

# **Es ist gut, dass es mich gibt!**

Das Affirmationskartenset  
für die pädagogische Praxis



## **Inhalt**

- 1.** Was sind Affirmationen?
- 2.** Ziele des Affirmationskartensets
- 3.** Wichtige Hinweise zur Anwendung
- 4.** Anwendungsbeispiele
- 5.** Sensible Karten

# Anregungen für die pädagogische Praxis

---

Wir freuen uns sehr, dass du unser Affirmationskartenset in deine pädagogische Arbeit einbeziehen möchtest! Dieses kleine Heft soll dich bei deiner Arbeit mit dem Set unterstützen.

## 1. WAS SIND AFFIRMATIONEN?

Das Wort Affirmation heißt wörtlich übersetzt Versicherung oder Bejahung. Affirmationen in einer Praxis der Achtsamkeit zu nutzen, bedeutet eine versichernde und bejahende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen. Hierzu werden kurze positive, realistische Glaubenssätze mit Ich-Bezug und in der Gegenwartsform formuliert, bspw.: „Ich bin stark!“. Die Idee hinter dieser Praxis ist, den oftmals von negativen Annahmen geprägten Selbstmonolog (bspw. „Ich schaffe das nicht.“, „Ich kann das nicht.“) durch positive Annahmen auszutauschen und somit die Haltung ggü. sich selbst und das Selbstbild positiv zu beeinflussen.

## **2. ZIELE DES AFFIRMATIONS-KARTENSETS**

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Resilienz
- Förderung des Umgangs mit und der Benennung von Gefühlen
- Förderung des Äußerns von Bedürfnissen
- Raum zum Selbstaussdruck schaffen

## **3. WICHTIGE HINWEISE ZUR ANWENDUNG**

Das Sprechen über Emotionen und Gefühle kann für viele Kinder und Erwachsene herausfordernd sein. Aufgrund der eigenen biografischen Erlebnisse sind bestimmte Gefühle oft an negative Erinnerungen geknüpft. Es ist daher besonders wichtig, dass du bei der Anwendung des Kartensets und vor allem beim Stellen der Fragen, die auf den Karten abgebildet sind, auf einige Dinge achtest:

- Achte auf eine positive und vertrauensvolle Atmosphäre. Hier kann es bspw. helfen, mit den Kindern Gesprächsregeln aufzustellen.
- Nimm Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und bedenke mögliche Belastungen.
- Gehe sensibel, wertfrei und einfühlsam auf die Kinder ein.
- Lasse es zu, dass manche Fragen nicht beantwortet werden können oder Kinder diese nicht beantworten möchten. Es kann auch sinnvoll sein, bestimmte Fragen komplett auszulassen.
- Lasse die Kinder frei erzählen, frage jedoch bei extremen Erlebnisberichten nicht weiter nach. Schaffe besser einen Gegenwartsbezug durch Rückfragen wie bspw. „Wie geht es dir jetzt?“, damit das Erlebte als etwas Vergangenes begreifbar wird.
- Bereite die Anwendung der Karten im besten Fall mit Blick auf die Voraussetzungen der Kinder etwas vor. Auch hier kann dir dieses Handbuch helfen.

## 4. ANWENDUNGSBEISPIELE

### **Memory**

Ganz klassisch kannst du zwei unserer Kartensets nutzen, um Memory zu spielen. Während des gemeinsamen Spiels oder wenn ein Kind ein Pärchen gefunden hat, könnt ihr über die Affirmationen, Bilder und Fragen gemeinsam ins Gespräch kommen. Es kann auch eine zusätzliche Regel eingeführt werden, dass zu dem gefundenen Pärchen die zugehörige Affirmation laut ausgesprochen wird.

### **Pantomime**

Das Kartenset kann als Pantomime-Spiel genutzt werden. Ein Kind zieht eine Karte und stellt die abgebildete Affirmation bzw. das Bild vor der Gruppe nach und die Gruppe errät die entsprechende Affirmation.

### **Morgen-, Abendritual**

Ebenso kann das Kartenset in ein morgendliches oder abendliches Ritual zu Hause oder in der Einrichtung eingebaut werden. Hierzu wird jeden Morgen eine Karte gezogen und gemeinsam besprochen. Dieses Ritual kann dadurch ergänzt werden, dass sich das Kind/die

Kinder vor einen Spiegel stellen und die Affirmation laut zu sich selbst sagen.

