

„Holt die Gefühle in den Raum!“

Unsere Trainerin Jana Benz im Portrait

Seit inzwischen drei Jahren gibt Jana Benz in der Gefühlsmonster-Akademie Seminare zum Bereich Kita und Schule. Schon seit längerem hat sie zusammen mit ihren Kolleginnen Anwendungsmöglichkeiten für die Gefühlsmonster®-Karten entwickelt, die weit über Befindlichkeitsrunden hinausgehen. Diese Arbeit bezieht Gefühle und Bedürfnisse in den Kita-Alltag mit ein und ermöglicht den Kindern eine Entwicklung zur emotionalen und sozialen Kompetenz, die wir zukunftsweisend finden und die sie in einer wachsenden Anzahl von Workshops in unserer Akademie anbietet. Um ihre Arbeit zu würdigen und gleichzeitig bekannter zu machen, ist dieser Artikel in Zusammenarbeit mit unserer freien Mitarbeiterin Martina Günther entstanden.

Jana Benz ist eine begeisterte Kitaleiterin, Kreativcoach und Fortbildnerin für ErzieherInnen. Ihren pädagogischen Hintergrund erweiterte sie u. a. mit Ausbildungen in Mediation, Gewaltfreier Kommunikation, systemischer Aufstellungsarbeit und lösungsfokussierter Gesprächsführung. In der Gefühlsmonster-Akademie ist sie für alle Themen rund um Kita und Schule zuständig.

Bereits als Kind verspürte die heute 54-Jährige eine tiefe Liebe zu ihrem Kindergarten. Diese Verbundenheit spielte zusammen mit der Sehnsucht, Kindern ein liebevolles, geborgenes Umfeld zu schenken, eine große Rolle bei der Wahl ihres Berufs. Noch zu DDR-Zeiten schloss sie ein Fachschulstudium zur Kindergärtnerin ab.

Seit 2004 leitet Jana Benz eine Kita in Senftenberg, einer Stadt im Süden Brandenburgs, aus der sie auch stammt. Auf Lilli Höch-Corona und die Gefühlsmonster traf sie bei einer Mediationsausbildung. Dort kam sie auch zum ersten Mal intensiv mit der Gefühlsarbeit in Kontakt, wobei ihr das Sprechen über ihre eigenen Gefühle zunächst noch schwerfiel.

In dem Artikel „Monster im Freigang“¹ sagt sie dazu: *„Bei der nächsten Gelegenheit, vor anderen von meinen Gefühlen zu sprechen, war ich längst erwachsen und sehr überrascht. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass es in meiner Mediationsausbildung um Gefühle gehen würde, statt herauszufinden, was richtig und was falsch ist und dies den Streitenden nachvollziehbar zu vermitteln.“*

1 Betrifft KINDER 02/2022 Seite 30

Heute weiß ich, dass es in der Mediation an allererster Stelle darum geht, den Gefühlen und Bedürfnissen der Konfliktparteien Raum zu geben. Um das zu lernen, übten wir, unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen, und ein Gespür für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen zu entwickeln. Übungen dieser Art waren mir neu und irgendwie auch befremdlich. Und sie weckten Fragen: wie nah möchte, bzw. darf ich anderen kommen? Wie soll ich ihnen sagen, welches Gefühl ich bei ihnen gerade vermute?

Immer wieder drückte uns die Ausbilderin die Gefühlsmonster®-Karten von Lilli Höch-Corona in die Hand. Die kleinen Monster unterstützten uns tatsächlich beim Wahrnehmen und Mitteilen unserer Gefühle – insbesondere bei den weniger angesagten, wie Traurigkeit, Verzweiflung, Ratlosigkeit oder Wut.

Je mehr ich verstand, dass der einzige Lösungsweg aus Konflikten ist, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und mitzuteilen, umso mehr begeisterte mich die Arbeit. Es dauerte nicht lange, bis in mir der Gedanke reifte, die Gefühlsmonster nicht nur in der Arbeit mit Erwachsenen zu verwenden, sondern auch in der mit Kindern.“

Bereits wenige Tage später startete sie in ihrer eigenen Kita einen ersten Versuch: Die Aufforderung, sich zu ihren Gefühlen mitzuteilen, war den Kleinen erst fremd, doch sie

fanden schnell einen Zugang und verblüfften Jana mit spontanen und präzisen Aussagen.

