

KAZUPI



Gefühle 101

nervig, wichtig, ehrlich

Gefühle 101: nervig, wichtig, ehrlich

**Für alle, die ihr Gefühlschaos besser verstehen
wollen.**

Inhalt

Was sind Gefühle?	5
Böse Gefühle! Wirklich?	7
Wie entstehen Gefühle?	9
Gefühle und Gedanken	11
Gefühle und Verhalten.....	14
Gefühle und Pubertät.....	16
Gefühle und Bedürfnisse	18
Gefühle, über die niemand gern spricht	20
Selbstwertgefühl.....	22
Gefühle und Körper	23
Gefühle und andere Menschen.....	24
Gefühle und Hunger	26
Gefühle und Social Media.....	27
Gefühle, Kultur und Familie.....	29
Gefühle 101 Kurzübersicht.....	32
Behind the Hoodie	33

Mehr davon? Gibt es. Auf der Website findest du alle Themen, neue Inhalte und alles, was so eben noch so kommt.

www.kazupi.de





(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Kennst du solche Sprüche?

- „Jetzt weine doch mal nicht!“
- „Wieso lachst du so laut?“
- „Ein echter Mann weint nicht!“
- „Da brauchst du doch keine Angst haben!“
- „Wieso bist du so zickig?!“



Kooooompletter Blödsinn! Ist ein richtiger Quatsch.

Gefühle haben keinen An-/Aus-Knopf. Du kannst sie nicht ausschalten oder anschalten weil sie gerade stören oder du sie nicht zeigen willst. Sie sind da. Mal laut, mal leise. Meistens nicht ohne Grund.

Darum lohnt es sich, Gefühle genauer anzuschauen. Was sind Gefühle eigentlich? Warum tauchen sie auf? Wie entstehen sie? Wie beeinflussen sie deine Gedanken und dein Verhalten? Warum fühlen sie sich manchmal so schwer und nervig an?

Gerade dann, wenn sie unangenehm pieken. Oder wenn andere versuchen, dir deine Gefühle abzusprechen. Vielleicht vor allem dann.

„Du übertreibst!“

„Hör auf zu jammern.“

„Du musst stärker sein.“

„Andere schaffen das doch auch.“

„BULLSHIT!“

Was sind Gefühle?

Ein Gefühl ist wie eine WhatsApp-Nachricht aus deinem Körper und Kopf: *Pling* und schon ist es da. Oft auch ungefragt. Bisschen wie nerviger Spam. Es zeigt dir, was gerade in dir abgeht: ob du fröhlich, traurig, wütend, ängstlich, überrascht, ruhig bist. Oder alles gleichzeitig. Kann auch vorkommen. Ein richtiger Gefühlsgulasch eben. (Mit einer Prise Verwirrung gewürzt.)

Aber woher kommt dieses "*Pling*" eigentlich? Warum taucht da was auf? Gefühle ploppen nicht einfach so auf. Also irgendwie schon, aber irgendwie auch nicht. Hm ...

Sie melden sich, wenn irgendwas für dich eine Bedeutung hat, auch wenn du dafür noch keine Worte hast. Ja, genau das trifft es. Sie kommen, wenn etwas für dich wichtig ist, auch wenn du es vielleicht noch gar nicht verstehst. Überhaupt noch nicht realisiert hast, was jetzt Sache ist.

Manchmal reicht ein Blick, ein Satz, eine Erinnerung. Oder ein Duft. Oder eine Berührung. Irgendwas. Kann auch ein Kieselstein sein, den du beiläufig wegetrittst. Und schon entsteht ein Gefühl, das scheinbar gar nicht zur Situation passt. Klingt logisch. Fühlt sich trotzdem manchmal komplett daneben an. Wie am falschen Ort zur falschen Zeit.

Sobald ein Auslöser (wie der Kieselstein) dich erwischt, merkst du das meistens zuerst an deinem Körper. Ähhh ... In deinem Körper? Wie auch immer. Dein Körper treibt Tumult! Zum Beispiel Herzklopfen bei Angst oder das Kribbeln im Bauch, wenn du aufgeregt bist.

Wenn dir jemand etwas Ekliges vor die Nase hält, zieht sich dein Inneres zusammen und alles in dir ruft: „*Weg damit! SCHNELL!*“

Und bei Liebe fühlst du ... was eigentlich? Puuh. Das könnte ein eigenes Kapitel sein. (Gibt es sogar! Schau in den Gefühlskompass.)

Aber nicht immer sind Gefühle so deutlich erkennbar. Manchmal sind sie leise, fast schon versteckt, wie Agenten auf einer geheimen Mission. Sie sind da, aber die Infos bekommst du erst später. Und manchmal wirst du auch gar nicht eingeweiht. Bist nur ein Zuschauer in deinem Gefühlschaos, der es aushalten muss, aber kein Mitspracherecht besitzt.

Naaa gut.

Diese Info stimmt nicht ganz. Zum Glück. Aber darauf kommen wir noch zurück. Du hast nämlich ziemlich viel in der Hand! Du kannst lernen, mit deinen Gefühlen umzugehen. Vielleicht sogar, sie ein Stück weit zu lenken.

Und diese Gefühlsagenten? Die arbeiten bei jedem Menschen anders. Jeder fühlt anders.

Während dein bester Freund eine ungelesene Nachricht im Gruppenchat komplett egal findet, spürst du ein Ziehen oder einen Druck im Magen. Vielleicht hat dein bester Freund dafür mehr Angst vor großen Hunden, während du freudestrahlend hinrennst und unbedingt mal streicheln möchtest. („*Jaaaa braves WauWau!*“)

Merkst du was? Gleiche Situation, komplett andere Reaktion. Beides ist in Ordnung.

Dein Inneres reagiert ganz persönlich auf das, was du erlebst. Das macht dich nicht zu einer besseren oder schlechteren Person. Nicht zur besonderen Hauptfigur im Gefühlkosmos (Stopp Main Character Syndrom) und auch nicht zur unnötigen Randfigur. Einfach zu einem fühlenden Menschen.

Wirklich. Mehr ist es nicht.

Ganz.

Einfach.

Mensch und Gefühl ... und dann doch wieder so verdammt kompliziert.

Seufz.

Zum Nachdenken

- Welche Gefühle tauchen bei dir gerade am häufigsten auf?
- Fühlt sich das eher nach einem Gefühl oder nach einem Gefühlsgulasch an?
- Wenn dieses Gefühl sprechen könnte: Was würde es gerade brauchen?

Böse Gefühle! Wirklich?

Vielleicht hast du ganz nebenbei gelernt: Wut ist schlecht, Angst ist schwach, Trauer ist nervig, Liebe ist schön, Freude ist stark [...] Aber ganz ehrlich: Das ist ziemlich großer, großer² Mist. (Ab in den Komposthaufen damit.)

Warum? Weil dir diese Einteilung einredet, dass manche Gefühle falsch sind. Dass du sie nicht haben solltest. Oder dass mit dir etwas nicht stimmt, wenn sie trotzdem auftauchen.

Das führt dazu, dass du anfängst, gegen dich selbst zu kämpfen, statt zu verstehen, was in dir vorgeht.

Klar, Wut fühlt sich oft unangenehm an. Genauso wie Trauer, Angst oder Neid. Oder dieser alles überrollende Zorn, die Wut mit Extraportion. Aber es gibt keine „schlechten“ oder „guten“ Gefühle.

Es gibt nur welche, die sich ungemütlich anfühlen, wie ein viel zu kratziger Pullover. Deshalb willst du sie wegdrücken (Ausziehen geht ja schlecht). Andere hingegen würdest du am liebsten nie mehr loslassen. Sie sind wie purer Zucker. Mjam. Lecker. Bitte Nachschlag! (Bis dir irgendwann schlecht wird.)

