

Bastelanregung:

## **Schilder mit Gefühlen gestalten**

Wie gut, daß wir in Corona-Zeiten keine Herz-Masken tragen müssen, also Masken, die unsere Gefühle bedecken würden!

Aber geht es Dir manchmal auch so, daß Du den Eindruck hast, Du weißt gar nicht so recht, was der andere fühlt? Oder was Du selber fühlst? Oder daß Du einfach nicht sagen kannst, was gerade mit Dir los ist? Dann ist es besonders schwierig, sich bei jemandem Hilfe zu holen. Jedenfalls, wenn der andere Deine Gefühle nicht gut lesen kann.



Wie wäre es, wenn Du Schilder gestaltest, die verschiedene Gefühle ausdrücken. Wenn Du Dich komisch fühlst, kannst Du in den Schildern kramen, ob da vielleicht das Gefühl dabei ist, das sich gerade in Dir ausgebreitet hat. Dann kannst Du umso gezielter um Hilfe bitten, wie Du mit Deinem Gefühl umgehen kannst.

Und weißt Du was? Wenn Du eine Idee davon hast, wie ein Gefühl aussehen kann, dann erkennst Du nach ein bißchen Übung nicht nur Deine eigenen Gefühle – dann erkennst Du auch die von anderen. Und kannst dem anderen dann helfen! Und dadurch ein barmherziger Samariter sein.

### **Was kannst Du auf den Bildern malen?**

Du kannst Bilder malen, die zeigen, wie Du Dich fühlst.  
Du kannst Bilder malen, die zeigen, was Du brauchen würdest, um Dich wohl zu fühlen.

Wenn Dein Bild zeigen soll, daß Du traurig bist, kannst Du ein weinendes Gesicht malen. Die Jüngeren unter Euch können eine blaue Fläche malen, aus der die Eltern dann Tränentropfen ausschneiden und Ihr klebt sie danach auf ein Blatt Papier – Euer Zeichen für Traurigkeit.

Wenn Dein Bild zeigen soll, daß Du getröstet werden möchtet, kannst Du als Zeichen ein Pflaster malen – oder Deine Eltern kleben Dir ein Pflaster auf ein Blatt Papier.  
Oder was fällt Dir als Trost noch ein? Eine Umarmung, Kuschneln auf dem Schoß, ein Kuschneltier, eine Hand, die Dir über den Kopf streicht, eine Hand, die Deine eigene hält, aufmunternde Worte, Musik, was auch immer...

Dir fällt beim Überlegen bestimmt viel ein, wie Du Gefühle in Bildern darstellen kannst. Und wenn Du nicht genau weißt, welches Gefühl Dich besonders hilflos macht oder welche Hilfe Dir besonders gut tut, dann kannst Du auch Deine Eltern oder Geschwister nach einem Tipp fragen – denn sie kennen Dich bestimmt sehr gut.

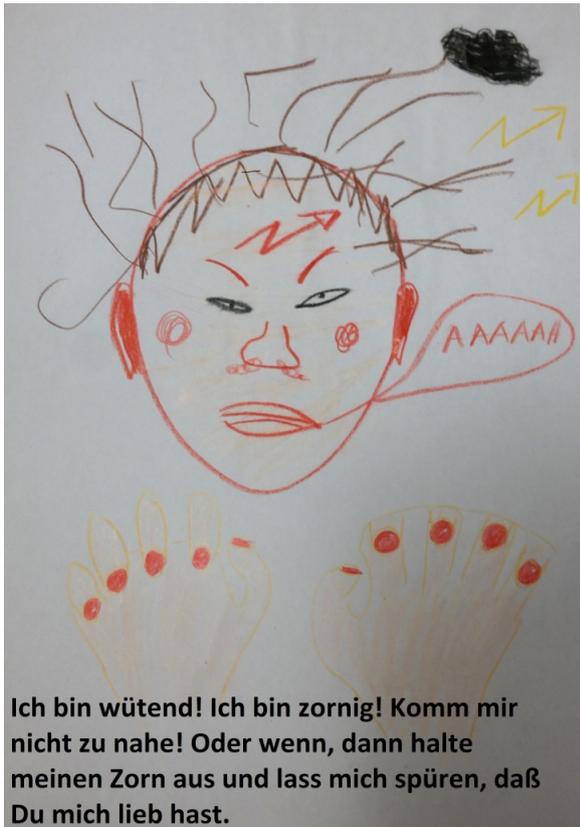
### Was machst Du nach dem Malen?

