

Gefühlsmonster

Mit den **Gefühlsmonstern** kann jede:r erfahren, wie es allen geht, und über das eigene Befinden nachdenken, bevor die inhaltliche Auseinandersetzung startet. So wird das eigene Gefühlsleben ernst genommen und eine Einschätzung der Grundstimmung in der Gruppe unterstützt. Die **Gefühlsmonster** helfen dabei, mögliche Reaktionen der anderen Teilnehmenden besser einordnen zu können.

*Die Methode passt für eine Gruppengröße von 2 bis ca. 35 Personen. Je nach Gruppengröße und Mitteilungsbedarf variiert die Dauer zwischen 10 und 25 Minuten. Die Moderation kann von einer Person übernommen werden. Benötigt wird ein Set mit 25 Gefühlsmonsterkarten.**

Die Monsterkarten werden gut sichtbar in der Mitte des Sitzkreises ausgelegt. Alle werden aufgefordert, kurz zu überlegen, wie ihre aktuelle Stimmung ist. Im nächsten Schritt soll sich jede:r ein passendes Monster aussuchen. Bei der Auswahl gibt es keine "richtige" Karte für ein bestimmtes Gefühl. Was zählt, ist die Assoziation, die die einzelnen Teilnehmenden mit der jeweiligen Karte haben. Auf ein Startsignal hin stehen alle auf, gehen in Ruhe zu den Karten und nehmen sich das ausgewählte Monster. Haben mehrere Teilnehmende dieselbe Karte ausgewählt, können sie sich einfach nebeneinandersetzen. Gegebenenfalls müssen alle solange weiterrutschen, bis alle bei dem Monster sitzen, das sie sich ausgesucht haben. Wer möchte, kann nun die Runde beginnen.

Nacheinander können nun alle kurz erzählen, wie es ihnen geht und warum sie sich ihr jeweiliges Monster ausgesucht haben. Bei der Gefühlsrunde muss darauf geachtet werden, dass es zu keinerlei Kommentierung des Gesagten kommt (verbal/non-verbal, egal ob positiv oder negativ - auch von der moderierenden Person). Kommentare in einer Gefühlsrunde sind immer wertend und können dazu führen, dass einzelne Personen Bloßstellungen, Verletzungen oder Abwertung ausgesetzt sind und sich niemand mehr traut, sich zu öffnen.

Um sich auf Augenhöhe zu begegnen und das Reden über Emotionen selbstverständlich werden zu lassen, sollten alle Anwesenden an der Gefühlsrunde teilnehmen.

Die anleitende Person sollte die Kinder ermutigen, sich zu äußern, ohne sie dabei unter Druck zu setzen. Das Sprechen über Emotionen, zumal vor der ganzen Gruppe, muss freiwillig bleiben.

Sollte die Gruppe sich nicht von den Monsterkarten angesprochen fühlen, können alternativ oder ergänzend andere Symbole eingesetzt werden. Möglich sind z.B. Karten mit Wettersymbolen (Sonne, Wolke, Regen, etc.) oder Ampelkarten.

* Wir nutzen gerne die Gefühlsmonsterkarten der Gefühlsmonster GmbH. -

<https://www.gefuehlsmonster.de/> - Es gibt aber auch kostengünstigere und -freie Alternativen zu diesen.