### **Gesprächskreis**

Ganz klassisch kann das Kartenset Anwendung in einem Gesprächskreis finden. Es wird bspw. eine Karte gezogen oder vorab ausgewählt und jedes Kind darf, sofern es dies möchte, etwas dazu sagen bzw. auf die Fragen antworten.

### **Affirmation der Woche / des Tages**

Aus dem Kartenset kann eine Affirmation des Tages bzw. der Woche gewählt werden. Diese wird an einem besonderen Platz, den alle Kinder gut sehen können, ausgestellt und vielleicht auch in verschiedene Rituale im Laufe des Tages eingebunden. Bspw. wird im Morgenkreis gemeinsam eine Karte gezogen, in der Gruppe gemeinsam besprochen und die Affirmation zum Abschluss gemeinsam laut ausgesprochen.

### **Ich packe meinen Koffer**

Jedes Kind zieht eine Karte aus dem Kartenset. Zunächst geht es reihum und jedes Kind sagt die abgebildete Affirmation laut vor. Eventuell muss die Af-

firmation von dir einmal vorgelesen werden, wenn die Kinder noch nicht gut lesen können. Nun beginnt das Spiel. Das erste Kind beginnt und sagt bspw. „Ich bin stark!“. Nun ist das zweite Kind an der Reihe. Dieses wiederholt die Aussage des ersten Kindes und fügt die eigene Affirmation hinzu: „Irfan ist stark und ich bin mutig!“. So geht es der Reihe nach weiter, bis alle Kinder einmal dran waren.

## **Calming Corner**

Mit dem Kartenset und dem passenden Affirmationsposter kann eine Calming Corner eingerichtet bzw. dekoriert werden. Die Idee einer Calming Corner ist es, einen Rückzugsort in der Einrichtung zu schaffen, den Kinder eigenständig aufsuchen können, wenn sie Ruhe suchen oder von ihren Emotionen überwältigt werden. Eine Calming Corner bietet den Kindern Materialien und Methoden, um ihre Gefühle verstehen und ausdrücken zu können. Darüber hinaus werden Ideen und Methoden zur Selbstregulation visuell dargestellt. Zu beachten ist, dass eine Calming Corner in keinem Fall zur Bestrafung genutzt wird.



## **Mutmacher**

Du kannst das Kartenset ebenfalls dazu nutzen, um auf bestimmte Gefühle oder in bestimmten Situationen zu reagieren. Bemerkest du zum Beispiel, dass ein Kind sich oft sehr darüber ärgert, wenn es Fehler macht, kann die Karte „Ich darf Fehler machen!“ genutzt werden, um mit dem Kind ins Gespräch zu gehen und gemeinsam alternative Handlungsstrategien zu entwickeln. Im Anschluss an das Gespräch kannst du dem Kind auch anbieten, dass es die Karte mitnehmen darf und als Erinnerung und kleinen Mutmacher bei sich trägt.

## **Mein Tag heute war**

Mithilfe der Karten können die Kinder darstellen, wie ihr Tag war. Hierbei können mit den einzelnen Karten die unterschiedlichen Gefühle oder Ereignisse gelegt werden, die sie am Tag erlebt haben. Nach dem Legen der Karten können die Kinder mehr zu den einzelnen Karten erzählen und erläutern, welche Ereignisse des Tages ihnen zu den Karten einfallen.

## **Projekttag, -woche**

Aufbauend auf den mit den Karten angesprochenen Themen und Gefühlen können Projekttag/-wochen entwickelt werden. Denkbar wäre zum Beispiel ein Projekttag zum Thema „Freundschaft“, bei dem die Karten „Ich bin ein\*e gute Freund\*in“ und „Ich werde geliebt!“ genutzt werden. Rund um das Thema könnte ein buntes Programm gestrickt werden, in dem das Thema Freundschaft für Kinder erlebbar gemacht wird.

