

Mit Impulsen für Psychotherapie,
Beratung und Coaching

Weise

Fühl ich

60 Gefühlskarten für Jugendliche



BELTZ

Die Idee von »Fühl ich«

Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter sind Lebensphasen, in denen sich Jugendliche selbst suchen. Sie wollen wissen, wer sie sind, was sie wollen und warum sie sich mal so und mal anders fühlen. Ihre Suche nach der eigenen Identität wollen sie oft individuell ausdrücken. Jugendalter ist das Alter, in dem die Gleichaltrigengruppe eine entscheidende Rolle spielt und man sich auch optisch von anderen Gruppen abgrenzen bzw. seine Zugehörigkeit ausdrücken will. Es ist die Phase der Auseinandersetzung mit der Veränderung des eigenen Körpers. Wie nehme ich mich wahr und vor allem wie werde ich von anderen wahrgenommen? Wie kann ich mich ausdrücken oder zeigen, damit ich mich verstanden fühle?

Im therapeutischen Alltag fiel mir auf, dass es für die Arbeit mit Jugendlichen weniger Therapiematerial gibt. Vor allem illustratorisch sind viele Materialien an jüngere Kinder gerichtet. So entstand die Idee, Karten mit Charakteren zu entwickeln, mit denen sich die Jugendlichen identifizieren können bzw. auf denen sie sich wiedererkennen. Dadurch wird ihnen der Zugang zu eigenen Emotionen und damit die therapeutische oder pädagogische Arbeit mit Gefühlen ermöglicht.

Der Name »Fühl ich« nimmt Bezug auf den jugendlichen Ausdruck dafür, dass man sein Gegenüber emotional verstehen und man die Situation nachfühlen kann.

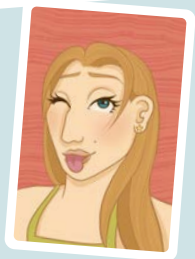
Bei der Entwicklung der Karten sind Impulse und Ideen von meinen jugendlichen Patient:innen eingeflossen, sodass authentische Abbildungen und Fragestellungen entstanden sind, die die Arbeit mit Jugendlichen erleichtern.

Die Charaktere. Paulina Alicia González Weise, Medien- und Grafikdesignerin, entwarf jugendliche Gesichter, die einladen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und die etwas Besonderes eint. Die Darstellung von Menschen in ihrer Vielfalt ist hier eher beiläufig wahrnehmbar und steht bewusst nicht im Mittelpunkt, da das als ausgrenzend oder zu plakativ empfunden werden kann. Das Aufzeigen von Diversität meint hier neben unterschiedlichen Hautfarben auch körperliche Merkmale jenseits von Normschönheit, wie Pickel, Zahnspace, Narben, Erkrankungen, Mehrgewicht und auch Insignien jugendlicher Subkulturen wie Piercings und Frisuren. Ebenso gibt es Hinweise auf queere Lebenswelten. Dies fordert dazu auf, über jugendliche Themen, wie Identität oder Zugehörigkeit, ins Gespräch zu kommen. Es sind Themen wie Ausgrenzung und Mobbing, #bodyshaming, #bodyneutrality oder #queerness, die viele Jugendliche bewegen und die bei den vorliegenden Karten Ausdruck finden.



Hier ein paar Beispiele, was damit gemeint ist:

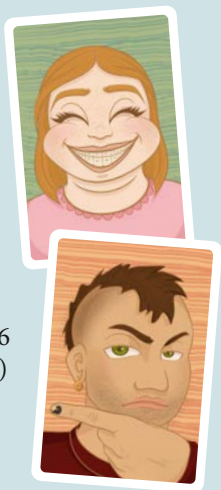
- ▶ Heterochromie (= unterschiedliche Augenfarbe) bei den Karten Nr. 57 (Langeweile) und 42 (Mitgefühl), Hautfarbe wird beiläufig wahrgenommen.
- ▶ Vitiligo (= Weißfleckenkrankheit) bei den Karten Nr. 10 (Entspannung), 39 (Verzweiflung) und 50 (Eifersucht), Hautfarbe oder evtl. Migrationshintergrund wird beiläufig wahrgenommen.
- ▶ Narben / Hinweis auf selbstverletzendes Verhalten bei den Karten Nr. 3 (Zufriedenheit), 23 (Angst) und 48 (Kränkung), Hautfarbe wird beiläufig wahrgenommen.



