



## Einführung

Unsere Sprache enthält viele Namen für Gefühle: Angst, Ärger, Traurigkeit, Hoffnung, Freude und viele mehr! Manchmal werden sie durch konkrete Situationen im Hier und Jetzt ausgelöst, manchmal durch Gedanken, die sich auf die unbekannte Zukunft oder die vertraute Vergangenheit richten.

Oft ordnen wir all diese Gefühle den beiden Kategorien „**positiv**“ oder „**negativ**“ zu – je nachdem, wie angenehm sie für uns sind. Negative Gefühle gehen dabei mit Anspannung und Enge im Körper einher, positive Gefühle mit Empfindungen von Weichheit, Wärme und Ausdehnung. Oft versuchen wir, unangenehme Gefühle zu vermeiden. Wichtig aber ist: auch die „negativen“ Gefühle haben eine Funktion und sind gesund! Wenn sich etwas schlecht anfühlt, zeigt uns das, dass unsere Bedürfnisse und Ziele in Gefahr sind. Wenn wir die Botschaft von Gefühlen verstehen und unser Handeln bewusst ausrichten möchten, lohnt es sich also, sich ihnen zuzuwenden!

In der psychologischen Forschung unterscheidet man Gefühle zudem auch anhand des Grades der **Aktivierung**: verleiht mir das Gefühl Energie, damit ich schnell handeln kann? Oder nimmt mir das Gefühl Energie, sodass ich mich lieber zurückziehe, um in Ruhe neue Kraft zu sammeln und meine Gedanken zu sortieren? Auch hier lohnt es sich, genau in dich hineinzuspüren. So erkennst du, was du und dein Körper gerade brauchen.

Schauen wir uns hier ein paar besonders bekannte Gefühlswörter mal genauer an:

## Angst

Die Angst möchte dich vor Gefahren schützen. Wie alle Gefühle kann sie dabei nur ein bisschen spürbar sein – etwa, in Form einer produktiven Sorge – oder aber sehr stark wie bei der Todesangst oder der Verlustangst um einen geliebten Menschen. Sehr starke Angst kann uns lähmen und handlungsunfähig machen. Leichte bis mittelstarke Angst kann dagegen die Aufmerksamkeit erhöhen und uns helfen, schnell und situationsangemessen zu handeln.

Spüren kannst du die Angst etwa durch eine Anspannung der Muskulatur (oft im Schulter-Nacken-Bereich und der Brust), durch einen beschleunigten Herzschlag oder einen trockenen Mund. All das zeigt dir, dass dein Körper Stresshormone ausschüttet und geht oft mit einem Fluchtimpuls einher.

Angst kann auch chronisch werden und unseren Körper krank machen. Er hat dann einfach nicht mehr genug Zeit und Raum, um sich richtig zu erholen. Es ist also wichtig, auch genug Ruhe- und Wohlmomente in deinen Alltag einzubauen.

*Was hilft dir, mit deinen Ängsten gesund umzugehen?*

## Mut

Als mutig bezeichnen wir Handlungen, bei denen wir trotz einem Gefühl von Angst etwas Unangenehmes oder Gefährliches tun. Etwa, wenn wir für unsere eigenen Werte & Vorstellungen einstehen oder andere durch unser Handeln schützen. In Mut steckt also die Überwindung von Angst und du kannst dich währenddessen gar nicht so recht entscheiden, ob du dich gerade nun eher mutig oder eher ängstlich fühlst.



Mut kann man üben: je öfter du etwas tust, vor dem du ein bisschen Angst hast, desto kleiner wird die Angst. Achte aber darauf, dass du dich nicht überforderst! Mut kann viel Kraft kosten und du darfst dich danach auch erstmal wieder ausruhen.

*Was hilft dir, mutig zu handeln?*

## Hoffnung

Wenn wir hoffen, geben wir der Zukunft – trotz all unserer Sorgen – den Raum, sich positiv entfalten zu können. Das wirkt sich dann auch unmittelbar auf unser Erleben und Handeln im Hier und Jetzt aus: wir können aufatmen und fühlen uns angesichts der neu entdeckten Möglichkeitsräume befreit und handlungsfroh. Vielleicht wird doch alles gut. Vielleicht gibt es doch eine Lösung.

Ein schönes Zitat des Theologen Hans-Joachim Eckstein lautet so auch: „Hoffende genießen schon gegenwärtig das Glück der zukünftigen Erfüllung.“

*Wie kannst du deine Hoffnung stärken?*

## Hoffnungslosigkeit

Bei Hoffnungslosigkeit fühlt man sich kraft- und freudlos und hat düstere Gedanken. Zum Beispiel denkt man: „Ich bin ganz allein mit meinem Problem.“ „Niemand wird mir helfen.“ „Ich werde das nie schaffen.“ „Es wird ganz schlimm werden.“ In Hoffnungslosigkeit steckt also eine große Portion Zukunftsangst.

*Was kannst du tun, damit Zukunftsängste dich nicht lähmen?*

## Wut

Wut entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass jemand unsere Interessen bedroht. Auch in Wut steckt daher oft eine Angst – Angst davor, etwas zu verlieren oder anderweitig benachteiligt zu werden. Wir sind dann meist wütend auf andere Menschen.

Wut hilft uns, unsere Ziele, Wertvorstellungen und Bedürfnisse zu schützen – und auch Menschen oder Dinge, die uns wichtig sind.

