



Vertiefungsinput zum Kursblock 4

Gefühlswortschatz erweitern

Gefühle sind wichtig!

Gefühle sind Signale, die uns anzeigen, ob es uns gerade eher gut geht oder eher schlecht. Wenn wir sie wahrnehmen, lenken sie unseren Blick auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse und eröffnen uns die Chance, mehr Verantwortung für unser Wohlbefinden zu übernehmen. Gerade bei unangenehmen Gefühlen ist es wichtig, sie wahrzunehmen, anstatt sie zu ignorieren und zu unterdrücken. Indem wir uns die Gefühle ins Bewusstsein holen, verhindern wir, dass wir in den Automatikmodus einer Stressreaktion geraten.

Gefühle zu benennen fällt nicht allen leicht, denn manchmal fehlt neben der Übung darin, Gefühle differenziert wahrzunehmen, auch ein reichhaltiger Wortschatz, um die Wahrnehmungen zu benennen. Das hängt auch damit zusammen, wie offen in unserer Familie über angenehme und unangenehme Gefühle geredet wurde.

Für Kinder hat es verschiedene Vorteile, wenn sie in Familien aufwachsen dürfen, in denen offen über alle möglichen Gefühle (angenehme und unangenehme) gesprochen wird:

- Die Kinder erwerben so einen differenzierten Gefühlswortschatz, der es ihnen erleichtert, ihre eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, anstatt sich davon überrumpeln zu lassen.
- Die Kinder lernen so, auch unangenehme Gefühle auszuhalten und vorbeiziehen zu lassen, anstatt sie so lange zu unterdrücken, bis sie davon überwältigt werden.
- Die Kinder lernen so, ihre Gefühle anderen Menschen differenziert mitzuteilen. So können sie mehr Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden übernehmen.
- Die Kinder lernen so, Gefühle anderer Menschen besser zu erkennen, zu verstehen und zu berücksichtigen. So können sie einfühlsamer mit anderen umgehen.

Wie und wann über Gefühle sprechen?

So wie wir im Alltag über das Wetter, über Kleidung, über Aktivitäten usw. sprechen, können wir es uns zur Gewohnheit machen, auch über Gefühle zu sprechen, z.B. indem wir:

- Über unsere eigenen Gefühle sprechen: «Ich spüre gerade sehr viel Erleichterung/Wut... in mir».
- Über die Gefühle unseres Babys sprechen: «Du siehst begeistert/bestürzt... aus» oder «Ich vermute, du fühlst dich entspannt/angespannt...».
- Über die Gefühle anderer Personen (auch in Büchern/Filmen) mutmassen: «Dieses Person hat ein verkrampft Gesicht. Ich vermute, sie ist konzentriert/verärgert/ängstlich...».

Wir können nicht nur über aktuelle Gefühle sprechen, sondern auch über vergangene Gefühle. Wenn wir uns an vergangene Geschehnisse erinnern und darüber sprechen, können wir die Gefühlsebene ganz beiläufig in die Erzählungen einbeziehen: «Weisst du noch, wie wir alle ängstlich wurden, als wir vom Weg abkamen? Ich war so erleichtert, als wir den Weg wieder gefunden haben».

Gefühlswortschatz erweitern

Die Wahrnehmung unserer Gefühle können wir durch kleine Achtsamkeitspausen trainieren. Parallel dazu können wir unseren Gefühlswortschatz erweitern. Eine Möglichkeit ist es z.B. regelmässig Gefühlslisten durchzugehen und diejenigen Gefühle zu markieren, wir im Verlaufe des (letzten) Tages erlebt haben. Eine andere Möglichkeit ist es, zufällig ein Gefühl aus der Liste auszuwählen und zu überlegen (bzw. allenfalls mit jemandem zu diskutieren), wann und wie wir dieses Gefühl empfinden.

Liste angenehmer Gefühle (wenn Bedürfnisse erfüllt sind)

