

2. IMPULS - MITTEILEN UNSERER GEFÜHLE

THEMA : UMGANG MIT UNSEREN GEFÜHLEN (ca.105´)

Zum Austeilen: Liste der Gefühle /1 Blatt pro Person
Teilt sie aus, wenn ihr mit 1.b beginnt.

1. Was verstehen wir unter einem „Gefühl“?

a. Hinführung (5´)

Oft merken wir nicht, dass wir bei allem, was wir tun, Gefühle haben. Sie sind uns nicht bewusst.

b. Was wir über Gefühle wissen müssen

Gefühle ...

- sind eine spontane innere Reaktion,
- sind weder gut noch schlecht, sie sind wertfrei,
- müssen nie begründet oder rechtfertigt werden,
- spielen in meinen Handlungen und in meinen Gedanken immer eine Rolle.
- Gefühle können wir einer der vier Gefühlsfamilien zuordnen
- Meine Gefühle zeigen mir, wer ich bin und was mir wichtig ist.
- Es sind immer **meine** Gefühle: Ich kann andere nicht dafür verantwortlich machen. Andere sind vielleicht **Auslöser** für ein bestimmtes Gefühl, aber die **Ursache** liegt in mir selbst.

c. Arbeitsfragen

Wirf einen Blick auf heute oder gestern. Wann habe ich mich glücklich (froh), traurig, ängstlich oder verärgert erlebt?

Bezeichne das Gefühl und beschreibe kurz die Situation.

Wähle einen Begriff (ein Synonym) aus der Gefühlsliste, der am besten dein Gefühl beschreibt.

Beispiele des Leitungspaares (5´)

Reflexionszeit für die Teilnehmer: 10´

Gruppenaustausch: 30´

Das Leitungspaar achtet darauf, dass

- jedes Paar die Gelegenheit hat, sein/ihr Gefühl (Gefühle) zu benennen
- die Teilnehmer echte Gefühle erkennen (keine Gedanken)
- die Gefühle, die sie nennen, kein Urteil sind.

2. Ein Gefühl ausdrücken

a. Hinführung (5')

Wie kann ich ein Gefühl ausdrücken bzw. näher beschreiben, damit es unsere Kommunikation fördert?

Das Leitungspaar gibt folgende Anregungen und macht sie durch Beispiele aus dem eigenen Erleben deutlich:

- Bezieht euch auf eine gemeinsame intensive Erfahrung in der Vergangenheit.
Beispiel: Ich fühle mich so wie damals, als wir beide...
- Verwendet Bilder.
Beispiel: Ich fühle mich unwohl, ich fühle mich, als ob ich auf rohen Eiern gehen würde.
- Beschreibt eine körperliche Empfindung.
Beispiel: Ich fühle mich angespannt, es schnürt mir die Kehle zu.
- Verwendet ein Bild aus der Natur
Beispiel: Ich fühle mich so wohl wie der Fisch im Wasser

b. Dialogfrage

Ich schaue auf die vier Gefühle, über die wir ich in der Arbeitsfrage ausgetauscht haben. Ich wähle ein starkes Gefühl davon aus und beschreibe es ausführlich.

Oder

Ich schaue auf die Gefühle, die ich in unserer Beziehung heute oder gestern wahrgenommen habe. Ich wähle ein starkes Gefühl aus und beschreibe es in meinem Liebesbrief.

Hinweis des Leitungspaares:

Verwendet die Gefühlsliste und – wenn es euch hilft – auch die Anregungen.

Das Leitungspaar ermutigt die Teilnehmer,

- die Gefühle auch wirklich zu *spüren*, um eine technische Übung zu vermeiden
- einen Liebesbrief zu schreiben, der mehr als eine Selbstbegegnung ist.

Schreiben: 10'

Paaraustausch: 10'

Gruppenaustausch: 30'

3. Abschluss

Ladet die Teilnehmer ein, in einem Satz zu sagen: „Was nehme ich von diesem Treffen mit nach Hause?“

Gefühle

Ein Gefühl ist eine spontane innere Reaktion auf das, was wir sehen, oder erleben.

Ein Gefühl ist etwas, was mich innerlich bewegt.

Diese Liste kann helfen, ein Wort, einen Ausdruck für das zu finden, was wir innerlich spüren.

Es kann auch hilfreich sein, erst zu versuchen, unser Gefühl einer der 4 Gefühlfamilien zuzuordnen.

Freude	Angst	Traurigkeit	Ärger
froh	ängstlich	traurig	ärgerlich
fröhlich	ohnmächtig	niedergeschlagen	wütend
beschwingt	hilflos	bekümmert	zornig
sorglos	blockiert	beschämt	gereizt
leicht	gehemmt	zerschlagen	erregt
entspannt	gelähmt	verbittert	aggressiv
begeistert	in Panik	einsam	schockiert
friedlich	wehrlos	allein	fassungslos
dankbar	bekommen	verdrossen	ungeduldig
zuversichtlich	entsetzt	enttäuscht	empört
erleichtert	beengt	betrübt	eifersüchtig
bestärkt	unschlüssig	verunsichert	grollend
unbeschwert	unsicher	überdrüssig	verdrossen
entzückt	überfordert	verloren	verbittert
glücklich	nervös	nachtrauernd	unwillig
befreit	zerrissen	leer	überdrüssig
hoffnungsvoll	aufgeregt	matt	verärgert
heiter	atemlos	bedrückt	
gelassen	aufgeschreckt		
zufrieden	besorgt		

Ausdrücke wie "unverstanden", "gedemütigt", "gegängelt", enthalten versteckte Urteile.

Damit du Deine Gefühle noch lebendiger mitteilen kannst, ergänze die Worte mit Vergleichen, z.B. "ich fühle mich beschwingt, wie damals, als wir uns kennen lernten." - "ich fühle mich beengt, wie ein Gefangener in seiner Zelle." "ich fühle mich beschenkt, als ob ich das große Los gezogen hätte.