Einmal Trommelwirbel (*ratatata*): Deine Gefühle sind wie verschiedene Stimmen in dir. Jede meldet sich anders und hat ihre eigene Botschaft. Alle wollen dich unterstützen. Naja, auf ihre Art. Manchmal drehen sie dabei ein bisschen frei. Kennst du den Film *Alles steht Kopf*?

So ungefähr:

- Deine **Angst** ist nicht da, um dich zu ärgern. Sie will dich beschützen. „*Achtung! Gefahr!*“
- Deine **Wut** taucht nicht auf, weil du ein „schlechter Mensch“ bist. Sie zeigt dir, dass gerade eine Grenze verletzt wurde. „Stopp, so nicht.“
- Und deine **Trauer** ist kein Stimmungskiller. Sie hilft dir, Dinge zu verarbeiten, wenn sich in deinem Leben etwas verändert oder unangenehm aufstaut. Ist trotzdem manchmal schmerzhaft.

Wenn du das verstehst, fühlt sich vieles anders an. Gefühle sind weder positiv noch negativ, sondern einfach da und machen ihren Job (auch wenn es sich wie ein Inside Job anfühlt).

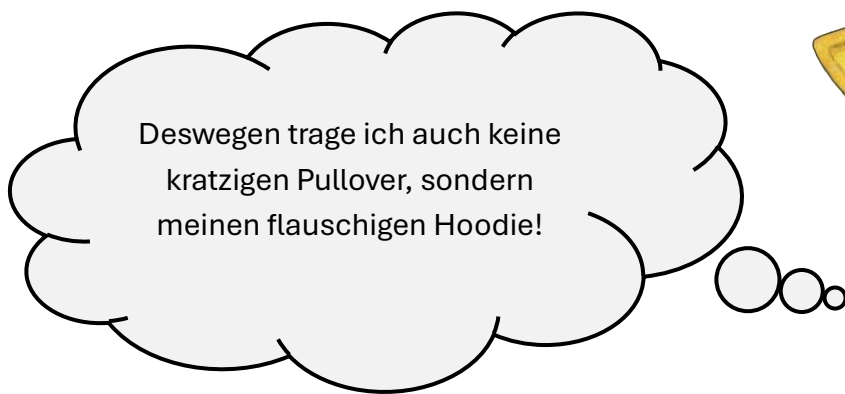
Sie müssen nicht verschwinden, damit es dir besser geht. Manchmal reicht es schon, sie ernst zu nehmen, ohne sie gleich ans Lenkrad zu setzen.

Dann wird aus „*Ich will die Angst loswerden*“ eher sowas wie: „*Okay, danke Angst. Ich hab dich gehört. Ich schau kurz, ob wirklich Gefahr da ist und dann entscheide ich.*“

Das ist wie beim Überqueren einer Straße: Auch wenn meilenweit kein Auto zu sehen ist, schaust du kurz nach links und rechts (hoffentlich). Einfach zur Sicherheit. Und dann gehst du deinen Weg weiter.

Zum Nachdenken

- Was brauchst du vielleicht gerade und welches Gefühl versucht dich darauf hinzuweisen?
- Was wäre ein Satz, der dein Gefühl ernst nimmt, ohne dass es direkt das Steuer übernimmt?



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Wie entstehen Gefühle?

Gefühle entstehen wie beim Zusammenstellen einer Playlist. Ein paar Titel kommen zusammen und auf einmal ist da eine Stimmung. Manche Tracks spielen leiser vor sich hin, andere drängen sich nach vorn.

So ist es auch bei Gefühlen. Nur dass dein Körper schneller auf Play drückt als du. (Bei mir ist der Körper ein richtiger Speedy Gonzales. Wie ist das bei dir?)

Meist merkst du Gefühle zuerst an körperlichen Reaktionen. Ne, ne, kein Rülpsen oder Pups. Obwohl? Es gibt ja auch die berühmten „Nervositätsblähungen“.

Tauchen vor allem in stressigen oder aufregenden Situationen auf. (An der Stelle: Gruß an die letzte große Mathearbeit. Danke. Danke für gar nichts - außer Drama mit dem Banknachbar.)

Dein Körper will dich nicht ärgern, sondern vorbereiten. Er reagiert instant mit Herzklopfen, zuckenden Muskeln oder dem typischen Bauchgrummeln ganz tief in der Magengegend, wenn dich wirklich etwas erwischt. Sei es ein Gefühl. Eine Situation. Eine Geste. Oder ein Blick, der eindeutig zu tief ist. Whatever.

Und auch hier fühlt es sich bei jedem Menschen anders an. Manche spüren Wut im Hals, du vielleicht eher im Bauch. Das, was dein Körper dir zeigt, ist deine ganz eigene Version davon. Deine persönliche, spürbare Playlist.

Schau sie dir Schritt für Schritt an:

- 1. Dein Gehirn nimmt eine Situation wahr:**

Zum Beispiel ein Lächeln von einem Freund, ein lautes Donnern oder eine schlechte Note in der Schule. Irgendwas.

- 2. Dein Körper reagiert sofort:**

Dein Herz schlägt schneller, dein Bauch kribbelt oder deine Hände zittern.

- 3. Und zack, das Gefühl entsteht:**

Freude, Angst, Stolz, Wut, Traurigkeit ... Irgendwas davon kriecht hoch. Oder springt. Oder rüttelt. Oder stößt dich mit voller Wucht um.

Kennst du die Gefühlsformel? Du hast richtig gelesen: Gefühle haben eine Formel! Sie hat nichts mit Algebra oder dem Satz des Pythagoras zu tun, sondern beschreibt, wie du die Welt erlebst und was sie in dir auslöst.

**Situation + Wahrnehmung + Körperreaktion + Bewertung
= Gefühl**

Beispiel 1 - Mathearbeit**Situation:** Mathearbeit zurückbekommen**Wahrnehmung:** „Note 3“**Körperreaktion:** entspanntes Aufatmen**Bewertung:** „Puh, besser als erwartet“**Gefühl:** Erleichterung**Beispiel 2 - Alleine zuhause****Situation:** Nachts alleine zuhause**Wahrnehmung:** Kratzendes Geräusch**Körperreaktion:** Herzrasen, Gänsehaut**Bewertung:** „Oh nein, bestimmt ein Monster!“**Gefühl:** Angst

Hättest du beim Geräusch im zweiten Beispiel gedacht: Ach, das ist nur meine Katze, die rein will, wäre dein Gefühl wahrscheinlich keine Angst gewesen. Eher Genervtheit. Oder Vorfreude auf die Katze.

Deine Gedanken spielen also mit rein. Du kannst zwar nicht immer aussuchen, welcher Song startet, aber du kannst beeinflussen, wie laut er wird. Wie ein DJ am Mischpult. Oder du nutzt bewusst die Gefühlsformel und verschiebst den Vibe ein Stück.

Zum Nachdenken

- Wenn du an die Gefühlsformel denkst: Welcher Teil springt bei dir am schnellsten an? Die Situation, dein Körper oder die Bewertung?
- **Probiere es mal aus:** Nimm eine Situation von heute und setz sie in die Gefühlsformel ein

(Situation → Wahrnehmung → Körper → Bewertung → Gefühl)

Gefühle und Gedanken

Hast du schon bemerkt, dass deine Gedanken wie ein Fotofilter wirken? Sie färben das ein, was du erlebst. Und wie du ganz bestimmt weißt, gibt es da so ein paar Filter, die nie benutzt werden sollten. Nicht auf TikTok, nicht auf Insta, nicht in deinem Kopf. Es ist ein unbeschriebenes Gesetz. Sie sind einfach ... Naja, illegal hässlich.

