



KAZUPI

Gefühlsverständnis

**Gefühlsfragen, Gefühlsanalyse,
Methoden und mehr**

Gefühlsverständnis

Fragen zu Gefühlen, Gefühlsanalyse, Methoden und Hilfen, wenn es zu viel wird.

Inhalt

Was ist das für ein Heft?	4
Fragen zu Gefühlen	5
Warum bin ich manchmal grundlos traurig?	6
Warum fühlen sich Gefühle abends schlimmer an?	6
Was, wenn ich dasselbe Gefühl immer wieder habe?	7
Was passiert, wenn ich meine Gefühle ignoriere?	8
Ist es normal Angst zu haben, obwohl nichts passiert ist?	9
Wie gehe ich mit diesem Stress-Wut-MischMasch-Gefühl um?	9
Warum wechseln meine Gefühle manchmal so schnell?	10
Ist es in Ordnung ein Gefühl zu haben, das ich nicht haben will?	10
Was, wenn ich mich an meine Gefühle gewöhne und sie nie mehr verschwinden? ...	11
Bin ich anders, wenn ich Gefühle habe, die andere nicht haben?	12
Wieso denke ich oft, dass ich anders sein müsste?	12
Die Gefühlsanalyse.....	13
Ich habe Angst vor der Klassenarbeit	14
Meine beste Freundin hängt plötzlich nur noch mit anderen ab	16
In Gruppenarbeiten werde ich nicht genommen	18
Jemand macht sich über mich lustig	20
Ich habe eine schlechte Note erhalten und traue es nicht meinen Eltern zu sagen. ...	22
Meine Eltern kontrollieren ungefragt mein Handy	24
Ich schaue in den Spiegel und finde mich hässlich	27
Deine Gefühlstricks.....	29

Die 90 Sekunden Regel.....	30
Erste Hilfe fürs Hirn - Kleine Tricks mit großer Wirkung	32
Mini-Methoden gegen den Gefühlsstrudel	34
Deine Tagebuch-Challenge.....	35
Wenn es jetzt zu viel ist.....	37
Persönlicher Kommentar	37
Warum sich Hilfe holen so schwer ist	38
Was mir heute hilft.....	38
Wenn die Worte fehlen - „Was sage ich da zuerst?“	39
Hilfsangebote & Anlaufstellen.....	40
Hilfen direkt in deiner Nähe	41
Fragen und Antworten	43
Behind the Hoodie	45

Was ist das für ein Heft?

Dieses Heft sammelt Fragen, die viele haben, aber kaum jemand laut stellt. Fragen, die man nicht „einfach googelt“, weil man nicht mal weiß, wie man sie nennen soll. Und weil sie sich manchmal so anfühlen, als wären sie ... Naja. „Verrückt“. Als hättest du dir das irgendwie selbst eingebrockt. Als wärst du die Einzige oder der Einzige, der sich das stellt.

Bist du nicht.

Aber das hier ist mehr als ein Fragen-und-Antworten-Heft. Es ist ein Gefühlsverständnis-Heft. Ein „ich-brauch-gerade-was“-Heft. Vielleicht auch ein „okay, ich lese kurz rein und schaue, was passiert“-Heft. Irgendein Heft wird es sein!

Du findest hier vier Bereiche:

Gefühlsfragen: Dieses „Ist das normal? Warum passiert mir das schon wieder?“ Die Fragen, die nachts auftauchen, wenn es still wird und dein Kopf plötzlich richtig viel zu sagen hat. Keine perfekten Antworten, aber ehrliche. Und ein bisschen Kazupi Chaos obendrauf.

Gefühlsanalyse: Alltagssituationen, die du vielleicht kennst. Klassenarbeit, Freundschaft, Spiegel, Eltern, Gruppenarbeit. Schau rein und erkenn dich wieder. Ich kazupisiere ... Ähhh ... analysiere diese Situationen.

Gefühlstrickkiste: Methoden, Mini-Tricks und Erste-Hilfe-Ideen für Kopf und Körper. Für den Moment, wenn es chaotisch wird oder wenn du raus musst aus dem Gedanken- und Gefühlskarussell.

Wenn es jetzt zu viel ist: Eine eigene Seite, für den Moment, wo nichts mehr geht. Mit Anlaufstellen und ehrlichen Worten. Du musst dort nicht beweisen, dass es schlimm genug ist.

Du musst dieses Heft nicht von vorne lesen. Nimm dir das, was gerade passt. Manche Seiten sind zum Verstehen. Manche zum Ausprobieren. Manche einfach nur dafür, kurz durchzuatmen. (Manche Kommentare ergeben erst mit den anderen Seiten und PDF-Heften so richtig Sinn.)



Schleichwerbung

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

www.kazupi.de



Fragen zu Gefühlen



Bevor es losgeht

Fragen zu Gefühlen klopfen nicht höflich an und fragen nach, ob es dir denn gerade passt. "Hätten Sie denn kurz Zeit für mich?"

Nö. Meistens sind sie einfach da.

