

Kartenspiele für die Seele

Was macht uns glücklicher? Wie kann ich mich gemeinsam mit meinen Eltern und Geschwistern auf das Positive im Leben konzentrieren, auch wenn mein Herzfehler mich belastet und wütend macht? Hier findet ihr vier unter psychologischen Aspekten von Experten entwickelte Kartensets für die ganze Familie: mit Übungen, die helfen, miteinander über Gefühle ins Gespräch zu kommen.



Sich von Fischgesichtern anstecken lassen

Fische, die die Gefühlswelt bedeuten – so könnte man die hinreißenden Zeichnungen der berühmten Illustratorin Mies van Hout in fünf Worten umreißen. Von neugierig, nervös und neidisch bis zu erschrocken, vergnügt und verblüfft: Wer in diese ausdrucksvoll gezeichneten Fischgesichter blickt, kann nicht anders, als seinen eigenen Stimmungen freien Lauf zu lassen. Denn Gefühle sind ansteckend, im positiven wie im negativen Sinne. Wer herausfindet, welche Gefühle er hat und welche nicht, lernt sich und andere besser kennen. Enthalten sind 21 Bildkarten, die kleine und große Menschen garantiert in verbindende Gespräche verwickeln. Das Motto? Lass dich von guten Gefühlen animieren!

Mies van Hout: Heute bin ich, Legespiel, Aracari Verlag 2021, ab 20 Euro (ab 6 Jahren)



Gefühle-Monster zulassen

Sie heißen Almar Ängstlich, Wotan Wütend, Tilda Trauer, Konrad Krank oder Gesa Glückliche. Und sie sehen so aus, wie wir alle uns manchmal fühlen: wütend, ärgerlich, traurig, ängstlich, scheu oder glücklich. Das Kartenset Gefühle-Monster-Mix setzt sich aus insgesamt 16 Figuren zusammen. Die einzelnen Charaktere bestehen aus Kopfbedeckung, Gesicht, Körper sowie Füßen und Beinen und man kann sie beliebig zusammensetzen. Die Grundidee dabei ist, dass Kinder und Jugendliche die Auswirkungen ihrer Krankheit auf ihr Leben und ihre Beziehungen erkennen und damit in die Lage versetzt werden sollen, selbst aktiv positiven Einfluss auf das Problem und ihre Sorgen zu nehmen. Das Motto? Lass die Gefühlsmonster in dir mal ordentlich toben!

Gefühle-Monster-Mix zum Externalisieren mit Kindern. Mit 64 Bildkarten, Beltz Verlag 2018, ab 23,99 Euro (ab 3 Jahren)



Den Frosch in sich überwinden

Die Idee hinter diesem Kartenset könnte man so zusammenfassen: „Es sind die Erfahrungen, nicht die Behütung, die Kinder wachsen lassen!“ Ein überstandener Arztbesuch samt Spritze, eine lange Untersuchung in der Klinik oder die angekündigte große Operation: Ängste in solchen Situationen können ein herzkrankes Kind und seine Familie sehr beeinträchtigen. Die Gefühlslage ist absolut nachvollziehbar, aber nicht ausweglos. Denn Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, mit ihren Ängsten so umzugehen, dass sie gestärkt daraus hervorgehen. Wie das funktionieren kann? Erstens: Die Furcht positiv besetzen. Zweitens: Mutiges Verhalten fördern. Drittens: Mit Zwischenschritten vorangehen. Viertens: Ein gutes Vorbild suchen. Fünftens: Die Fantasie anfachen. Mithilfe der 64 Karten erhalten Betroffene viele Impulse und Ideen für ihren Alltag. Das Motto? Überwinde den Frosch in dir!

Ich bin doch kein Frosch! Wie Kinder und Jugendliche ihre Ängste überwinden, 64 Therapiekarten, Schattauer Verlag 2021, ab 25 Euro (ab 6-14 Jahre)



Auf das Bauchtelefon hören

Sie heißen „Ärger in die Schachtel packen“, die „La-Ola-Welle“ oder „Positives Kopfkino“. In diesem Kartenset findet ihr 60 Übungen und Tricks, die euch als Familie durch schwierige Situationen helfen. Darunter sind auch einige Karten mit Anleitungen für magische Seelenkunststücke wie „Ein Herz in die Hand zaubern“. Eine der Übungen kannst du immer und überall umsetzen. Sie heißt „Mein Bauchtelefon“. Warum? Im Bauch spürst du wahrscheinlich besonders gut, wenn etwas nicht stimmt. Vielleicht hast du dann Bauchgrummeln oder sogar richtig dolle Bauchschmerzen. Denk dir dann eine Nummer aus, lege deine Hand auf den Bauch, konzentriere dich auf das Gegrummel und rufe so dein Bauchtelefon an. Hörst du, was dein Bauch dir sagt? Vielleicht verrät er dir, was du brauchst, damit du dich auch mit deiner großen Narbe ins Schwimmbad traust? Vielleicht hat er auch eine Idee, was oder wer dir in einer solchen Lage helfen kann. Das Motto? Aktiviere die positiven Kräfte in dir!

Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche. 60 Übungen für mehr Mut, Glück und Zufriedenheit. Beltz Verlag 2020, ab 21,99 Euro

Aus dem Meer der psychologischen Kartenspiele gefischt von Martina Hinz.