So ist es auch mit deinen Gedankenwolken im Kopf. Nicht alle sind nützlich. Die darfst du gerne radikal hinterfragen. Nur zu. Sonst färben sie dir noch alles in einen Farbton ein, der dir gar nicht liegt. (Popelgrün? Ich weiß ja nicht.)

Gedanken und Gefühle sind ein Team. Manchmal ein gutes. Manchmal ein nerviges. Das kann eine richtig gute Party sein oder eine gnadenlose Abwärtsspirale. Das Team kann dich hochziehen oder dir einen Betonklotz an die Beine binden und dich in den "Alles-ist-so-schlimm"-See schubsen. (*Blub blub blub*)

Was du denkst, färbt also auf deine Gefühle ab:

- **Ein Gedanke:** *„Ich schaffe das eh nicht, alle anderen sind viel besser.“*
- **Das passende Gefühl** dazu: Du fühlst dich mutlos und klein. Vielleicht auch traurig.
- **Die Folge:** Weil du dich so fühlst, tauchen noch mehr solche Gedanken auf: *„Ich probiere es erst gar nicht.“*

Aber es geht auch anders, wenn sich der Gedanke ändert:

- **Ein Gedanke:** *„Das ist gerade schwer, aber ich kann es lernen.“*
- **Das passende Gefühl** dazu: Du fühlst dich vielleicht immer noch ein bisschen angespannt, aber auch neugierig oder motiviert.
- **Die Folge:** Dein Körper entspannt sich etwas.

Siehst du, was da passiert ist? Der Gedanke hat das Gefühl verändert. Und genau deshalb kommt jetzt der wichtigste Punkt. Jetzt wird es ernst. Das ist vielleicht das Wichtigste, was du über deinen Kopf wissen solltest:

Nicht alles, was du denkst, ist wahr.

Und weil es so wichtig ist, gleich noch einmal:

Nicht alles, was du denkst, ist wahr.

Nein, das hier ist kein Verschwörungstheoretiker-Geschwafel. Und auch kein magisches Mantra, das alles sofort besser macht. Aber dein Kopf kann verdammt überzeugend lügen. Nur weil er flüstert: „*Alle lachen über dich*“, heißt das nicht, dass es stimmt. Frag dich mal:

- „*Welcher Gedanke ist gerade da?*“
- „*Was löst er aus?*“
- „*Stimmt er überhaupt?!*“

Diese Fragen können deinen inneren Pessimisten, den Schwarzmalen, zähmen. Sie konfrontieren ihn mit deiner Wirklichkeit. Probier das ruhig mal aus. Denn negative Gedanken verstärken unangenehme Gefühle.

Das ist wie ein schlecht eingestellter YouTube-Algorithmus, der dir nur die Katastrophen auf der Welt zeigt. Manche Gedankengänge können einfach nicht anders. Richtige Clickbait Opfer. Viel Krach. Wenig Substanz.

Du kannst deine Gedanken aber nicht immer stoppen. Meistens sind die kritischen Stimmen die lautesten in deinem Schädel. Hartnäckig wie festgebissene Zecken. Nur weil du ihnen Fragen stellst, verschwinden sie nicht sofort. Und ständig nur positiv zu denken, ist auch keine Lösung.

Bitte, bitte, bitte keine permanente, geschauspielerte, verkrampfte „Tschakka“- oder „Jo, wir schaffen das alles“-Einstellung. (Ruuuhig Kazupi, ruhig. Persönliches Thema. Merkt man, oder?)

Positive Gedanken sind nicht verkehrt. Sie können ablenken, sich gut anfühlen, ein bisschen puffern, dich regulieren. Sie können dich aber auch blenden und in eine Sackgasse führen, wenn du es übertreibst. Vor allem wenn sie immer wieder und wieder gedankenlos (hehe) benutzt werden.

Was hilft also wirklich?

Realistisch bleiben hilft. Sei ehrlich zu dir selbst. Nicht gemein. Nicht nett. Sondern ehrlich. Du entscheidest, welchen Gedanken du glaubst.

Zum Nachdenken

- Welcher Gedanke taucht bei dir oft auf, wenn du unsicher wirst?
- Wenn dieser Gedanke ein Fotofilter wäre: Wie färbt er gerade deine Situation ein?
- Was wäre ein realistischer anderer Gedanke?

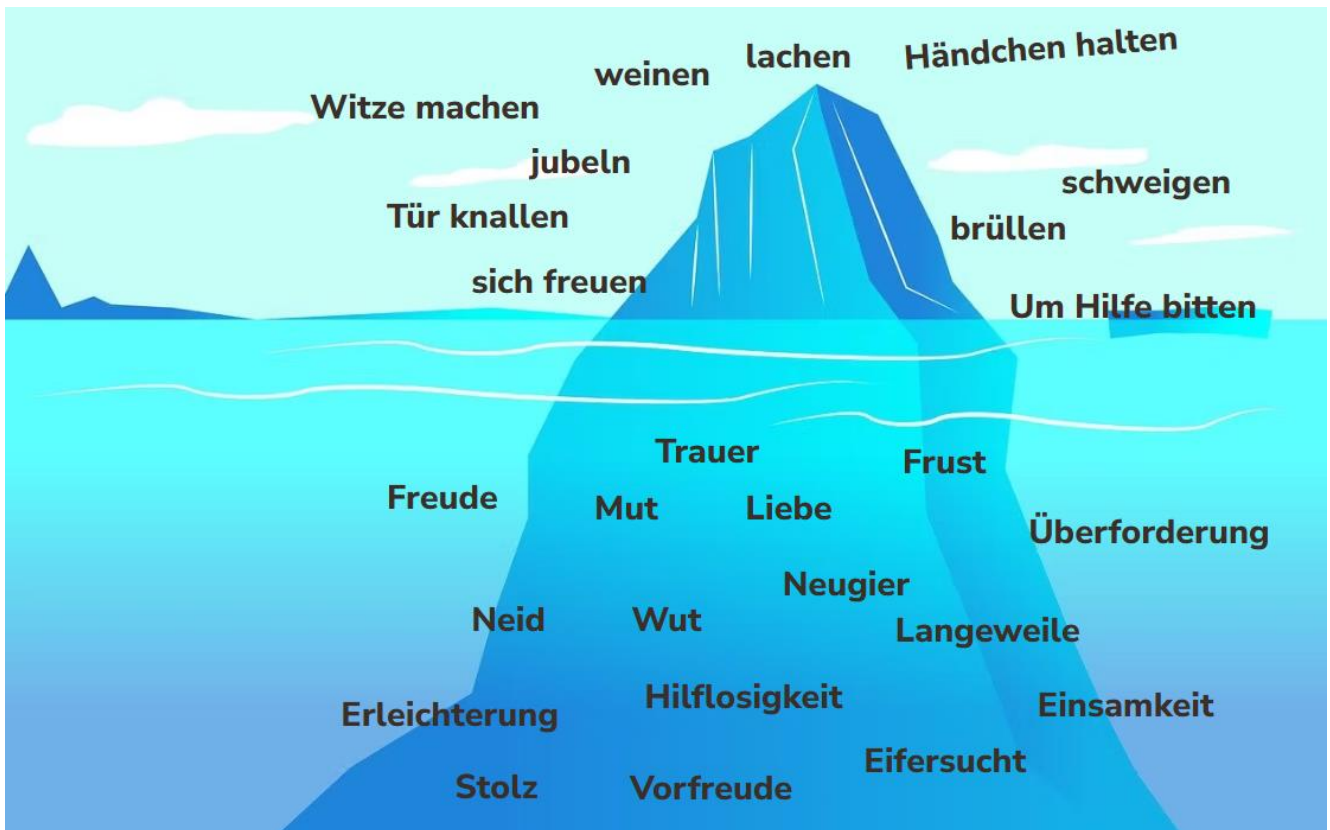
Ich bin nur ein Lückenfüller
gegen Weißraum.

