

Die 5 Basisgefühle

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Zeitaufwand: Je nach Setting (Gruppe oder Einzelberatung) 30 – 60 Minuten

Kurzzusammenfassung:

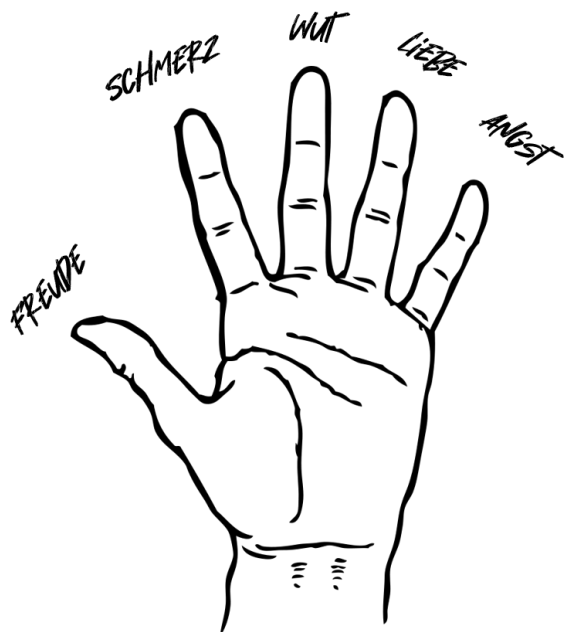
- Hilfreich zum Einstieg in das Thema Gefühle
- Zeigt die Wichtigkeit aller Gefühle auf
- Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und Funktion
→ Unsere Hand funktioniert gut, wenn alle Finger so ausgeprägt sind wie sie sollten
- Ein permanentes zu groß oder zu klein eines Gefühls ist störend / problematisch

Gefühle bestimmen unser Verhalten und unser Handeln.

Um unsere oft spontanen Reaktionen im Alltag manchmal besser verstehen zu können, ist es hilfreich, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich ihrer bewusster zu werden. Erst in einem weiteren Schritt kann es um die Mitteilung der Gefühle oder alternativ dazu um einen Umgang mit den eigenen Gefühlen gehen: Was tut mir (in der besonderen Situation) gut, was brauche ich vielleicht noch?

Aus der Vielzahl von Gefühlen lassen sich fünf Basisgefühle feststellen:

1. Freude
2. Schmerz bzw. Trauer
3. Wut
4. Liebe
5. Angst



Im Alltag begegnen uns nur selten „echte“ Gefühle. Zum einen lässt sich dies auf die oft nicht

Die 5 Basisgefühle

zeitnahe Wahrnehmung derselben zurückführen. Zum anderen braucht es zum Mitteilen und Ausdrücken der meisten Gefühle (ausgenommen sind zumeist Wut und Freude) eine vertrauensvolle Beziehungsbasis bzw. eine große Selbstsicherheit in der Wahrnehmung und Mitteilung der eigenen Gefühle.

Die Wahrnehmung der (echten) eigenen Gefühle ist wichtig, um die eigenen aktuellen Wünsche und Bedürfnisse festzustellen und damit zu wissen, was gerade guttun würde.

Methodische Umsetzung:

Je nach Setting lässt man einen Freiwilligen oder den Beratungsjungen* eine Hand auf ein Flipchart o.ä. aufzeichnen. Danach lässt man ihn die Überschrift „Basis-Gefühle“ über die Hand schreiben. Sollte der Junge* nicht schreiben können, übernimmt der/die Pädagog*in.

Durch die Überschrift hat man einen guten Einstieg in die Methode:

„Unsere Hand funktioniert gut, so wie sie ist. Jeder Finger hat seine Aufgabe und ist wichtig für die Hand. Ähnlich ist es auch mit unseren 5 Basis Gefühlen, mit denen wir Menschen gut funktionieren, wenn wir auf sie zugreifen können.“ Hier kann auch nochmal der Hinweis gegeben werden, dass es keinen Unterschied in den Gefühlen zwischen Jungen* und Mädchen* gibt.

Nun lässt man die Jungen* überlegen, welche Gefühle die einzelnen Finger darstellen könnten.

- Daumen: Freunde – relativ einfach („Wie fühle ich mich, wenn ich den Daumen hoch signalisiere?“)
- Zeigefinger: Schmerz – etwas schwieriger. Ich nutze da oft das Beispiel: „Was fühle ich, wenn ich mir den Finger in der Tür einklemme?“ Hier ist der Hinweis auf psychischen Schmerz wichtig (z.B. Trauer)
- Mittelfinger: Wut – auch recht einfach: „Was spüre ich wenn ich jemandem den Mittelfinger zeige?“
- Ringfinger: Liebe – kommen die Jungen* selten drauf. Mögliche Fragen: „Wie heißt der Finger? Wieso heißt er Ringfinger? Wofür steht der Ring an diesem Finger? Wieso heiraten Menschen (im besten Fall)?“
- Kleiner Finger: Angst – „Welches Gefühl könnte man haben, wenn man sich ganz klein machen und verstecken möchte?“

In einem nächsten Schritt überlegt man gemeinsam, wofür das jeweilige Gefühl gut sein könnte und was schwierig daran ist, wenn es zu wenig spürbar (Finger ist immer ganz klein → Bedürfnisbefriedigung bleibt aus) oder permanent präsent ist (Finger ist immer ganz groß → störend / einschränkend).

- Freude: Zeigt uns, was oder wer uns gut tut
 - Schmerz / Trauer: Zeigt uns, dass ein Bedürfnis (z.B. nach Beziehung) stark verletzt
-

Die 5 Basisgefühle

wurde oder dass wir uns in einer Situation befinden, in der uns Schaden zugefügt wird / wir uns selber weh tun (z.B. Hand auf Herdplatte) → Warnsignal

- Wut: Signalisiert anderen und uns selber eine Grenzüberschreitung
- Liebe: Zeigt welche Personen wichtig sein könnten. Hier kann gemeinsam überlegt werden, warum diese Personen wichtig sind und welche Ressourcen sie mitbringen. Es muss nicht zwangsläufig um eine romantische Liebe gehen, es darf auch über Freundschaften geredet werden.

Mögliche weitere Fragen:

„Was tut euch gut, wenn ihr euch schlecht fühlt? Wie könnt ihr eure unterschiedlichen Gefühle zeigen, ohne euch bloßgestellt zu fühlen oder Andere anzugreifen bzw. zu verletzen?“

Die Jungen* sollen lernen, dass alle Gefühle und vor allem der Zugang zu diesen wichtig sind/ist. Jedes Gefühl gibt uns ein Signal, egal ob es sich erstmal gut oder schlecht anfühlt. Es gibt uns Hinweise darauf ob ein Status Quo zu erhalten ist oder ob es Veränderungen benötigt. Ein permanentes zu groß oder zu klein eines Gefühls kann störend sein oder zum Problem werden.