abenteuerlustig	entlastet	hoherfreut	sich freuen
angenehm	entschlossen	hoffnungsvoll	sicher
angeregt	entspannt	hoffnungsvoll	souverän
aufgeblüht	entzückt	inspiriert	spritzig
aufgedreht	erfreut	inspiriert	stark
aufgemuntert	erfrischt	interessiert	stauend
aufgeschlossen	erfüllt	interessiert	still
aufgeweckt	ergriffen	jubilend	stimuliert
aufmerksam	erleichtert	jubilend	stolz
ausgeglichen	ermutigt	klar	strahlend
ausgeruht	erquickt	klar	tatkräftig
befreit	erregt	konzentriert	teilnahmsvoll
befriedigt	erstaunt	kraftvoll	überglücklich
begeistert	erwartungsvoll	kreativ	unbekümmert
behaglich	fasziniert	lebendig	unbeschwert
belebt	frei	Lebenslust	unbesorgt
belustigt	freund(schaft)lich	leicht	verblüfft
berauscht	friedlich	leidenschaftlich	vergnügt
bereichert	froh	liebervoll	verliebt
beruhigt	fröhlich	locker	versichert
berührt	gebannt	Lust haben	vertrauensvoll
berührt	gefasst	lustig	verzaubert
besänftigt	gelassen	mit Liebe erfüllt	voller
beschaulich	gelöst	mitfühlend	Bewunderung
beschwingt	gerührt	motiviert	wach (sam)
beteiligt	gesammelt	munter	warmherzig
bewegt	geschützt	mutig	Wertschätzung
bezaubert	gespannt	nah	wohl(ig)
dankbar	getröstet	neugierig	wohlgemut
ehrfürchtig	glücklich	nüchtern	wohlwollend
eifrig	gutgelaunt	offen(-herzig)	zart
einbezogen	harmonisch	optimistisch	zärtlich
ekstatisch	heiter	ruhig	zentriert
elektrisiert	hellwach	sanft	zufrieden
empfindend	herzlich	satt	zuneigend
energiegeladen	hilfsbereit	schwungvoll	zutraulich
energisch	hingegen	selbstsicher	zuversichtlich
enthusiastisch	hingerissen	selig	

Liste unangenehmer Gefühle (wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

abgeneigt	enttäuscht	leiderfüllt	teilnahmslos
abgeschlagen	enttäuscht	lethargisch	träge
abgespannt	entwaffnet	lethargisch	traurig
Adrenalinstoß	erbost	lustlos	überdrüssig
alarmiert	ermüdet	melancholisch	überlastet
alarmiert	ernüchtert	miserabel	überrascht
allein	erregt	misstrauisch	übersättigt
angeekelt	erschlagen	mittellos	überwältigt
angeödet	erschöpft	müde	unbehaglich
angespannt	erschreckt	müde	unentschlossen
angespannt	erschüttert	mürrisch	ungeduldig
angewidert	erschüttert	mutlos	ungläubig
ängstlich	erstarrt	nervös	unglücklich
apathisch	fassungslos	niedergeschlagen	unruhig
ärgerlich	faul	ohnmächtig	unsicher
argwöhnisch	finster	panisch	unter Druck
auf Tiefpunkt	frustriert	passiv	unwohl
aufgeregt	furchtsam	peinlich berührt	unzufrieden
aufgewühlt	geängstigt	perplex	veraltet
aus der Fassung	gebrochenes Herz	pessimistisch	verängstigt
ausgehungert	gefühllos	rachsüchtig	verärgert
ausgelaugt	gehemmt	rasend vor Wut	verbittert
außer mir	gekränkt	ruhelos	verdrießlich
bedrückt	geladen	satt haben	verdrossen
bekommen	gelähmt	sauer	verlegen
bekümmert	gelangweilt	scheu	verleztlich
beleidigt	genervt	scheu	verletzt
berührt	gequält	schläfrig	verloren
beschämt	gerädert	schlapp	verschlossen
besorgt	gereizt	schlapp	verschwiegen
bestürzt	gestresst	schlecht	verspannt
betroffen	getrennt	schmerzhaft	verstimmt
betrübt	gleichgültig	chockiert	verstört
bitter	grollend	chockiert	verunsichert
blockiert	haben	schüchtern	verwirrt
depressiv	hasserfüllt	schüchtern	verzweifelt
deprimiert	Herz schwer	schwach	voller Abneigung
die Nase voll	hilflos	schwankend	widerwillig
dumpf	hin- und	schwer	wütend
durcheinander	hergerissen	schwerfällig	zaghaft
dürstend	in Panik	seelenwund	zappelig
eifersüchtig	irritiert	sehnsüchtig	zerbrechlich
einsam	kalt	skeptisch	zerrissen
elend	kaputt	sorgenvoll	zerschlagen
empört	Kloß im Hals	sprachlos	zitternd
energielos	kribbelig	starr	zögerlich
entmutigt	kummervoll	still	zornig
entrüstet	lasch	streitlustig	zwiespältig
entsetzt	lembos	stutzig	

Weiterführende Literatur

Gaschler, Frank (2009): *Ich will verstehen, was du brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum*. München: Kösel-Verlag.

Rosenberg, Marshall B. (2010): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag. S. 55-64.

van Stappen Anne & Blondiau Catherine (2018): *Das kleine Übungsheft. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern*. München: Scorpio Verlag.