Na?
Welcher Gedanke hat heute
die Dramamelodie abgespielt?



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Gefühle und Verhalten



Du bist mehr als das, was man auf den ersten Blick sieht. Du bist wie ein Eisberg. Klingt verrückt. Ja. Ist aber so.

- **Über dem Wasser, an der Spitze**, liegt dein Verhalten. Das ist das, was andere wahrnehmen können, wenn du lachst, schreist, weinst, schweigst oder jemanden schubst. Das ist der sichtbare Teil von dem, was gerade in dir los ist.
- **Unter der Wasseroberfläche** liegt der größere Teil. Dort sind deine Gefühle. Sie sind oft viel stärker als das, was andere von außen erkennen können und bleiben für andere unsichtbar. Wenn du wütend herumschreist, hören sie meist nur den Lärm. Sie sehen nicht die Angst, die Enttäuschung oder die Überforderung darunter. Wie denn auch? Es gibt keinen Livestream dafür. Auch wenn es ein ewiglaufender Subathon ist.

Und genau weil so viel davon unsichtbar bleibt, ist Verantwortung wichtig. Es gibt nun mal keinen Livestream dafür. (Und auch keine Hellseher-App.) Gefühle erklären vieles, aber sie entschuldigen nicht alles.

Ich weiß. Nervig. Aber der Satz stimmt leider. Für das, was du tust oder sagst, bist du verantwortlich, egal, wie viel in dir los ist.

Dein Gefühl ist da, ob du willst oder nicht. Wie du damit umgehst? Das entscheidest du. Es kann einen riesigen Unterschied ausmachen.

Zum Beispiel:

Wenn du jemandem die Haare ausreißt oder richtig mies beleidigst, auch wenn die Person dich geärgert oder provoziert hat, wirst du für dein Verhalten geradestehen müssen.

Zu sagen: „*Ich war halt wütend, weil ...*“, reicht dann nicht. Egal ob vor Lehrern, Eltern oder Freunden. (Oder würdest du das als Entschuldigung akzeptieren, wenn jemand DIR das antut?)

Zum Glück gibt es ein großes Hilfsmittel.

Die Sprache.

K. O. M. M. U. N. I. K. A. T. I. O. N

(Reden ist Silber. Schweigen ist Gold. Nope. Nicht immer!)

Es reicht schon aus, kurz zu sagen, was unter der Oberfläche los ist. Nicht perfekt. Nicht ausführlich. Du musst keinen Podcast über dein Innenleben erzählen. Ein ehrlicher Satz kann bereits viel verändern.

- „*Ich bin gerade überfordert.*“
- „*Ich hab Angst, dass ...*“
- „*Ich brauche meine Ruhe, weil es mir gerade zu viel ist.*“
- „*Mein Kopf kriegt das gerade nicht hin. Ich brauche ...*“

Das ändert nicht, was passiert ist ...

Auch nicht, wie du dich fühlst ...

Aber es kann helfen, besser damit umzugehen.

Für dich und für dein Umfeld.

(Was für dramatische Zeilenumbrüche.)

Zum Nachdenken

- Was sieht man von dir und was bleibt meistens unsichtbar?
- Welcher eine ehrliche Satz könnte dir helfen, dein Gefühl zu zeigen, ohne jemandem wehzutun?

Gefühle und Pubertät

Keine Sorge, das wird hier jetzt kein Aufklärungsding und auch kein peinliches Gelaber. Es geht nicht um Penis oder Vagina/Vulva, sind ja auch nur Körperteile wie Arme oder Kniescheiben, und auch nicht um Körperbehaarung. (Obwohl Achselhaare auch ein Thema für sich wären.) Stattdessen geht es darum, was mit deinen Gefühlen in der Pubertät passiert.

Was ist Pubertät? Öhm ... sie ist kompliziert und anstrengend. Für dich. Für deine Gefühle. Und manchmal auch für dein Umfeld. (Und wenn du dein Umfeld fragst: sehr oft.)

Du hast sicherlich ein Smartphone oder kennst zumindest jemanden mit. Stell dir Pubertät wie das größte Systemupdate aller Zeiten vor, das mitten im Betrieb über mehrere Jahre hinweg stattfindet. (Sind echt viele Gigabytes!)

Alles - wirklich alles - wird aktualisiert. Hier wird etwas in dir deinstalliert (klingt schlimmer, als es ist), dort etwas ins Archiv geschoben, woanders erneuert und und und, na ja ... sehr viel gleichzeitig. Es ist ein großer Umbau.

In dieser Zeit können deine Gefühle ganz schön durcheinanderwirbeln. Oder um beim schönen Smartphone-Vergleich zu bleiben: Deine Gefühle sind nicht von Fehlerkäfern aka Bugs befreit. Die hat jeder. Die wuseln überall herum. Übrigens nicht nur in der Pubertät. Das ist ganz normal.

Du.

Bist.

Normal!

Mal stürzt die App „Gute Laune“ ohne Vorwarnung ab, mal öffnet sich im Hintergrund grundlos das Programm „Drama und Tränen“ und lässt sich einfach nicht schließen. Und der Ladebalken für deine Geduld? Der bleibt manchmal bei 1 % hängen, während Eltern, Lehrer oder Freunde dich zum zehnten Mal um irgendwas bitten oder dir eine Frage stellen, die sich total unnötig anfühlt. Kommt dir bekannt vor? Wahrscheinlich dein normaler Alltag.

Das liegt daran, dass sich dein Gehirn in der Pubertät stark verändert.

Bereiche für Gefühle, Impulse und Entscheidungen werden neu organisiert und anders miteinander vernetzt. Dadurch können Reize (Wahrnehmung, denk an die Gefühlsformel) intensiver wirken.

Auch das Bewerten und Einordnen dieser Reize kann schwerer fallen. Ein schiefer Blick in der Schule fühlt sich dann nicht wie eine Kleinigkeit an, sondern ... naja, wie ein persönlicher Angriff. (Wie so vieles in der Zeit. KassiererIn gibt zu wenig

Rückgeld? Die hat gaaanz bestimmt etwas gegen dich und ist gaaanz bestimmt nicht einfach übermüdet. Gaaanz bestimmt.)

Diese starken Reaktionen bedeuten nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Sie zeigen, dass sich dein Gehirn gerade entwickelt. Diese Entwicklung braucht Zeit und kann und darf sich zwischendurch anstrengend anfühlen. Ja, richtig gelesen: Es darf sich anstrengend anfühlen.

Zum Nachdenken

- In welcher „App“ bist du gerade am ehesten: Gute Laune, Drama & Tränen, Genervt, Leer, Überdreht? Oder wechselt es im Minutentakt?
- Was ist bei dir oft der größte „Trigger“? Eltern, Schule, Freunde, Schlafmangel, Stress, Hunger?



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Gefühle und Bedürfnisse

Stell dir vor, dein Gefühl ist wie eine Push-Benachrichtigung auf deinem Handy. (Kennst du schon, hatten wir schon.) Du musst sie nicht direkt wegklicken. Sie will dir erst einmal nur etwas mitteilen.

So ist es auch bei Gefühlen. Jedes Gefühl kann ein Hinweis auf ein Bedürfnis sein, also auf etwas, das du gerade brauchst. Oft weißt du aber gar nicht, was du brauchst. (Kennst du auch schon ... Ich sag es dir gleich: Hier schließen sich alle Kapitel zu einem!)

