Einsicht und Verständnis.

• **Risiken:**

Viele der unangenehmen Emotionen bergen Risiken, vor allem wenn sie entweder zu stark (z.B. Wut) oder zu lange (z.B. Trauer) präsent sind. Die Gefahr ist somit nicht die Emotion an sich, sondern deren Ausprägung und Grad der Kontrolle über uns.

• **Umgang:**

Wie könnte ein gesunder Umgang mit einer bestimmten Emotion aussehen? Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Frag vielleicht zuerst die Kinder nach ihren kreativen Vorschlägen. Hier beginnt die spannende Diskussion.



Zentrale Botschaften

Mittels der gemeinsamen Nutzung der Emotionskarten können den Kindern und Jugendlichen wichtige Botschaften mitgegeben respektive entsprechende Erkenntnisse gefördert werden:

• **Normalisieren:**

Wir alle haben Emotionen; angenehme, unangenehme und neutrale. Sie sind das Normalste der Welt. Emotionen machen uns zu Menschen!

• **Wichtige Funktion:**

Alle Emotionen, auch die unangenehmen, haben eine wichtige Funktion. Die Natur hat alle Emotionen mit einer guten Absicht für uns erschaffen.

• **Körperwahrnehmung:**

Emotionen wirken sich auf Geist und Körper aus. Alle Emotionen können mit Übung auch direkt im Körper wahrgenommen werden.

• **Gesunder Umgang:**

Wir können unsere Emotionen weder vermeiden noch kontrollieren. Wir können uns aber darin schulen, konstruktiv mit ihnen umzugehen.

• **Selbstwirksamkeit:**

Wenn wir uns im Umgang mit unseren Emotionen schulen, können wir unser eigenes Leben in die Hand nehmen und mehr Selbstwirksamkeit erfahren.

• **Zusammenleben:**

Jegliche persönliche Veränderung kommt indirekt allen zugute. Meine Emotionsregulation inspiriert und fördert auch die Emotionsregulation anderer.

Pädagogische Prinzipien

Folgende pädagogischen Prinzipien sind ausschlaggebend dafür, dass die Kinder die Botschaften und Erkenntnisse auch integrieren und konkret anwenden können:

- **Vorbildfunktion:**

Kinder imitieren Erwachsene. Sie werden sich eher so verhalten, wie wir es uns von ihnen erhoffen würden, wenn wir es ihnen auch aktiv vorleben.

- **Authentizität:**

Auch wir Erwachsenen müssen unseren Umgang mit Emotionen offen reflektieren. Das Anliegen ist nicht perfekt, sondern vor allem menschlich zu sein.

- **Horizontalität:**

Auch Erwachsene können die Karten nutzen, um den Kindern ihre Emotionen zu erklären. Das stärkt das gegenseitige Vertrauen und die Verbundenheit.

- **Individualität:**

Was ist „Glück“? Die Antworten darauf können sehr vielfältig sein. Gib den Kindern Inputs, aber lasse sie selbst definieren, was eine Emotion für sie bedeutet.

- **Umfokussierung:**

Unangenehme Emotionen schlagen lauthals Alarm, angenehme gehen oft unbemerkt vorbei. Dieser Tendenz sollte man bewusst und proaktiv entgegenwirken.

- **Einstiegshilfe:**

Die Emotionskarten eröffnen nur das Thema, schliessen es aber bei weitem nicht ab. Wo immer das Gespräch (die Realität) hinführt, ist viel wichtiger!

Mögliche Anwendungsformen

Die Emotionskarten können vielseitig angewandt werden. Dies hängt vom Kontext, Alter der Kinder und Jugendlichen, Präferenzen der Lehrperson (Eltern, etc.) und weiteren Faktoren ab:

- **Situationsbedingt:**

Mit Hilfe der Emojis können präsenste Emotionen (z.B. während einem freudigen Erlebnis, nach einem Streit, etc.) identifiziert und reflektiert werden. Dabei müssen nicht alle Elemente (Auslöser, Funktion, etc.) genutzt oder besprochen werden.

- **Streitschlichtung:**

Manchmal ist es vielleicht möglich, die Karten direkt zur Problemlösung zu nutzen. Jedes Kind wählt seine Gefühlskarte aus und dann wird darüber ausgetauscht. Wollen sie die gleiche Karte, haben sie schon etwas gemeinsam (und es hat von jeder zwei).

- **Emotionen erraten:**

Jede Person erhält eine Emotionskarte, ohne dass sie von den anderen gesehen wird. Der Reihe nach spielen nun alle mit ihrer Mimik und Gestik die Emotion vor, ohne dabei zu sprechen. Die anderen erraten, um welche Emotion es sich handelt.