- ▶ Hinweis auf Erkrankung bei den Karten Nr. 22 (Überraschung), 26 (Nervosität) und 53 (Trotz).
- ▶ Evtl. Mehrgewicht bei den Karten Nr. 1 (Freude), 12 (Gelassenheit), 28 (Sorge), 31 (Scham), 44 (Einsamkeit) und 46 (Ärger).

- ▶ Zahnsperre bei der Karte Nr. 1 (Freude).
- ▶ Akne/Pickel bei den Karten Nr. 14 (Verliebtsein), 33 (Panik) und 37 (Hoffnungslosigkeit).
- ▶ Transgender bei den Karten Nr. 8 (Vergnügen), 27 (Schüchternheit) und 41 (Leere).

- ▶ Hinweis auf mögliches Down-Syndrom (Augenform) bei den Karten Nr. 5 (Begeisterung), 38 (Hilflosigkeit) und 55 (Unlust) .
- ▶ Hinweis auf FASD (Lippenform) bei den Karten Nr. 3 (Zufriedenheit), 23 (Angst) und 48 (Kränkung).
- ▶ Hinweise auf jugendliche Subkultur bei den Karten Nr. 16 (Zuneigung), 36 (Enttäuschung) und 51 (Neid).



Das alles kann, aber muss nicht zum Thema gemacht werden, da diese abgebildeten Merkmale oder Hinweise in ihrer Beiläufigkeit dazu beitragen sollen, dass sich Betroffene repräsentiert fühlen, ohne dass ihr »Andersaussehen« sofort zu stereotypen Zuschreibungen führt.

Neben den Abbildungen gibt es Fragen, Impulse und Fun Facts oder Wissenswertes zu den jeweiligen Gefühlen, um den Einstieg ins Gespräch zu erleichtern und therapeutische Übungen im Umgang mit ihnen aufzuzeigen.

Beschreibung des Kartensets

Die 60 Karten sind nummeriert und bilden 20 verschiedene Charaktere in insgesamt 60 verschiedenen Gefühlszuständen ab. Das heißt, jeder Charakter verkörpert 3 Gefühle aus verschiedenen Bereichen. Diese sind nach Freude, Angst, Traurigkeit und Wut unterteilt und farblich kenntlich gemacht:

Orange → Freude (Karten 1–22)

Violett → Angst/Stress (Karten 23–33)

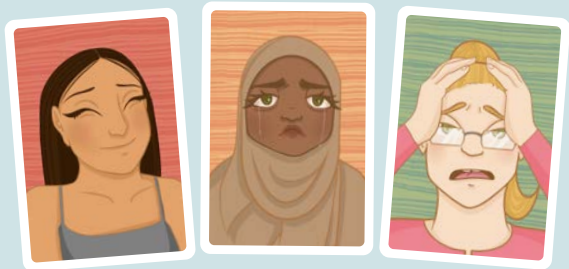
Blau → Traurigkeit (Karten 34–44)

Rot → Wut/Frust (Karten 45–60)

Die Textseite der Karten ist unterteilt in 3 Abschnitte: Zum einen gibt es Gesprächsimpulse in Form von Fragen zum jeweiligen Gefühl und zum anderen Übungen für den Umgang damit. Darüber hinaus werden in einem dritten Bereich interessante oder lustige Fakten in Form eines »Fun Facts« vermittelt. Je nach Gefühl kann das auch eine Definition oder etwas aus der Rubrik Wissenswertes sein.



Die Charaktere auf der Bildseite zeigen Jugendliche aus unterschiedlichen Lebenswelten und Lebenslagen, deren Aussehen detailliert illustriert ist und Vielfalt repräsentiert und damit wertschätzt.



Übersicht über alle Karten und die Gefühle

Freude

1 Freude, 2 Glück, 3 Zufriedenheit, 4 Dankbarkeit,
5 Begeisterung, 6 Fröhlich sein, 7 Albernheit,
8 Vergnügen, 9 Stolz, 10 Entspannt sein,
11 Erleichterung, 12 Gelassenheit, 13 Lust, 14 Verliebt
sein, 15 Liebe, 16 Zuneigung, 17 Vertrauen,
18 Hoffnung, 19 Mut, 20 Interesse, 21 Neugier,
22 Überraschung

Einsatzgebiete

Eingesetzt werden können die Karten in allen Bereichen der pädagogischen oder therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen bzw. überall dort, wo man mit ihnen ins Gespräch kommen möchte. Das können verschiedene Beratungsstellen, Schulsozialarbeit, Berufseinstiegsberatung, Familienhilfe, Jugendgerichtshilfe und natürlich Psychotherapie im ambulanten oder stationären Setting sein. Auch ein Einsatz in bestimmten Unterrichtsfächern wie Ethik oder Gemeinschaftskunde ist denkbar. Die Karten können im Einzel- und im Gruppensetting eingesetzt werden.