Wenn du unter die Wasseroberfläche (Eisberg Ahoi!) schaust, findest du hinter vielen Gefühlen eine Botschaft:

- **Wut:** *„Hier wurde eine Grenze überschritten!“* -> Dein Bedürfnis ist Respekt oder Gerechtigkeit.
- **Angst:** *„Pass auf, das könnte gefährlich sein!“* -> Dein Bedürfnis ist Sicherheit oder Schutz.
- **Trauer:** *„Ich habe etwas Wichtiges verloren.“* -> Dein Bedürfnis ist Trost, Halt oder Verbindung.
- **Einsamkeit:** *„Mir fehlt die Nähe zu anderen.“* -> Dein Bedürfnis ist Zugehörigkeit.
- **Freude:** *„Das tut mir gut!“* -> Dein Bedürfnis ist Leichtigkeit oder Spaß.

Wenn du merkst, dass du gerade maximal frustriert bist (Gefühl), frag dich: *„Was brauche ich wirklich?“*

Achtung, **Triggerwarnung**, Hausaufgaben-Beispiel:

Vielleicht ist die Hausaufgabe, an der du bereits stundenlang sitzt, gar nicht das Kernproblem. Vielleicht ist sie einfach das Kirschlein an der Torte, das dir gerade den letzten Nerv raubt.

Wenn du dein Bedürfnis kennst, kannst du viel besser entscheiden, was du tun sollst. Anstatt nur die „Tür zu knallen“ oder „Hausaufgaben zerknüllen“ (Verhalten), könntest du sagen: *„Ich brauche gerade mal zehn Minuten Pause für mich.“*

So weiß jeder Bescheid. Du. Deine Mitmenschen. Eigentlich klingt das echt sinnvoll.

Wenn es immer so leicht wäre, gäbe es nicht so viele Bücher, Dokus und ganze Unterrichtsfächer und in der Erwachsenenwelt Fortbildungen darüber.

Bedürfnisse können widersprüchlich sein. Und manchmal verwechselst du ein Bedürfnis mit einem Wunsch. Ups.

Und dann musst du ja auch noch die passenden Satzbausteine dafür finden. Und auch noch formulieren. Doch alles gar nicht sooo leicht.

Gefühle sind also nicht nur Reaktionen. Sie zeigen, dass dir gerade etwas fehlt oder dir wichtig ist. Nicht immer bequem. Aber ziemlich ehrlich.

Zum Nachdenken

- Denk an ein Gefühl von heute. Was könnte das Bedürfnis dahinter sein?
- Wenn du dein Bedürfnis in einen Satz packst: Wie würde er klingen? („Ich brauche gerade ...“)
- Wie erkennst du den Unterschied zwischen Bedürfnis und Wunsch?



Leitstelle Kazupi an
Bedürfnisentschlüsselung.
Hallo? Ist da jemand?

(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Gefühle, über die niemand gern spricht

Es gibt Gefühle, die du am liebsten im Keller verstecken würdest. Gefühle, die sich wie ein Monster anfühlen. Dramatisch? Na, dann pass mal auf:

Gefühle, die nur nachts unter deinem Bett hervorkriechen, gierig auf die Welt hinabschauen, verächtlich, ja beinahe hämisch und arrogant - diese richtig schöne, hochnäsige Arroganz - schnauben und mit einem Zungenklacksen über Gott und die Welt lästern, bis das Gezwitscher des Morgenspatzes das Monster wieder in seinen natürlichen Lebensraum vertreibt, abwartend auf den nächsten Einsatz, um sich ein Stückchen besser als der Rest zu fühlen.

(Ich hör schon auf.)

Du kennst diese Gefühle. Neid, Eifersucht, Schadenfreude oder dieses „*Ich gönne dir das gerade nicht.*“ Jeder kennt sie. Jeder hat sie. Deine Eltern, deine Lehrer, Polizisten. Mensch! Selbst ein Pfarrer oder Imam.

Sie tauchen nicht auf, weil du (oder die anderen) eine schlechte Person bist. Sie tauchen auf, weil du eben ein Mensch bist und weil selbst diese Gefühle nicht einfach grundlos da sind.

- **Neid** kann zeigen, dass du dir selbst etwas wünschst.
- **Eifersucht** kann auftauchen, wenn du Angst hast, deinen Platz zu verlieren.
- **Schadenfreude** kann ein Zeichen dafür sein, dass du dich unfair behandelt fühlst.

Sie sagen nicht: „*Hey! Du! Du musst jetzt lästern!*“ Oder: „*Die müssen wir jetzt auslachen!*“

Du bist für dein Verhalten verantwortlich und du kannst ein Stück weit entscheiden, ob du ihnen folgst oder nicht. (Schallplatte und so. Aber ist halt wichtig.)

Nur weil du sie fühlst, musst du nicht danach handeln. Aber sie komplett wegzuschieben oder dich dafür fertigzumachen, hilft auch nicht. Gefühle, über die niemand gern spricht, sind oft genau die, die am meisten Verständnis brauchen.

Warum fühlst du das und wie kannst du es beruhigen?

Manchmal reicht es,

genau

das

erstmal

zu

fragen.

Warum? Wie? Wozu?

Zum Nachdenken

- Welches Gefühl würdest du am liebsten verstecken?
- Was könnte es dir eigentlich sagen wollen?
- Was würde passieren, wenn du es nicht wegdrückst, sondern kurz zulässt?

Witz? Metakommentar? Info?
Nö. Einfach nur: Du bist nicht
falsch, nur weil du dich
manchmal falsch fühlst.



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Selbstwertgefühl

Hast du Vorlieben? Jeder Mensch hat Vorlieben. Ich auch. Ich liebe zusammengesetzte Nomen und erfundene Wörter. Hier ein paar Lieblinge aus meiner Sammlung für dich:

- Kirschblütenmassaker
- Glubschaugenblick
- Pfandflaschenentwertungsmaschine
- Computermäusedirigent
- Kopfkinoexplosion
- Fastverstanden
- Abendsonnengefühl

Hast du auch Lieblingswörter? Bestimmt. Solche langen Wörter haben einen tollen Vorteil. Sie beschreiben ohne viel Gequake. Wenn du sie liest, entstehen sicherlich irgendwelche Gedanken und Gefühle in deinem Kopf. Bestimmt auch bei dem nächsten Wort, das du selbst entdecken darfst.

Was fühlst du dabei? Was könnte das Wort bedeuten? Was hat das mit dir zu tun?

Nimm dir die Nachdenkzeit.

SelbstWertGefühl

Zum Nachdenken

- Gibt es ein Wort, das sich gerade irgendwie nach dir anfühlt?
- Was magst du an dir, auch wenn es klein oder unscheinbar ist?
- Was ist für dich wertvoll?

Gefühle und Körper

Warum spürst du Gefühle zuerst im Bauch, in der Brust oder im Hals? Oder auch am Knie? Oder ganz verrückt: am linken Ohrläppchen? Na gut. So ein Sensibelchen ist dein Ohrläppchen dann auch wieder nicht. Aber dir sind diese Körpersignale bestimmt schon aufgefallen.

Bevor die Wut rausknallt, wird dir vielleicht erst mal warm. Du fängst an zu schwitzen, dein Herz macht Stress (*babum babum babum*) und manchmal vibriert gleich der ganze Körper.

Freude hingegen fühlt sich komplett anders an: Du wirst lockerer, leichter, energiegeladener. Jede einzelne deiner Zellen kreischt: „*Los geht's. Ich bin bereit. Wird geil. Versprochen.*“

Unter anderen Umständen wäre das eigentlich eine ziemlich coole Körperfunktion. Dein privates kostenloses Oktoberfest. (Ohne jährliche Preissteigerung.)