Bei Wut ist viel Energie im Körper und sie erleichtert es uns, aktiv zu werden. Als negatives Gefühl geht auch sie mit einer erhöhten Anspannung im Körper einher: etwa geballten Fäusten oder Spannung in Kiefer oder Beinen. All das entspricht dem Impuls, uns notfalls auch körperlich zu verteidigen.



Manchmal fällt es uns schwer, die Wut nicht zu groß werden zu lassen. Das kann uns viel Kraft kosten und manchmal auch andere verletzen.

*Was hilft dir, deine Wut auf eine gesunde und faire Art und Weise für dich und andere einzusetzen?*

### Traurigkeit

Traurig sind wir, wenn wir etwas unwiederbringlich verlieren: einen geliebten Menschen, ein verstorbenes Haustier oder etwas anderes, das uns sehr am Herzen liegt. Im Rahmen der ökologischen Krisen wurde sogar ein neues Gefühlswort erfunden: **Solastalgie** meint die Trauer um unsere liebgewonnene natürliche Umgebung, die wir etwa durch die Folgen der Klimakrise verlieren können.

Wir fühlen uns bei Traurigkeit oft schwach und manchmal auch allein und verlassen. Traurigkeit kann uns aber auch unruhig werden lassen. Wir versuchen dann, uns mit vielen verschiedenen Aktivitäten abzulenken.

Wir können aber auch Traurigkeit spüren, wenn wir einfach durch unseren Alltag erschöpft sind und sich zu viele Entzündungsprozesse im Körper angesammelt haben. Dann weinen wir, um Entzündungsstoffe abgeben zu können. Auch lockert das Schluchzen beim Weinen (ähnlich wie beim Lachen) unsere Muskulatur und kann uns dabei helfen, uns danach wieder besser zu entspannen.

Wenn wir sehr erschöpft sind oder uns sehr ohnmächtig fühlen, kann es auch passieren, dass wir gar keine Gefühle mehr empfinden. Unsere Nervenzellen leiten dann die Signale des Körpers nicht mehr richtig an unser Gehirn weiter. Wenn dies längere Zeit so ist, kann eine Depression entstehen und du musst besonders gut auf deine Bedürfnisse Acht geben. Bei der Stressreaktion entsprechen depressives Erleben und Verhalten dem „Todstellen“. Es tritt als Verhalten auf, wenn Flucht und Kampf nicht möglich zu sein scheinen.

*Womit tröstest du dich, wenn du sehr traurig bist?*

### Schuld und Scham

Schuld und Scham werden zu den sozialen Gefühlen gezählt. Sie dienen dazu, unser Handeln entsprechend sozial geteilter Normen & Werte zu regulieren.

Schuld richtet sich auf konkrete Handlungen und kann dadurch ein Gefühl von Kontrolle wecken. So fühlen sich Menschen nach dem Tod naher Angehöriger zum Beispiel oft zuerst schuldig & denken darüber nach, was sie alles hätten tun können, um der verstorbenen Person noch mehr Gutes zu tun. Schuld scheint daher angenehmer zu sein als die starke Trauer und Ohnmacht, die der Tod in uns auslöst. Analog kann Schuld uns das Gefühl geben, Kontrolle über unsere Angst zu haben, von anderen schlecht bewertet zu werden.



Scham bezieht sich auf die Abwertung der ganzen Person und kann daher den Selbstwert sehr schwächen und es uns erschweren, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Eigentlich dient sie aber auch dazu zu regulieren, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten sollen. Oft schämen wir uns auch, obwohl andere etwas gar nicht so schlimm finden. Es lohnt sich also bei Scham ganz besonders, mit anderen über deine Gefühle zu reden und zu schauen, was dir das Schamgefühl nehmen kann.

*Was tust du, damit dich Schuld- und Schamgefühle nicht zu sehr klein halten?*

### Freude

Bei Freude fühlen wir uns leicht und beschwingt. Wir fühlen uns mit uns selbst und der Welt im Einklang und sind optimistisch, Dinge erreichen zu können. Freude gibt uns somit Kraft und hilft uns, unsere Ziele zu verfolgen. Kleinen und großen Hindernissen auf dem Weg zu unseren Zielen können wir durch Freude lösungsorientiert, mit Humor und Gelassenheit begegnen. Wir lassen uns nicht durch Widersprüche vom Weg abbringen und bleiben ganz bei uns und unserer Energie.

*Wie holst du dir Freude in dein Leben?*

### Liebe und Verbundenheit

Auch Liebe und Verbundenheit gehen mit einem Gefühl von Einheit einher. Wenn wir etwas mit Liebe betrachten, suchen wir nicht nach Dingen, die uns stören und anders sind, als wir sie erwartet hätten. Wir nehmen die Dinge an, wie sie sind. Wir lassen uns auf sie ein statt sie kontrollieren und verändern zu wollen. Oft erkennen wir dabei die Verletzlichkeit des Lebens und sind dankbar für dessen Kostbarkeit.

Einheit erleben viele Menschen besonders leicht in Begegnungen mit der Natur, mit Tieren, durch Musik, einen bewegungsfreudigen Körper, beim Meditieren oder mit anderen Menschen. Verbundenheit schenkt uns Ruhe und Kraft. Wir fühlen uns aufgehoben im Hier und Jetzt und verlieren uns nicht in Gedanken über die Zukunft oder die Vergangenheit.

*In welchen Situationen fühlst du dich mit dir selbst, mit anderen Menschen und der Welt verbunden?*

---

Vielen Dank an Hannah und Anika von den Psychologist for Future für die Formulierung der Texte.



## KLIMAGEFÜHLE IN DER SCHULE