

Ich darf fühlen

Darum geht's

Gefühle sind vom Schöpfer gewollt und bereichern unser Leben, egal ob es sich um positive oder negative Gefühle handelt.

Wie wir vorgehen

- Wir machen verschiedene Spiele, lösen Aufgaben und erkennen dadurch, dass jedes Gefühl wichtig ist und eine Ursache und einen Sinn hat.

Was wir vorbereiten

- Emo-Parcours (siehe Anhang 1) und/oder:
- Bodenbild: Spiegel, Steine, Federn, Teelichter, Herzen, Würfel, Blumen
- Emoticons als Rätsel (siehe Anhang 2)
- Zettel
- Schale
- A4-Blätter

Vorbemerkungen

Mit Teenagern über Gefühle zu sprechen ist eine „harte Nuss“. Man muss es behutsam, mit Fingerspitzengefühl und Geduld angehen. Nicht mal alle Erwachsenen wissen über ihr Gefühlsleben Bescheid oder können es in Worte fassen. Teens haben es noch schwerer, diesen für sie verworrenen Bereich ihres Selbst zu ergründen. Als Leiter/-in sollte man sich darüber klar sein, wie man selbst mit seinen Emotionen umgeht. Je ehrlicher man an das Thema herangeht, desto offener kann die Atmosphäre bei diesem Thema werden. Es ist also wichtig, diese Einheit als Leiter/-in für sich selbst intensiv durchzuarbeiten. Bei sehr verschlossenen Teenie-Gruppen ist es ratsam, den anwesenden Teenagern nicht so sehr „auf die Pelle“ zu rücken, sondern eher mit ihnen über „die Anderen“ nachzudenken.

Sollten nur 1–2 Teens am Teenstreff teilnehmen, kann nach der vorliegenden Anleitung gearbeitet werden. Beim Parcours und allen anderen Aufgaben sollte L jedoch mitmachen, damit kein „Vorführgefühl“ bei den wenigen T entsteht.

1. Einstieg: Spiel 15' Wir begehen einen Emo-Parcours. Jeder T darf auf jeder Station drei Minuten verbringen. <i>Alternative (oder zusätzlich)</i> Es wird ein großer Spiegel oder ein Tuch in die Mitte gelegt. Jeder von euch soll etwas auf den Spiegel stellen, was seiner Stimmung in der letzten Woche entspricht (z. B. Stein = Belastung, Feder = Leichtigkeit, Teelicht = innere Freude, Herzchen = Zuneigung, Würfel = Erfolg, Blume = Freude). Wie ging es euch mit diesem „Spiel“?	Kostet etwas Zeit, ist aber sehr „hautnah“; siehe Anhang 1. Das Ganze ergibt ein schönes Bodenbild, das während der Stunde als Raumschmuck liegen bleiben kann. Gespräch
2. Wie wichtig sind Gefühle? 10' Gefühle bestimmen unser Leben. Sie bewirken, ob es uns gut geht oder nicht bzw. zeigen uns, wie es uns geht. Für die emotionslosen E-Mails wurden Emoticons geschaffen. Das sind kleine Gesichter, die Gefühle symbolisieren, damit man sich auch im Internet „alles“ sagen kann. Ordne sie richtig zueinander.	Anhang 2 ausdrucken, auseinanderschneiden und an alle verteilen. Hilfe: im Internet „Bedeutung der Emojis“ suchen

L = Leiter/-in; T = Teenager

▪ Welche Gefühle hast du in der letzten Woche erlebt? Lies die Gefühlsliste auf der Sonntagseite durch und schreibe fünf Gefühle, die dich bewegen, auf einen Zettel. Dann wirf ihn in eine Schale. Danach lesen wir die Zettel vor und raten jeweils, wer sie geschrieben hat. <i>Zusätzliche Anregung: Regisseur spielen</i> Im Fernsehen wurde ein Science-Fiction-Film ausgestrahlt, in dem die Menschen sich jeden Tag ein Medikament spritzen müssen, damit sie keine Gefühle mehr haben. Man hatte beschlossen, dass Gefühle die Ursache für Krieg, Mord, Vernichtung und Zerstörung in der Welt seien und deshalb abgeschafft werden müssten. ▪ Wenn du der Regisseur des Filmes wärest, wie würdest du die Schauspieler/-innen agieren lassen?	Zettel verteilen: Gefühlsliste (evtl. als Kopie aus „4you“, S. 66) Alternativ: Welche Gefühle hatten Leute um dich herum in der letzten Woche? Die T beschreiben lassen, welche Anweisungen sie geben würden. Oder wir lassen sie eine Szene arrangieren, in der es normalerweise viele Gefühle gibt (z. B. Auto-unfall, Hochzeit).
3. Woher kommen Gefühle? 10' ▪ Wir lesen S. 67, „4you“ ▪ Was sagt uns dies über die Entstehung von Gefühlen? Genauso komplex ist das auch bei uns. ▪ Was können wir aus diesen Informationen über Gefühle schlussfolgern?	„4you“, S. 67 Antworten der T auf Flip-chart notieren, z. B.: <i>Gefühle sind von vielen Faktoren abhängig. Jeder Faktor ist veränderbar. Gefühle tauchen niemals grundlos auf. Gefühle sind immer verbunden mit Gedanken. Gefühle beeinflussen unser Verhalten. Gefühle kommen und gehen. Gefühle können deutlich machen, dass wir ein Problem mit der Wirklichkeit haben. Gefühle dürfen ausgedrückt werden. Gott verurteilt nicht unsere Gefühle – sie sind normal.</i>