Gefühle sind nicht nur in deinem Kopf. Sie finden auch im Körper statt. Und der meldet sich, sobald ein Gefühl auftaucht. Kann hilfreich sein. Oder eben ... Nervositätsblähungen hatten wir ja bereits.

Sehr nervig wird es, wenn dein Körper aus allen Kanonen schießt und du gar nicht verstehst, was jetzt eigentlich los ist. Aber dein Körper lügt nicht. Wenn er sich meldet. Dann hat er auch was. Aber woran liegt das?

Erst einmal die schlechte Nachricht: Du hast keinen eingebauten Hellseher. Obwohl ... Eigentlich schon. Wenn ein Gefühl auftaucht, reagiert dein Körper meistens zuerst. Dein Gehirn schaltet blitzschnell auf wichtig um und aktiviert dein Nervensystem. Dabei werden Botenstoffe wie Adrenalin ausgeschüttet. Und das spürst du eben an den Körperreaktionen.

Erst danach versucht dein Kopf zu verstehen, was du gerade fühlst. Du hast dich bestimmt schon einmal heftig erschreckt. Erinner dich an die Situation.

Schreck > Lauter Aufschrei oder starkes Zusammenzucken oder aufgerissene Augen > kurzer Stillstand, dein Gehirn sortiert > Gefühl kommt zum Vorschein.

Dein Körper ist halt blitzschnell. Ein wahrer Usain Bolt. Dein Kopf muss aber erst kurz die passenden Untertitel laden, damit du es verstehst. Und manchmal sind diese auf Arabisch oder Chinesisch oder tiefstem Sächsisch. Dann wird es kompliziert. So sind sie. Die Gefühle. Und dein Körper.

Gefühle und andere Menschen

Montagsmorgen, 7:55 Uhr. Du betrittst freudestrahlend das Klassenzimmer und sofort spürst du: Irgendwas ist heute los. Irgendwas liegt in der Luft. Eine gewisse Spannung. Deine Mitschüler wirken genervt. Manche frustriert. Andere müde. Und auf einmal ... Adieu gute Laune. Du setzt dich verunsichert auf deinen Platz. „Scheiß Matheprobe heute“, flucht dein Banknachbar und du nickst anerkennend. Ja, echt ätzend. Dieses Mathe.

Ein Grund für diese Gefühlsübernahme könnten die Spiegelneuronen sein. Darin kannst du dir nicht die Haare schön machen oder deine Augenlider zurechtziehen. Das sind Nervenzellen, die nicht nur aktiv werden, wenn du selbst etwas machst, sondern auch, wenn du beobachtest, wie andere etwas machen.

Dein Gehirn macht innerlich mit. Und das ist eine extrem wichtige Funktion. So lernen wir voneinander. So verstehen wir andere schneller. Und so fühlen wir oft mit anderen mit. Genau, Empathie. (Bingo!)

Darum zuckst du zusammen, wenn jemand anderes sich verletzt.

Darum kriegst du selbst Schweißausbrüche, wenn jemand vor dir nervös wird.

Und darum kann es passieren, dass du plötzlich schlecht drauf bist, nur weil neben dir jemand die ganze Zeit genervt atmet und die Augen verdreht. Und ... Weil Mathe halt. (tbh: Es ist immer Mathe.)

Beobachten ist für dein Gehirn nicht neutral. Es ist Input. Und manchmal entsteht daraus ein Gefühl. Dein Gehirn „spielt“ mit.

Besonders deutlich siehst du das beim Lächeln. Ein echtes Lächeln wirkt wie ein Signal. Viele Menschen lächeln unbewusst zurück, wenn sie angelächelt werden. Nicht, weil sie höflich sein wollen, sondern weil das Gehirn dieses Signal schnell erkennt und beantwortet. Probiere es einfach mal aus:

Begrüße lächelnd fremde Menschen im Supermarkt oder auf der Straße oder in der Bahn.

In Gruppen verstärkt sich dieser Effekt noch mehr. Denk an das Klassenzimmerbeispiel. Gefühle springen in Gruppen leichter über, weil du ständig kleine Signale wahrnimmst: Tonfall, Blick, Körperspannung, Tempo, Lautstärke, sogar Pausen und Stille. Es ist wie ein riesiger Dominoeffekt.

Wichtig! Nicht alle spüren das gleich stark. (Schallplatte und so die Zweite oder Dritte? Keine Ahnung. Bin Schallplattensammlerin.) Manche Menschen nehmen Stimmungen extrem schnell wahr. Andere merken es erst, wenn es richtig offensichtlich wird. Die Slowpokes. Okay, das war gemein.

Das hängt mit Sensibilität, Stresslevel, Erfahrung, Persönlichkeit und auch mit dem Nervensystem zusammen.

Wer gerade angespannt ist, beobachtet seine Umgebung genauer.

Wer sich sicher fühlt, kann mehr ausblenden.

Beides ist nicht „besser“ oder „schlechter“, es ist einfach unterschiedlich. Aber klar, manchmal ist es ein Vorteil, fein zu spüren.

Manchmal ist es aber auch anstrengend, weil du Dinge mitträgst, die nicht deine sind. Wenn du merkst, dass dich die Gefühle anderer zu stark mitziehen, bist du nicht zu empfindlich. Es ist eher ein Zeichen, dass du sehr gut mitbekommst, was um dich herum passiert und deine Spiegelneuronen ausgezeichnet funktionieren. Nicht alles, was du fühlst, gehört automatisch nur dir. Musst nicht alles mitschleppen.

Mein Gehirn liebt Multiplayer, auch wenn ich eigentlich Singleplayer wollte.



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Gefühle und Hunger

„**Gromml**“ = „Lass mich in Ruhe!“

„**Schlrrrk**“ = Der Bleistift wird zerbrochen.

„**Grmpf**“ = „Ach komm ... Schon wieder?“

„**Krch**“ = Einfach schlapp an der Wand lehnen. Mehr geht nicht.

Wären hungrige Bauchgrummelgeräusche doch bloß einfach ein Übersetzer für dein Innenleben und Verhalten.

Sind sie auch.

Der Hunger (und Durst) ist ein großer Schlawiner mit massiven Auswirkungen auf dich. Hunger ist zwar kein großes Gefühl, aber er piekst die Großen gerne an.

Wenn dein Körper Energie braucht, wird dein Nervensystem ungeduldig. Kleine Dinge fühlen sich rieeesig an. Die Wut kommt schneller, Geduld verschwindet, alles nervt. Blöd. Kennst du bestimmt nur zu gut. Nicht, weil du „zickig“ bist, sondern weil dein Körper auf Energiesparmodus läuft und in Extremfällen sogar in den Überlebensmodus schaltet. Er ist hungrig. Und irgendwann dreht sich alles nur noch um Essensbeschaffung.

Eigentlich logisch. Essen ist Energie. Ohne Energie keine Funktion und Kontrolle.

Denk dir an der Stelle einfach tausend passende Vergleiche: Smartphone und Akku. Auto und Benzin. Pflanzen und Licht.

Manchmal brauchst du kein Gespräch, keine Selbstreflexion, keinen Abstand, keine Aufmerksamkeit, keine Selbstfürsorge, keinen Perspektivwechsel, kein Gespräch mit deinen Eltern, kein Lehrergespräch, keinen Kummerkasten oder Boxsack gegen deine Wut.

Manchmal brauchst du einfach ein Brot

Gefühle und Social Media

Du öffnest Instagram. Oder TikTok. Vielleicht lieber Youtube? Oder doch eher Twitch. Kick? (Bitte nicht Kick.). Was auch immer. Egal. Irgendwas wirst du davon benutzen. Fünf Minuten oder zehn Minuten am Tag.

...

Jaja, bleiben wir realistisch: eine Stunde.

Zwei Stunden.