Hier gibt es keine perfekten Antworten und kein „So ist es richtig“. Gefühle ticken viel zu verschieden und manchmal auch widersprüchlich.

Aber wir können gemeinsam draufschaun, wenn du magst.

Sortieren, spüren, vergleichen, wundern, behalten oder wegwerfen. Nicht, um alles sofort zu verstehen, sondern um ein bisschen näher an dich selbst heranzukommen. Daran, warum du fühlst, was du fühlst, und denkst, was du denkst.

(Okay, das klingt jetzt fast ein bisschen philosophisch. Over and Out. Kazupi aus dem fernen antiken Griechenland.)



Ich hab Fragen. Du hast Fragen. Wir haben Fragen.
Alle haben Fragen.
F(r)a-n-gen wir an.

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

Warum bin ich manchmal grundlos traurig?

Weil Gefühle keine Gründe brauchen. Traurigkeit schon gar nicht. Manchmal ist sie einfach da, ohne Auslöser, ohne klares „deshalb“. Fühlt sich ungerecht an, ist aber normal. (Nervig normal. Ja.)

Manche Gefühle sammeln sich über Tage, Wochen oder länger. Wie ein unsichtbarer Rucksack, der immer schwerer wird, bis du ihn plötzlich spürst. Nicht unbedingt wegen des einen schweren Gegenstands, der hinzukommt - manchmal ist es wirklich nur der letzte kleine Moment, der zu viel war. Er landet. Quetscht sich hinein. Drückt, piekst, stichelt. = Gleichgewichtsverlust.

Bist du jemand, der Gedanken, Gespräche mit Freunden oder Eltern oder kleine Verletzungen runterschluckt, ewig im Kopf hin und her wendet? Dann ist diese „grundlose“ Traurigkeit vielleicht einfach dein Inneres, das anklopft: *„Hey. Es wird hier ein bisschen voll. Achte mal mehr darauf.“* (Äh, hallo? Hast du außer Schmerz vielleicht auch ein paar Lösungen im Petto?)

Manchmal braucht auch nur dein Körper eine Verschnaufpause, weil er längst müde ist und dein Kopf es noch nicht gemerkt hat.

Warum fühlen sich Gefühle abends schlimmer an?

Du warst den ganzen Tag beschäftigt. Schule, Verein, Freunde, Familie, Haustiere, Verliebtsein oder Kummer, Streit, Spaß, Langeweile, Lernen, Zocken, Netflix, YouTube, Zähneputzen, auf Toilette gehen - öfter ... Boah. Wie hältst du das alles eigentlich aus?

Und dann liegst du abends im Bett. Es wird still. Alles fühlt sich schwerer an. Dunkler. Irgendwie... endgültiger. Keine Ablenkung mehr. Und dein inneres Schutzsystem, das den ganzen Tag brodelnde Gefühle und Gedanken auf Abstand gehalten hat, braucht jetzt eine Pause. Und wer schleicht sich dann rein?

Deine Gefühle. (Na klar, wer denn sonst? Ein Einbrecher?)

Und oft kommen Gedanken zum Tag dazu. Kleine Rückblicke:

- *„Habe ich richtig gehandelt?“*
- *„Wie hat meine Lehrerin das gemeint?“*
- *„Wieso haben das meine Eltern SO gesagt?“* (Bitte einmal Elternübersetzer App erfinden.)

Glaube nicht alles, was du abends über dein Leben denkst. Die Welt sieht dann einfach anders aus. Deine Gefühle sind echt. Aber der „alles-ist-so-schlimm“-Filter? Das Gedankenkarussell ohne Sicherheitsgurt und Stopp? Das ist meist Erschöpfung, keine endgültige Wahrheit. Manchmal hilft es schon, das zu wissen. Und ansonsten hilft ... Na, kannst du es erraten? Einfach nur Schlaf. *ZZzzzzZZzzzz*

Was, wenn ich dasselbe Gefühl immer wieder habe?

Dann ist es vielleicht noch nicht fertig.

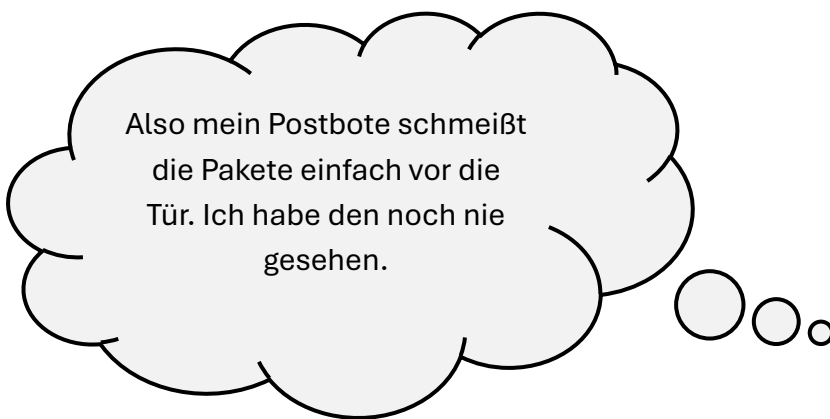
Manche Gefühle kommen nicht einmal und verschwinden wieder brav. Sie tauchen immer wieder auf. In ähnlichen Situationen. Oder völlig unerwartet. Wie ein Ohrwurm, den du nicht loswirst. Vielleicht denkst du dir jedes Mal: *„Nicht schon wieder. Ich dachte, wir wären damit durch?“*