## 5. SENSIBLE KARTEN

Im Folgenden möchten wir einige Karten hervorheben, die in unseren Augen einer besonders sensiblen Handhabung bedürfen:

### **„Ich darf traurig sein!“**

Traurigkeit kann sich sehr bedrückend und lähmend anfühlen. An sie sind oft negative Erinnerungen geknüpft, mit denen besonders sensibel umgegangen werden sollte. Besonders wichtig ist, dass bei dieser Karte zwar ein Raum eröffnet, aber kein Druck erzeugt wird, über diese sprechen zu müssen. Überlege dir im Vorhinein gut, ob die Kinder derzeit emotional stabil genug sind, um sich mit diesem Gefühl auseinanderzusetzen. Sollte dir auffallen, dass es einem der Kinder besonders schwerfällt, über dieses Gefühl zu sprechen, gehe lieber weiter zur nächsten Karte und suche im Anschluss an einem ruhigen Ort das Einzelgespräch mit diesem Kind. Versuche dabei nicht das Gefühl zu ergründen, sondern vielmehr Handlungsstrategien anzubieten, die dem Kind helfen können, zurück in das Hier und Jetzt zu kommen.

## **„Ich darf Angst haben!“**

Auch das Gefühl der Angst kann überwältigend sein und ist oft mit negativen Erinnerungen verknüpft. Wäge auch hier im Vorhinein ab, ob du die Karte einbringen möchtest. Solltest du dich dafür entscheiden, achte bitte darauf, vorwurfsfrei auf die Ängste der Kinder einzugehen und ihnen zu zeigen, dass auch du Ängste hast und diese dazugehören. Dies stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder und schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre. Denn Angst ist keine Schwäche. Sie kann uns zwar hemmen, aber auch schützen. Denn jede Angst überwinden zu wollen, kann zu zusätzlichem Druck führen. Kinder sollten nicht gedrängt werden, Mut zu etwas zu haben. Vielmehr sollten sie hinterfragen lernen, warum Angst besteht und was ihre Bedürfnisse in dem jeweiligen Moment sind. Daher ist es wichtig, dass wir lernen mit Ängsten umzugehen, anstatt sie vollständig zu vermeiden. Dies gilt natürlich nicht für akute Gefahrensituationen. Sei hier wachsam und nimm Äußerungen der Kinder, die auf eine solche Situation hindeuten ernst und ergreife falls nötig weitere Schritte.

## **„Ich bin sicher und beschützt!“**

Das Gefühl der Sicherheit ist besonders für Kinder mit Flucht- und Migrationsbiografie oftmals nicht greifbar bzw. kann aufgrund der großen Umbrüche in ihrem Leben nur schwer empfunden werden. Die familiäre Situation im Ankunftsland ist häufig von Faktoren wie finanzieller Unsicherheit, Verlust des sozialen Status, Unsicherheit bzgl. des Aufenthalts und Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen geprägt. In dieser Situation der Unsicherheit, die auch mit einem Gefühl fehlender Kontrolle oder sogar Machtlosigkeit einhergehen kann, ist es wichtig, daran zu erinnern, dass es das Recht eines jeden Kindes/Menschen ist, in Sicherheit zu leben. Lenke dabei den Blick auf die eigenen vorhandenen Ressourcen, die dem Kind Sicherheit geben können. Sollte es eine solche Ressource für ein Kind nicht geben, gilt es dies anzuerkennen und alternativ danach zu fragen, ob es bspw. ein Kuscheltier gibt, mit dem sich das Kind sicher fühlt. In solch einem Fall ist es besonders wichtig einen sicheren Ort für dieses Kind in der Einrichtung zu schaffen.

## **„Ich werde geliebt!“**

Der Ausdruck von Liebe kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Einige Menschen zeigen ihre Zuneigung durch körperliche Nähe, andere wiederum durch kleine Aufmerksamkeiten im Alltag, wie das Schneiden von Obst. Diese Vielfältigkeit des Ausdrucks von Liebe sollte im Rahmen der ersten Frage dieser Karte mit den Kindern thematisiert werden. Ebenfalls kannst du Personengruppen zur Sprache bringen, die evtl. nicht direkt mit dem Wort Liebe assoziiert werden, wie Großeltern, andere Verwandte und Freund\*innen. Möglich ist auch, dass ein Kind das Gefühl, geliebt zu werden, gar nicht fühlt oder nicht kennt, weil bspw. das Selbstbild besteht, generell nicht liebenswert zu sein. Hier gilt es genau hinzuschauen und evtl. in einem Einzelgespräch die Ressourcen des Kindes zu betrachten und durch positives Zusprechen und Lob für ein positiveres Selbstbild zu sorgen.

