



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

## Liste unangenehmer Gefühle (wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

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

## 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.