- **Emotion der Woche:**

Bestimmte Emotionen werden proaktiv ausgewählt um sie kennen-zulernen und sich ruhig (ohne deren Präsenz) darüber auszutauschen. Vor allem für weniger bekannte Emotionen wie mitfühlend oder beschämt kann dies sehr nützlich sein.

- **Emotionsvergleich:**

Ähnliche Emotionen wie wütend, frustriert und beschämt werden gruppiert und miteinander verglichen, um eine differenzierte Wahrnehmung zu ermöglichen. Was haben sie trotzdem alle gemeinsam? Hier darf philosophiert werden!

- **Emotionsbarometer:**

Die Emojis hängen an einer Wand (zuhause z.B. am Kühlschrank). Die Kinder können ihr Namensschild oder Foto spontan zu jenem Emoji legen oder klemmen, das ihrem aktuellen Empfinden entspricht. Es sollte auch eine „leere“ Option vorhanden sein.

- **Emotionsbild:**

Nach einem speziellen Erlebnis wählt jedes Kind ein Emoji aus, das seine Erfahrung am besten widerspiegelt. Alle Emojis zusammen ergeben ein Emotionsbild der Klasse/Familie, welches den Austausch und das gegenseitige Verständnis fördert.

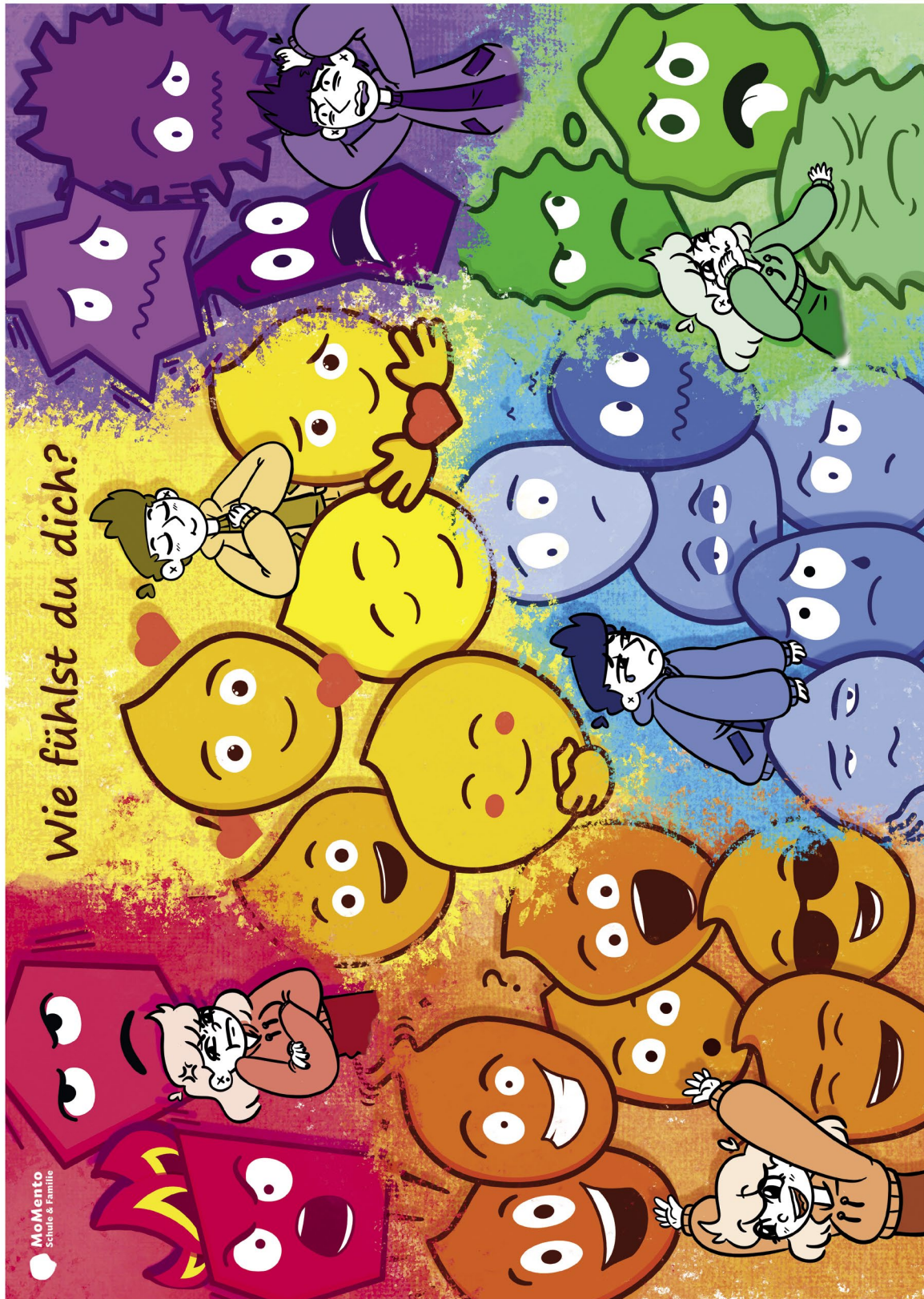
- **Klassenführung:**

Die Karten können als Kommunikationshilfsmittel genutzt werden, wenn die Emotionen bei der Lehrperson (oder den Eltern) hochgehen: «Ich fühle mich zurzeit gerade genervt und bin verärgert! Was ist wohl der Auslöser (die Funktion, der Umgang, etc.)?»

- **Personalisierung:**

Es gibt viele Emotionen, die nicht auf den Karten dargestellt sind. Gewisse Klassen oder Familien nutzen auch ganz eigene Bezeichnungen für ein bestimmtes Gefühl. Hierfür können die leeren Karten genutzt und kreativ umgesetzt werden.

Emotions-Poster



Praktische Anwendung

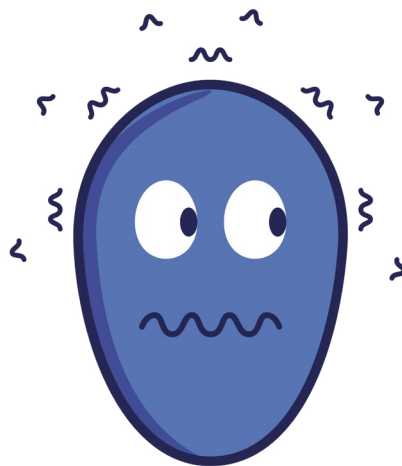
Emotionen & Achtsamkeit