Einen ganzen Abend?

Ein ganzes Wochenende?!

Kein Kommentar ... (Süße Tiervideos können aber auch echt lang beschäftigen!)

Und vielleicht hast du dir schon einmal die Frage nach dem Social-Media-Binge-Watching gestellt: „Warum fühle ich mich jetzt eigentlich so leer und schlecht?“ Es kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht ist es auch eine Mischung.

- **Der Kulisseneffekt:** Du schaust dir Videos von anderen an. Oft sind darin die besten Abschnitte eines Lebens zusammengeschnitten. Highlights only. Total aufregend. Reisen, Events, Lachen, Spaß. Fast wie in einer Hochglanz Reality Show. Während deins ... na ja. Deins fühlt sich eher nach Alltag an. Dort die angefangenen Hausaufgaben, dahinten die aufgewärmten Nudeln mit Tomatensoße von gestern. (Oookay, irgendwie Depri. Weiter geht's.)
- **Körpervergleiche:** Perfekte Haare, guter Körper, keine schiefen Zähne, keine Pickel, kein schräger Winkel. Egal ob Promis oder kleinere Influencer: Viele zeigen sich von ihrer glattesten Seite. Du hingegen hast vielleicht eine krumme Nase. Oder ein Muttermal, das dich nervt. Oder einfach einen schlechten Hauttag. Und dein Gehirn denkt sich: „Aha. Irgendwie schön. Vergleich startet in 1 ... 2 ... 3.“ Nicht angenehm. Aber voll normal.
- **Die Haltungsübernahme:** Vor allem Influencer, die „authentisch“ wirken, können enormen Einfluss haben. Wie sie sprechen. Wie sie denken. Wie sie über sich selbst reden. Über andere. Über die Welt. Und dein Gehirn hört zu. Es merkt sich die Inhalte und probiert sie gedanklich aus. Nicht, weil du willst, sondern weil es dafür gemacht ist. Vielleicht hast du auch schon einmal Lieblingswörter eines Youtubers übernommen?
- **Die Dopaminsucht:** Dein Gehirn liebt Dopamin, weil es ein Botenstoff ist, der dein Belohnungssystem füttert.

Als würde dein Kopf nach jedem Video oder Like ein Schokoladenstückchen erhalten.

Wer hätte das nicht gerne? Dein Gehirn gewöhnt sich dran. Irgendwann fühlst du dich nicht mehr „gut“, wenn du guckst, sondern nur noch „leer“, wenn du aufhörst und du kannst es dir bereits denken, es ist ein wahrer Teufelskreislauf. Der „Schokoladeneffekt“ kommt, sobald du wieder ein Video oder Short anschaust. Deswegen auch Sucht.

Wenn du dich ausgeglichen fühlst und mit deinem Leben zufrieden bist, sind diese Effekte gar nicht so stark. Du wirst vielleicht irgendwann diese typische Müdigkeit spüren, die jeder nach stundenlangem Social-Media-Konsum empfindet. Das ist wie mit stundenlangem Mathe lernen (Ächz). Irgendwann bist du halt durch.

Wenn du hingegen einen richtig blöden Tag hattest oder dich gerade irgendwas stark beschäftigt, deine Laune runterzieht, können die Videos unter Umständen diesen Zustand verstärken und dich regelrecht in deinem Gedankenstrudel gefangen halten.

Social Media ist nicht böse und du darfst natürlich weiterhin komplett sinnlose Videos anschauen oder deinem Lieblingsyoutuber folgen.

Social Media kann auch positiv ablenken. Dich zum Lachen oder Staunen bringen. Es kann dich informieren. Manchmal fühlt sich ein Youtuber oder TikToker auch wie ein guter Freund oder Freundin an. So etwas kann tröstend und motivierend wirken.

Und oft steckt dahinter auch ein Communitygefühl. Mit anderen Zuschauern chatten. Selber im Chat aktiv sein. Hier einen Kommentar schreiben. Dort einen Like verteilen.

Das erzeugt Verbundenheit und Zugehörigkeit. Auch alles schöne warme Gefühle, die Sicherheit bieten können.

Die Sache ist eher, ob du merkst, was es mit dir macht? Spürst du gerade noch Spaß und Inspiration? Oder schleicht sich langsam dieses dumpfe Gefühl ein, dass du einfach nicht gut genug bist? oder ohne nicht mehr kannst?

Wenn der Vergleichsschmerz kickt oder du nur noch scrollst, ohne die Inhalte wahrzunehmen oder um Gefühle zu verdrängen: Schließ die App. Leg das Handy weg. Atme durch, öffne die Fenster, bewege dich ein bisschen. Mach dir bewusst, dass das echte Leben keine Filter hat und das ist auch gut so.

Es muss nicht perfekt ausgeleuchtet sein, um wertvoll zu sein. Dein Selbstwert (Ha! Da ist es wieder.) misst sich nicht in Likes oder Views, sondern findet im Hier und Jetzt statt. In der echten Welt.

Gefühle, Kultur und Familie

Du sitzt in der Pause neben deiner besten Freundin, die tränenüberströmt in deine Schultern versinkt. Du hältst sie. Deine Hand streichelt sanft ihren Rücken. Leise, um keine große Aufmerksamkeit zu erregen, flüsterst du ihr stärkende Worte ins Ohr. Als der Schulgong die Pause beendet, bedankt sie sich bei dir. Sie fühlt sich nun besser. Es wirkt ehrlich gemeint.

Nach der Schule fährt sie nach Hause. Im Bus überrollen sie wieder ihre Gefühle. Mit nassen Augen und stechendem Schädelpochen steigt sie aus und geht in die Wohnung. Ihre Mutter begrüßt sie, bemerkt aber nicht die Trauer. Stattdessen: „Du hast deine Kleidung immer noch nicht in den Wäschekorb gelegt! Den Müll heute früh hast du auch vergessen.“ Deine Freundin öffnet den Mund, aber ihr Sprachzentrum findet keine passenden Worte. Die Augen schließen sich. Die Geräuschkulisse wird gedämpft.

Am Abend sitzt sie mit ihrer Familie am Tisch. Die Mutter reicht ihr die Schüssel mit den dampfenden Kartoffeln und streichelt deiner Freundin zaghaft über die Hand. Sie lächelt. Und deine Freundin spürt in diesem Moment Erleichterung. Es ist die Mama. Wie immer. Dieses Unausgesprochene: „Iss etwas, dann geht es dir besser. Ich hab dich lieb.“

Dasselbe Gefühl. Drei Orte. Das heißt nicht, dass jemand dich nicht mag, sondern oft, dass Menschen Trost unterschiedlich zeigen.

Und jedes Mal fühlt es sich anders an. Verwirrend, oder? Während manche Menschen bei Trauer durch Umarmungen, gutes Zusprechen, kleine Gesten Trost spenden, wirken andere Menschen im ersten Moment kälter. Vielleicht wirkt es auf dich sogar abweisend. Richtig distanziert. Das ist auch der Einfluss von Kultur.

Kultur ist nicht nur, welche Feste wir feiern oder welche Sprache wir sprechen. Kultur bestimmt auch mit, wie wir unsere Welt und Beziehungen sehen und wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Hierbei geht es nicht unbedingt um „Deutsche reagieren so“, „Türken machen das bei Trauer“, „Russen sind so.“

In vielen westlich geprägten Familien und unter Freunden gilt: „*Sprich es aus! Wenn du traurig bist, rede darüber. Wenn du jemanden magst, sag es ihm.*“

In vielen anderen Kulturen (zum Beispiel in asiatischen, osteuropäischen oder arabischen Familien) gilt eher: „*Zeig es!*“ Liebe und Fürsorge werden nicht zerredet, sondern getan.

