

## Gefühlsampel

---

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche

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

**Kurzzusammenfassung:**

- Gut zum Einstieg in das Thema Gefühle
- Funktioniert auch um das Thema Grenzen zu bearbeiten
- Ermöglicht einfache Kommunikation auch in potentiellen
- Eskalationsmomenten
- Zeigt die Entwicklung / Hergang von Gefühlsveränderungen

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?

Im Alltag begegnen uns nur selten „echte“ Gefühle. Zum einen lässt sich dies auf die oft nicht 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 Ampel auf ein Flipchart o.ä. aufzeichnen. Der/die Jungen\* sollen dann die entsprechenden Farben füllen.

Danach lässt man ihn „Gefühlsampel“ über die Ampel schreiben. Sollte der Junge\* nicht schreiben können, übernimmt der/die Pädagog\*in.



*STOP!*

*ACHTUNG!  
ES PASSIERT WAS!*

*ALLES IN ORDNUNG*

---

## Gefühlsampel

---

Nun wird gemeinsam überlegt, für was die verschiedenen Farben im Straßenverkehr stehen:

- Grün: Alles in Ordnung / Weiter geht's / Alles frei... etc.
- Gelb: Achtung! Es passiert/verändert sich etwas / Bereitmachen zum Weiterfahren... etc.
- Rot: STOP! / Nicht weiter / Mögliche Gefahr / Stehen bleiben.

In einem weiteren Schritt werden die Jungen\* gefragt, welche der gesammelten Schlagwörter auf das Thema Gefühle passen könnte. Aus den Beispielen oben wären das „Alles in Ordnung“ für grün „Achtung, es verändert sich etwas“ für gelb und eigentlich alle Begriffe für rot.

Es empfiehlt sich nun eine Erklärung zu geben, dass grüne/gelbe/rote Gefühle für jede Person etwas anderes bedeuten können. Für die eine Person ist grün etwas gemeinsam mit seinen Geschwistern zu machen, für die andere bedeutet das eventuell Stress (gelb oder rot). Gelb ist dabei eine Zwischenstufe, gelb sagt uns an, dass es sich entweder auf grün oder rot verändern kann. Es kann eine Warnstufe wie im Straßenverkehr sein.

Befindet man sich in einem Gruppensetting, können die Jungen\* in Kleingruppen überlegen, welche Gefühle für sie „grün“, „gelb“ oder „rot“ sind und in welchen Situationen sie sich entsprechend fühlen. Diese werden im nächsten Schritt im Plenum auf das Flipchart gebracht. Im Einzelsetting sammelt man mit dem Jungen\* gemeinsam.

Bei Jungen\* die Schwierigkeiten mit Impulskontrolle haben, kann man dies gut mit der Ampel visualisieren, da bei ihnen oftmals die gelbe Phase übersprungen wird.

Die Methode dient zur Visualisierung / Wahrnehmung wann sich die Jungen\* wie fühlen. Den Jungen\* soll klar werden, was ihnen guttut und was nicht. Es kann gemeinsam erarbeitet werden, was sich für die Jungen\* verändern muss, damit sie aus einem roten Gefühl wieder ins gelbe oder grüne kommen können. Genauso wird mit den Jungen\* überlegt, was sie benötigen um von einem gelben nicht ins rote Gefühl zu rutschen. Eine Visualisierung der „grünen“ Gefühle dient als Fokussierung auf die Ressourcen der Jungen\* und deren Ausbau.

Durch den Austausch können die Jungen\* gegenseitig voneinander lernen und Strategien austauschen.

Oftmals wird bei Rot das Gefühl Wut genannt und mit etwas negativem in Verbindung gebracht. Für die Jungen\* kann es entlastend sein, wenn man ihnen erklärt dass die Wut kein per se schlechtes Gefühl ist. Sollte man die Methode „Basis-Gefühle“ schon mal mit den Jungen\* gemacht haben, kann man sich auf diese nochmal beziehen. Wut kann schützen und Grenzen aufzeigen, ein guter Umgang mit der Wut kann mit dem Jungen\* gemeinsam erarbeitet werden.

Die Methode kann gut als Einstieg in das Thema Grenzen verwendet werden und mit einer Methode kombiniert werden, bei der ein Junge\* auf den anderen zugeht und dieser nicht ausweichen kann. Der stehende Junge soll dabei auf sein Gefühl achten und kommunizieren wenn es sich „gelb“ anfühlt. Der laufende Junge\* muss dann stehenbleiben. Nach einem kurzen Verharren läuft er weiter bis der stehende Junge\* sein rotes Gefühl mit einem energischen STOP! kommuniziert.

---