Danach kannst Du die Bilder Deiner Familie zeigen und erzählen, was sie für Dich bedeuten und was Du Dir in welcher Situation wünschen würdest. Oder für die Jüngeren: Eure Eltern holen die Bilder dann hervor, wenn sie merken, daß es Euch nicht gut geht und Ihr Eure Gefühle gerade nicht mit ruhigen Worten oder Gesten äußern könnt. In einer solchen Situation können die Bilder Euch vielleicht helfen, Eure Gefühle zum Ausdruck zu bringen, indem Ihr auf das Bild zeigt, das zu Euren Gefühlen gerade am besten paßt.

Vielleicht klebt Ihr die Bilder anschließend auf Pappen auf oder klebt sie in Klarsichthüllen ein oder Eure Eltern laminieren sie für Euch, damit Ihr die Bilder länger benutzen könnt – und sie wie ein Verkehrsschild hochhalten könnt, um Eure Gefühle anzuzeigen!

Viel Freude beim Basteln, Beobachten und einander Helfen!

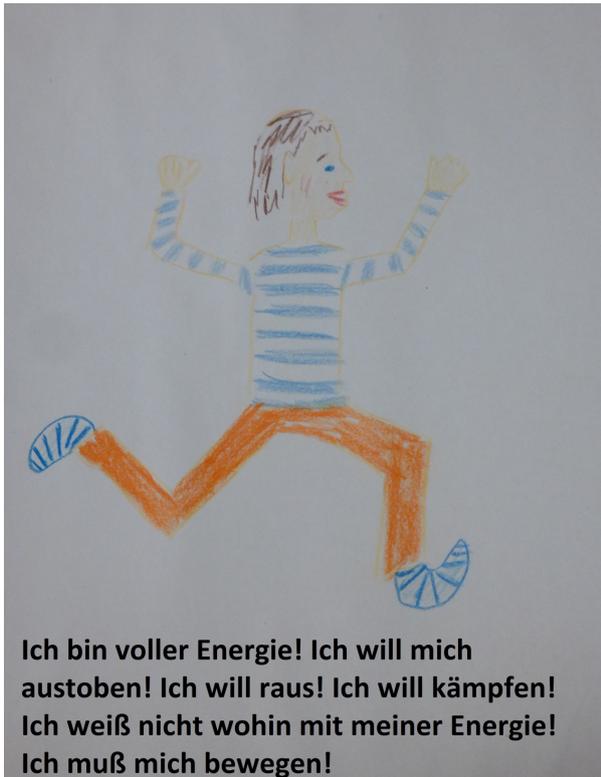




**Ich bin wütend! Ich bin zornig! Komm mir nicht zu nahe! Oder wenn, dann halte meinen Zorn aus und lass mich spüren, daß Du mich lieb hast.**



**Entschuldigung, es tut mir leid. Das war nicht richtig von mir. Kannst Du mir verzeihen? Wie kann ich es wieder gut machen?**



**Ich bin voller Energie! Ich will mich austoben! Ich will raus! Ich will kämpfen! Ich weiß nicht wohin mit meiner Energie! Ich muß mich bewegen!**



**Mir ist langweilig. Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich habe keine Idee.**



**Ihr streitet gerade, habt Ihr das schon gemerkt?  
Worum geht es in Eurem Streit? Setzt Euch doch mal  
zusammen hin und schaut einander an.  
Schaut Euch in die Augen, hört dem anderen zu, redet  
miteinander, nehmt den anderen wahr.  
Was fühlt der andere gerade?  
Bitte geht respektvoll miteinander um, liebevoll  
miteinander. Behandle den anderen so, wie Du selber  
auch behandelt werden möchtest.**



**Psst, ich kann jetzt nicht.  
Ich kann jetzt nicht gestört werden.  
Später, jetzt geht es nicht, aber ich habe  
Dich wahrgenommen und weiß, daß Du  
auf mich wartest. Bitte habe dennoch  
Geduld. Ich arbeite gerade und will nicht  
unterbrochen werden.**



**Mir ist es zu laut. Das ist mir zu viel. Das wird  
mir zu bunt. Bitte sei ruhiger. Bitte, das ist  
mir zu viel Chaos. Ich wünsche mir Ruhe.**