Die Mutter sorgt sich, dass die Tochter im Haushalt nicht hilft - nicht um sie zu ärgern, sondern weil sie will, dass aus ihr eine ordentliche, lebensstüchtige Frau wird. Das Nörgeln kann ihre Form von Fürsorge sein.

Und um eins klarzustellen: Das kommt auch in westlich geprägten Familien vor. Es gibt unterschiedliche Familientypen. Es wäre unfair, das nur auf Herkunft zu reduzieren. Es gibt in jeder Gesellschaft harte, weiche, offene, verschlossene, chaotische und strengere Familien.

Nicht umsonst heißt es „**Familienkultur**“. Egal ob eher Sonntagsbraten oder Falafel auf dem Tisch stehen.

Aber der Punkt bleibt: Menschen zeigen Gefühle nicht immer so, wie du es erwartest.

Manche trösten mit Worten.

Manche mit Essen.

Manche mit „*Ich mach das schnell für dich*“.

Manche mit „*Reiß dich zusammen*“, weil sie genau das als Kind gehört haben und weil es sich für sie nach Schutz anfühlt. (Komisch, ich weiß. Und nein, das heißt nicht, dass es dir helfen muss. Aber es erklärt, warum manche so reagieren).

Und manchmal liegt es auch einfach an Überforderung und Stress. An dem, was die Person selbst gelernt hat. Oder nie gelernt hat. Oder ein Elternteil, der Gefühle schlecht aushält und deshalb sofort auf To-do-Listen schaltet: Wäsche. Müll. Regeln. Ordnung. Weil Ordnung sicherer und leichter ist als offen darüber zu sprechen.

Wenn du also irgendwo mit einem Gefühl ankommst und merkst: Hier kommt gerade kein Trost, sondern eher Genervtheit oder schneller Themenwechsel, dann heißt das nicht, dass niemand dich mag. Dieser Ort kann dieses Gefühl gerade nicht auffangen, wie du es dir vielleicht vorstellst.

Er fängt es so auf, wie er es kann. Du darfst dir unterschiedliche Orte für unterschiedliche Dinge nehmen.

Um bei der Geschichte von vorhin zu bleiben: Du darfst dir die Kartoffeln von Mama nehmen und dir die Umarmung bei deiner besten Freundin oder deinem besten Freund holen. Du musst dich nicht für eine Art des Fühlens entscheiden. Beides darf da sein. Und beides kann echt sein.

Puh. Das war jetzt ganz schön viel Gefühl auf einmal.
Wahrscheinlich schwirren dir jetzt tausend Begriffe durch den Kopf:
Eisberg, Gefühlsgulasch, illegal hässliche Filter, Bedürfnisse, innere
Baustellen, Monster unter Betten, Dopamin und Schokostückchen [...]

Genau deshalb kommt jetzt die Kurzübersicht. Um da bisschen Klarheit
reinzubringen. Kein Zusatzchaos. Nur die wichtigsten Gedanken noch
einmal sortiert. Wie ein kleines Aufräumen im Kopf.



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt und manuell überarbeitet.)

Gefühle 101 Kurzübersicht

- **Gefühle haben keinen An-/Aus-Schalter, sind immer da**
Gefühle tauchen auf, wenn etwas Bedeutung hat – ungefragt, unkontrollierbar, oft zuerst körperlich spürbar.
- **Keine "bösen" Gefühle – alle haben eine Funktion**
Wut schützt Grenzen, Angst warnt vor Gefahr, Trauer hilft beim Verarbeiten. Das Gefühl ist nicht das Problem.
- **Gefühlsformel: Situation + Wahrnehmung + Körperreaktion + Bewertung = Gefühl**
Gefühle entstehen nicht zufällig – sie folgen einem nachvollziehbaren Muster, das man lernen kann zu erkennen.
- **Gedanken färben Gefühle ein – aber nicht alles, was man denkt, ist wahr**
Negative Gedanken verstärken unangenehme Gefühle. Realistisch denken hilft mehr als erzwungener Optimismus.
- **Eisberg-Modell: Verhalten sichtbar, Gefühle darunter unsichtbar**
Was andere sehen ist nur die Spitze. Darunter stecken oft Angst, Überforderung oder Enttäuschung.
- **Gefühle erklären vieles, entschuldigen nicht alles**
Für das eigene Verhalten bleibt man verantwortlich – egal wie viel gerade innen los ist.
- **Pubertät = größtes Systemupdate aller Zeiten**
Das Gehirn wird komplett umgebaut. Gefühle wirken intensiver, Reaktionen sind stärker – das ist normal, nicht falsch.
- **Jedes Gefühl zeigt ein Bedürfnis dahinter**
Wut = Respekt fehlt. Angst = Sicherheit fehlt. Trauer = Halt fehlt. Wer das Bedürfnis kennt, kann besser handeln.
- **Körper reagiert vor dem Kopf**
Herzrasen, Bauchgrummeln, Gänsehaut – der Körper meldet das Gefühl, bevor man es benennen kann.
- **Andere Menschen übertragen Gefühle (Spiegelneuronen)**
Stimmungen springen über. Nicht alles, was man fühlt, gehört einem selbst – manches trägt man von anderen mit.
- **Hunger beeinflusst Gefühle massiv**
Niedriger Blutzucker = weniger Geduld, mehr Reizbarkeit. Manchmal braucht man keine Selbstreflexion, sondern ein Brot.
- **Social Media verstärkt Vergleiche und Dopaminkreislauf**
Highlights anderer wirken wie Realität. Das Belohnungssystem gewöhnt sich ans Scrollen – bis Leere bleibt, nicht Spaß.
- **Kultur und Familie prägen, wie Gefühle gezeigt und aufgefangen werden**
Trost durch Worte, Essen oder Schweigen – alle Formen können echt sein. Kein Ausdruck ist automatisch falsch.

Behind the Hoodie

- **Woher die Infos kommen**

Die Inhalte basieren auf Erkenntnissen aus Psychologie und Pädagogik sowie auf Erfahrungen aus der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Einige Themen wurden vereinfacht dargestellt, damit sie verständlich bleiben.

Ausführliche Quellen und weiterführende Links findest du online unter:

<https://kazupi.de/gefuehle/gefuehle-allgemein#zusammenfassungquelle>

- **KI Transparenz**

Die Zusammenfassung dieses Hefts wurde mit ChatGPT erstellt. Illustrationen wurden mit Hilfe von KI-Werkzeugen erstellt und anschließend manuell überarbeitet.

Textinhalte, Idee, Konzept, pädagogische Einordnung und die „Kazupi-Voice“ stammen von einem Menschen.

- **Über den Autor**

Hubert Geisler ist staatlich anerkannter Erzieher und arbeitet mit Kindern und Jugendlichen. Die Ideen hinter Kazupi entstehen aus pädagogischer Praxis und eigenen Erfahrungen mit Gefühlschaos.

- **Wer ist Kazupi?**

Kazupi ist eine erfundene Figur. Die Inhalte werden aus ihrer Stimme und ihrer Perspektive erstellt: laut, chaotisch, ehrlich, manchmal widersprüchlich, aber immer direkt.

- **Was ist das Kazupi Projekt?**

Kazupi ist eine Website (und nach und nach auch eine Heftreihe) für Tweens und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren, die Gefühle und später auch Themen wie KI oder Kinderrechte so erklärt, dass es sich nicht wie trockener Frontalunterricht anfühlt.

Dieses PDF Heft basiert auf den Inhalten der folgenden Webseiten:

- <https://www.kazupi.de/gefuehle>
- <https://www.kazupi.de/gefuehle/gefuehle-allgemein>

Mehr über und mit Kazupi findest du auf der Seite www.kazupi.de