Ideen für den Einsatz

Stimmungsblicklicht: Wie geht es dir heute/in diesem Moment? Zum Einsatz am Beginn oder am Ende des Gesprächs, auch um aufzuzeigen, dass Gefühle vorbei gehen bzw. sich verändern können.

Gefühlsthermometer: Gefühle können mittels der Karten skaliert werden. Zum Beispiel: In welchen Situationen bleibe ich entspannt, wann bin ich nervös und wann wird daraus Angst und Panik?

Gefühlslandkarte oder -tagebuch: Mit den Karten können Verläufe oder Veränderungen der Gefühle gelegt werden.



Ganz nach dem Motto: Wie war dein Tag oder deine letzte Woche? Auch der Einsatz zur Darstellung längerer biografischer Zusammenhänge wie beim **Erstellen eines Lebensflusses** ist hier möglich.

Gesprächsimpuls: Herrscht mal »Sprachlosigkeit« im Gespräch oder wenig Motivation können Karten gezogen werden und als Gesprächsanlass neue Impulse geben. Entweder man nutzt die Fragen auf der Rückseite oder die Figuren auf der Vorderseite, um wieder ins Gespräch zu kommen. Die Karten haben hier eine Art »Eisbrecherfunktion«. Gerade über die Fun Facts gelingt eine Kontaktaufnahme, ohne dass es gleich »persönlich« wird.

Gefühlsraten: Gefühle raten lassen und mittels der Fragen auf der Rückseite zur Selbstreflexion anregen. Die Jugendlichen können sich entweder bewusst Karten raussuchen, die sie ansprechen, oder zufällig ziehen.

Gefühlspantomime: Hierbei können die Gefühle auf den gezogenen Karten ganz klassisch pantomimisch dargestellt und von anderen erraten werden.

Soziales Kompetenztraining: Angefangen mit der Frage: »Wen würdest du ansprechen?« bis hin zum Bilden von möglichen Dialogen oder Geschichten sind die Karten dafür geeignet, soziale Kompetenzen zu fördern, indem sich mit gleichaltrigen Charakteren auseinandergesetzt werden kann. Das Hinterfragen vermeintlicher Einstellungen/Gedanken anderer ist genauso möglich wie das praktische Üben von Kon-



Freude

- ▶ Was hältst du von »geteilte Freude ist doppelte Freude«?
- ▶ Welche Arten von Freude kennst du – z.B. Vorfreude, Schadenfreude, Lebensfreude?
- ▶ Hast du dich als Kind anders gefreut?
- ▶ Wie kannst du anderen eine Freude machen?



Der beliebteste Emoji ist der, der vor Lachen Freudentränen weint.

Freude fühlt sich für die meisten Menschen toll an. Wie bekommst du mehr davon?

- ▶ Sei dankbar. Führe ein Dankbarkeitstagebuch und notiere 3 Dinge pro Tag.
- ▶ Teile anderen deine Freude mit.
- ▶ Sammle erlebte freudige Situationen, indem du sie aufschreibst und die Zettel in einem Glas sammelst. Bei Bedarf kannst du sie dir anschauen und dich nochmal freuen.
- ▶ Mache Fotos in freudigen Momenten und gestalte damit eine Zimmerecke mit Erinnerungen, die mit angenehmen Gefühlen verbunden sind.



- ▶ Was löst der Satz »Enttäusch mich nicht!« in dir aus?
- ▶ Was war deine bisher größte Enttäuschung?
- ▶ Warum fühlen wir uns enttäuscht?
- ▶ Wie glaubst du, deine Eltern zu enttäuschen? Was löst das in dir aus?
- ▶ Lassen sich Enttäuschungen vermeiden?



Es gibt viele Geschichten von berühmten Persönlichkeiten, die zahlreiche Enttäuschungen erlebt haben, bevor sie erfolgreich wurden.

Zum Beispiel wurde Walt Disney gesagt, er habe keine Fantasie und sei nicht kreativ genug.

Was ist hilfreich im Umgang mit Enttäuschungen?

- ▶ Gib ihnen nicht so viel Bedeutung. Sie gehören zum Leben. Man kann an Enttäuschungen wachsen.
- ▶ Akzeptiere die Realität und damit Dinge und Menschen, auf die du keinen Einfluss hast.
- ▶ Wer enttäuscht ist, hatte vorher eine bestimmte Erwartung an sich oder an andere – meist zu hohe. Überprüfe deine Erwartungen.