4. Gefühle ausdrücken und richtig einsetzen 5' Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen, aber wir können unsere Gefühle auch beeinflussen und gezielt einsetzen. Gefühle spielen sich im ganzen Körper ab. Und sind auch von daher zu beeinflussen. Wir probieren es aus: 1. Schließe deine Augen. Zieh die Augenbrauen tief nach unten. Halte diesen Gesichtsausdruck und beobachte, wie sich deine Stimmung verändert. 2. Schließe deine Augen. Zieh die Augenbrauen nach oben. Halte diesen Gesichtsausdruck und beobachte, wie sich deine Stimmung erneut verändert. Jedes Gefühl hat uns etwas zu sagen und jedes Gefühl möchte auch ausgedrückt werden. Menschen, die ihre Gefühle zeigen, sind oft besser dran, denn sie werden eher verstanden und bekommen mehr Unterstützung. Gefühle drückt man sprachlich mit einer Ich-Botschaft aus. Ich-Botschaften – das bedeutet: Jeder benennt in den beschriebenen Situationen sein eigenes Gefühl. Beispiel: „Wenn du laut bist, verstehe ich nichts und ärgere mich.“ (Hierbei wird das Gefühl Ärger ausgedrückt.)	Gemeinsames Experiment
5. Abschluss 5' Wir lesen den Bibeltext: <i>„Du durchschaust meine geheimsten Gedanken und Gefühle, durchforschst mich auch in der Nacht. Du prüfst mich, aber du findest nichts, nicht einmal zu bösen Worten habe ich mich hinreißen lassen!“ (Psalm 17,3)</i> David wusste, was in ihm vorging. Aber er hatte durch seine Offenheit Gott gegenüber und durch den Trost und die Zuversicht, die er bei Gott fand, eine gute emotionale Bilanz. Um das Gefühlsleben muss man sich kümmern. Es ist, als hätten wir ein Gefühlskonto, das immer wieder gefüllt werden muss. Wir lesen Zitate der Freitagseite und reden darüber. ▪ Welches Zitat könnte in dein Leben passen? Gefühle gehören zum Menschsein. Sie machen das Leben reich und spannend. Erst wenn man sich und seine Gefühle kennt, kann man sie angemessen ausdrücken und gewinnbringend in sein Leben einordnen. Zudem ist es dann einfacher, andere Menschen zu verstehen. Deshalb dürfen wir fühlen, was wir fühlen.	Gemeinsam den Bibeltext lesen und darüber sprechen „4you“, S. 72 Gespräch vgl. „4you“, S. 76 Gebet

Anhang 1

Emo-Parcours

Station 1: Igitt!

Mit verbundenen Augen werden eklige, schleimige oder stinkende Gegenstände befühlt oder gekostet.

Station 2: Kuschel

Ein Fell oder Kissenlager mit Zeitschriften, Büchern, Süßigkeiten, Plüschtieren, Kopfhörern und mp3-Player laden zum Träumen ein.

Station 3: Aggro

Es steht ausgedientes Geschirr zum Zerschlagen bereit. Geworfen wird am besten in eine Metallwanne oder ein großes Steingutfass. Daneben hängt ein Schild: „Diese Geschirrtteile verkörpern etwas, was dich nervt. Lass deine Wut raus.“

Station 4: Wechselbad

Auf einem Laptop läuft eine Präsentation mit wechselnden Bildern: Fotos vom Tod, Friedhof, Katastrophen, Leid, Hunger wechseln mit Bildern von Blumen, Tieren, spielenden Kindern, Landschaften, leckeren Speisen und Früchten.

Station 5: Help!

Mit verbundenen Augen wird ein Teenie von zwei oder drei Mitarbeitern herumgeschubst. Er ist ihnen hilflos ausgeliefert. Das Schubsen steigert sich. Der Teenager hat das Recht, stopp zu sagen, wenn es zu viel wird.

Station 6: Fit für Mimik

Ein großer Schnipsgummi wird über das Gesicht gezogen, sodass er vorn unter der Nase sitzt und hinten am Übergang zum Hals. Mittels Gesichtsmimik und ohne Hände soll man ihn über das Kinn bringen.

- ➔ Es geht darum, dass die Teens eine eigene Gefühlsreaktion spüren. Danach ist eine Feedbackrunde sehr wichtig. Wie ist es dir ergangen? Was war schön, was war schlimm?

(Idee aus: by, Impulse für Teenager- und Jugendarbeit, 2/2001, S. 21)

Anhang 2

Kennst du die Emoticons?

Für die emotionslosen E-Mails wurden diese kleinen Symbolgesichter geschaffen, die Gefühle symbolisieren, damit man sich auch im Internet „alles“ sagen kann.

Kopiere diese Seite für jeden Teenager. Schneide die Emoticons und ihre Bedeutungen auseinander und stell die Aufgabe, sie wieder richtig zuzuordnen.



: -)	Person ist fröhlich und lächelt
: -))	Person ist besonders fröhlich
; -)	Augenzwinkern
: -D	Person lacht jemanden aus
: -(	Enttäuschung
: -C	Person ist traurig
: -C	Person ist unglaublich traurig
: '-(	Person weint
: -I	Person ist uninteressiert
: -II	Person ist verärgert
: -@	Person brüllt verärgert
: ->	Person macht ironischen Kommentar
: -X	Kuss
: -/	Person ist skeptisch
: -~)	Erkältet
: -P	Zunge rausstrecken