Eine regelmässige Achtsamkeitspraxis ist einer der effektivsten Ansätze, um eine neugierige und liebevolle Aufmerksamkeit für unser Innenleben zu entwickeln. Sie trainiert uns darin, unsere Körperempfindungen bewusster zu spüren, unsere Atmung zu beobachten oder die Wahrnehmung über unsere Sinne zu schärfen. All dies unterstützt uns dabei, viele Emotionen überhaupt erst wahrzunehmen und zu benennen. Achtsamkeit schult uns auch im Umgang mit schwierigen Gefühlen, welchen wir mit mehr Offenheit, Freundlichkeit und (Selbst-)Mitgefühl begegnen können.



Emotionen & Spiele

Auch (achtsame) Spiele können viel zu unserem emotionalen Gleichgewicht beitragen: Ganz natürlich lassen sie uns angenehme Emotionen wie Freude, Spass, Unbeschwertheit und Verbundenheit erleben und schaffen so einen Ausgleich zu den vielen Belastungen des Alltags und ihren negativen Auswirkungen auf uns. Der gemeinsame Austausch nach dem Spielen ermöglicht es zudem, die verspürten Emotionen genauer auszuloten und eventuell mit Situationen aus dem Alltag zu vergleichen, was weitere Erkenntnisse zum Umgang mit Emotionen fördern kann.



Worauf es wirklich ankommt

Die Emotionskarten sind ein Wegweiser. Sie können Kindern und Jugendlichen helfen, ihr eigenes Innenleben besser zu verstehen und sich anerkannt zu fühlen. Es tut gut, wütend, traurig oder gelangweilt sein zu dürfen! Wir sollten unsere Emotionen nicht verdrängen. Wenn wir sie annehmen und akzeptieren, können wir einen gesunden Umgang mit ihnen finden. Lehrpersonen und Eltern wiederum entwickeln mehr Mitgefühl, wenn sie erfahren, wie sich ein Kind oder eine Jugendliche gerade fühlen. Dies schafft Verständnis und Verbundenheit, wovon alle profitieren.

Wir wünschen Dir Viel Spass, Liebe und Mitgefühl auf dieser persönlichen sowie zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!



ruhig



cool



lustig



erschrocken



traurig



mitfühlend



neugierig



frustriert



enttäuscht



ängstlich



dankbar



stolz



wütend



gelangweilt



beschämt



liebvoll



überrascht



nervös



verwirrt



angewiedert



glücklich



begeistert



gestresst



müde



eifersüchtig