## **„Ich kann Dinge alleine schaffen!“**

Ziel dieser Karte ist das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken. Damit ist nicht gemeint, dass Kinder Dinge allein schaffen müssen. Um ein Gefühl des Leistungsdrucks zu vermeiden, kann die zweite Frage auf der

Karte dabei helfen, Lösungsstrategien mit den Kindern zu entwickeln. Außerdem kann die Kombination dieser Karte mit der Karte „Ich darf nach Hilfe fragen!“ sinnvoll sein.

### **„Meine Meinung zählt!“**

Die Frage nach der eigenen Meinung kann für Kinder eventuell noch nicht richtig greifbar sein. Daher ist es wichtig diese Karte mit einer Erklärung und Beispielen zu „unterfüttern“, um den Kindern eine Idee davon zu vermitteln, was „eine Meinung zu haben“ bedeutet. Wichtig ist hierbei auch, dass Menschen unterschiedlicher Meinung sein können und dass es dabei oft kein richtig oder falsch gibt. Jeder Mensch muss lernen, die Meinungen anderer auszuhalten. Trotz dessen ist eine Meinung klar von anderen Äußerungen abzugrenzen. Beleidigungen sind keine Meinungen.

### **„Ich darf sprechen!“**

Über die gesprochene Sprache hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Kommunikationsformen. Um die Kinder hierfür zu sensibilisieren, sollten diese Kommunikationsformen im Gespräch ebenfalls zur Sprache kommen. Einleiten kannst du dies bspw. durch die Frage:

„Wisst ihr, ob man sich auch mitteilen kann, ohne dabei den Mund zu benutzen?“ Gleichzeitig hat jede Sprache, egal in welcher Form, ihre Berechtigung, solange sie nichtdiskriminierend angewandt wird.

### **„Ich darf Nein sagen!“**

Es ist wichtig, Kindern früh beizubringen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu kommunizieren. Dies kann dadurch unterstützt werden, dass du den Kindern in deiner Einrichtung mit auf den Weg gibst, dass sie das Recht haben, „Nein“ zu sagen, ganz besonders wenn sie spüren, dass ihre Grenzen überschritten werden. Ebenso wichtig ist es zu vermitteln, dass auch das „Nein“ anderer Menschen akzeptiert und respektiert werden sollte. Die eigenen Grenzen zu setzen bzw. sie zunächst einmal zu erkennen, kann jedoch ziemlich herausfordernd sein. Die erste Frage der Karte soll als Einstieg in das Gespräch mit Kindern zu den eigenen Grenzen dienen. Doch auch wenn ein Kind die eigenen Grenzen mit einem klaren „Nein“ kommuniziert, kann es sein, dass dies vor allem von erwachsenen Personen nicht akzeptiert wird. Es ist wichtig, Kindern mit auf den Weg zu geben, dass sie sich in solchen Situationen Hilfe suchen können. Anknüpfend



an die zweite Frage der Karte können konkrete Orte, Personen oder Einrichtungen, bei denen sie Hilfe und Unterstützung finden, gemeinsam gesammelt werden. An dieser Stelle kannst du auch dich als pädagogische Fachkraft als Vertrauensperson einbringen und den Kindern vermitteln, dass sie jederzeit zu dir kommen können, wenn Sie Hilfe brauchen.

# Impressum

© 2023

International Rescue Committee

IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00

BIC: BFSWDE33XXX

[www.IRCDeutschland.de](http://www.IRCDeutschland.de)

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Texte: Anne-Marie Wiese, Susanne Fratzky, Franziska Rössel,

Laura Lovász, Sebastian Schnarr

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt



## Vor-Sprung

Dieses interaktive Arbeitsmaterial für pädagogische Fachkräfte aus Kita und Grundschule entstand im Rahmen des Projekts „*Vor-Sprung – den Übergang von der Kita zur Grundschule sicher und erfolgreich für neuzugewanderte Kinder gestalten*“ und wurde durch die Förderung der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus ermöglicht.

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus





INTERNATIONAL  
**RESCUE**  
COMMITTEE