Ein Mädchen berichtete, dass es sauer sei, weil ein anderes Kind es geärgert hatte. Ein anderes teilte seine Freude darüber, dass ein Kita-Kind mit ihm gespielt hatte. Zwei andere Kinder offenbarten, sie seien „ineinander verliebt“.

Einmal baten sie die Kitaleiterin um die Karten, um „mit ihnen zu spielen“. Später beobachtete die Pädagogin, wie die beiden Kinder über die Karten mit den Herzen und Blumen sprachen und es genossen, sich ihre Gefühle mitzuteilen.

Mittlerweile erlebt Jana Benz fast täglich, wie Kinder vor dem Gefühlsmonsterposter stehen und einander erzählen, welches Monster gerade am besten zu ihnen passt. Im Gespräch mit den Mädchen und Jungen gibt es die, die freudig und offen ein Monster wählen und mitteilen, was es für sie bedeutet und die, die sich nicht trauen, eine Karte auszusuchen. Letztere können eine geeignete Karte aber meistens mit ein wenig Unterstützung finden. Einmal wurde so zum Beispiel das Monster ausgewählt, das sich unter dem Teppich versteckt. Hierbei hatte die Erzieherin den Eindruck, dass das Kind mit dem Monster an der Seite nun einen kleinen Freund gefunden hatte.

Jana Benz hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern einen eigenverantwortlichen Um-

gang mit ihren Gefühlen zu ermöglichen. Hierfür wertschätzt Jana im Kita-Alltag alles, was an Ideen und Versuchen von Kindern kommt.

Zum Beispiel helfen die Kinder manchmal der Erzieherin, ein weinendes Kind zu beruhigen. Wenn das Kind zustimmt, wählen die umstehenden Kinder Gefühlsmonster aus, die zu der jeweiligen Situation passen könnten. Wenn sie dann eine Karte gefunden haben, der das Kind zustimmt, überlegen sie gemeinsam, was dieses Gefühlsmonster – nicht das Kind! – benötigen könnte. Das betroffene Kind kann sich die Vorschläge ganz in Ruhe anhören und eventuell eine Möglichkeit finden, die ihm hilft. So lernen die Kinder im Alltag, sich in ein anderes Kind einzufühlen, Bedürfnisse zu vermuten und zu verstehen, wo es anders ist als sie selbst.

In diesen Situationen kommen dann Beispiele wie „das Monster möchte seine Mama noch mal küssen“, „es möchte ein Stück Schokolade haben“, „es möchte, dass es in Ruhe gelassen wird und in der Kuschelecke bleiben kann“, oder „es möchte, dass jemand fragt, ob es mit ihm spielen will“.

Konflikte mit Kita-Kindern machen Jana Benz inzwischen keine Angst mehr. Sie hat mithilfe der Gefühlsmonster sowie durch ihre jahrelange Erfahrung als Kitaleiterin und Erzieherin einen Weg gefunden, damit umzugehen und diese zu lösen. Da die Kinder lernen, im Alltag Gespräche über ihre Gefühle

einzubeziehen, ist es oft ein kurzer Weg, sich miteinander und mithilfe einer Erzieherin darüber auszutauschen, wie es ihnen in einem Streit geht. Beim Betrachten der Gefühlsmonster ergeben sich gute Gespräche über die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder – und manchmal gelingt es ihnen sogar, solch ein Gespräch ohne die Hilfe der Erwachsenen zu führen.

Am meisten jedoch, so Jana Benz' Erfahrung, müssten wir als Erwachsene lernen, mit Gefühlen umzugehen. *„Warum eigentlich interessieren wir uns nicht für die Gefühle der Kinder? Zumindest nicht oft? Halten wir sie für belanglos oder gar störend? Oder wüssten wir nicht, wie wir Traurigkeit, Angst oder Ärger begegnen können?“*

Um diese Fragen auch in die Welt der Erwachsenen zu tragen, gibt Jana Benz immer wieder Gefühlsmonster-Seminare. In ihrem Seminar „Weinendes Kind in der Gruppe“ lernen die Teilnehmer zum Beispiel die drei „A“s kennen: das Kind mit dem Namen a anzusprechen, den Blickkontakt zu suchen, es also anzuschauen und dann erst unser Anliegen an das Kind heranzutragen. Durch ein Rollenspiel vermittelt Jana, dass es wichtig ist, die Gefühle des Kindes anzunehmen und anzusprechen, Verständnis zu äußern und besonders dem Kind zu zeigen, dass es verstanden wird.

Heute ist Jana Benz sehr glücklich darüber, dass sie durch die kleinen Monster gelernt hat, sich mit ihren eigenen Gefühlen sowie denen anderer auseinanderzusetzen. Wenn sich ein drängendes Gefühl bei ihr bemerkbar macht, „befragt“ sie als Allererstes die Monster – und das täglich. „Holt eure Gefühle in den Raum“ ist ihr Motto geworden.

Ihre Erkenntnis: Gefühle verschwinden durch Unterdrücken nicht, sondern wollen bewusst gefühlt und besprochen werden, um geheilt zu werden. Gefühle wahrzunehmen und zu zeigen, empfindet sie als mutig.

Diese Glaubenssätze trägt sie auch in die nächste Generation weiter: Die Söhne der zweifachen Mutter sind mit den Gefühlsmonster®-Karten groß geworden und auch ihr Enkel hat seinen ersten Tag in der Kita selbstverständlich mit seinem Gefühlsmonster-Päckchen im Rucksack gemeistert. Ihre Schwiegertochter schrieb sogar ein [Buch über den Umgang mit Gefühlen bei Kindern](#).

Wenn man die 54-Jährige allerdings fragt, was ihre größere Leidenschaft, das Wichtigste und Erfüllendste in ihrem Leben sei, dann antwortet sie ohne zu zögern und voller Inbrunst: „Das Singen!“

Da ihre Mutter viel gesungen hat, fand sie den Zugang zur Musik bereits in jungen Jahren. Mittlerweile ist die Gitarre ihr ständiger Begleiter. Jana schreibt eigene Songs über Themen, die sie bewegen, und gibt sogar

gelegentlich Konzerte. Ihre Lieder sind auf ihrem [Youtube-Kanal „Jana Benz“](#) und [Spotify](#) zu finden. Dank ihrer Yogalehrerin kam sie zu ihrer großen Passion, dem gemeinsamen Singen heilsamer Lieder.

Musik und Kindererziehung lassen sich gut miteinander verbinden. So sind Singen, Tanzen, Zirkuspädagogik und Schattentheater regelmäßig auf der Tagesordnung ihrer Kita.

In unserer **Gefühlsmonster-Akademie** könnt ihr Jana aktuell in „Fokus Kinder und Jugendliche“, „Fokus Coaching“, „Besser einschlafen mit Gefühlsmonstern“, „Ich hör dir zu“, „Immer diese Streiterei unter Kindern – Beziehungsqualitäten stärken“, „Gefühlsmonster in der (Kita-) Eingewöhnung“ und „Weinendes Kind in der Gruppe“ erleben.

Privat veranstaltet sie außerdem Systemische Aufstellungsabende und gibt ErzieherInnen-Fortbildungen. Auf ihrem [Youtube-Kanal „Erziehungsmagie mit Jana Benz“](#) gibt sie ihre Gedanken und Erfahrungen zu pädagogischen Themen an Eltern weiter.

Dankbar schaut Jana Benz auf ihre Erfahrungen als Mensch, Erzieherin, Kitaleiterin, Fortbildnerin, Sängerin, Coach und Mediatorin und freut sich auf all das, was da noch kommt.

Entstanden in Zusammenarbeit mit Martina Günther, freie Mitarbeiterin bei der Gefühlsmonster GmbH