Ein Gefühl, das immer wiederkommt, ist kein Zeichen dafür, dass es nie weggeht. Es ist eher ein Zeichen dafür, dass es wichtig ist. Wichtig genug, um noch einmal anzuklopfen. Und wenn es keine Beachtung findet, klopft es später noch einmal an. Und dann? Noch einmal. Und noch einmal. Und ...Wie ein hartnäckiger Postbote. (Für Gefühle gibt es leider keine Abholstationen. Sorry.)

Du musst es nicht sofort lösen. Du musst es auch nicht sofort annehmen oder verstehen. Manchmal reicht es schon, erst mal nur zu merken, dass es wieder da ist und wann.

So kannst du dich darauf vorbereiten. Begrüße es wie einen nervigen Bekannten. *„Ah, du schon wieder. Setz dich bisschen hin. Ich sehe dich. Ich höre dich. Und dann mach ich weiter.“*

Beim nächsten Mal kannst du dann ein kleines bisschen anders damit umgehen.



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

Was passiert, wenn ich meine Gefühle ignoriere?

Willst du das wirklich wissen?

Ganz sicher?

Ja?

Na gut ... Letzte Warnung ...

Sicher sicher?

Dann hier die harte Wahrheit: Du explodierst. (Jap. So ist es. Nein. Die Klammer löst es nicht auf. Du explodierst. Nur ohne herumfliegende Gedärme und Blutfontänen.)

Gefühle lassen sich wegschieben. Aber so ganz wollen sie auch nicht verschwinden.

Stell dir einen Wasserball vor. Du drückst ihn mit all deiner Kraft unter Wasser. Das kostet Energie. Richtig viel. Je tiefer du ihn runterdrückst, desto anstrengender wird es.

Er rutscht, zappelt, will unbedingt hoch an die Oberfläche. Irgendwann lässt deine Kraft nach und dann ... **BAM!** Schießt er mit voller Wucht nach oben. Direkt in dein Gesicht. Autsch! Bestimmt kein Nasenbruch, aber ein ordentlicher Schreck und vielleicht auch die ein oder andere Träne.

Genau so funktionieren unterdrückte Gefühle. Sie kommen nicht leise zurück, sondern doppelt oder dreifach oder vierfach so stark. Und dann explodierst du wegen einer Kleinigkeit oder brichst plötzlich in Tränen aus. Und wenn du ein richtig guter „Wasserballbändiger“ bist und lange durchhältst, merkt es irgendwann dein Körper. Kopfschmerzen. Verspannungen. Müdigkeit. Bauchweh. Schwindel. Die Liste ist endlos lang. Das volle Wehwehchen-Programm.

Gefühle zu ignorieren macht dich nicht schwach. Ignorieren ist ein Versuch, irgendwie klarzukommen.

Manchmal geht es nicht anders. Es kann dir helfen, um durch einen anstrengenden Tag zu kommen oder im Alltag zu funktionieren, ohne komplett durchzudrehen. Aber auf Dauer ist es mühselig, ständig etwas zu verstecken, das eigentlich gesehen werden will.



Ist es normal Angst zu haben, obwohl nichts passiert ist?

Ja. Leider.

Angst wartet nicht darauf, dass wirklich etwas passiert. Und sie ist verdammt schnell. Schneller als dein Kopf. Sie reagiert nicht nur auf das, was gerade ist, sondern auch auf das, was sein könnte. Oder was schon mal war. Oder was sich nur ein bisschen ähnlich anfühlt.

Angst ist nicht wählerisch. Schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht und jetzt gerade, in dem Moment, fühlt es sich an wie damals?

ZACK!

Die Angst wärmt sich schon einmal für ihren Einsatz auf. Dehnt ihre Muskeln. Springt die Fußgelenke warm. Macht ein, zwei, drei Hampelmänner. (Wieso eigentlich Hampel“männer“?)

Du übertreibst nicht. In dir steckt in dem Moment einfach eine sehr engagierte Alarmanlage. Vielleicht sogar ein bisschen zu engagiert. So wie der Postbote von vorhin. Die Anlage meint es gut, sie will dich beschützen. Manchmal übertreibt sie halt.

Es hilft, ihr kurz zuzuhören und sie dann zu beruhigen: „*Okay, danke. Ich schaue ja brav nach rechts und links und rechts, aber gerade ist wirklich nichts los.*“ Oder zu prüfen: „*Bin ich gerade einfach nur müde? Überfordert?*“ Dann braucht die Anlage vielleicht einfach eine Pause. DU brauchst vielleicht einfach eine Pause.

Wie gehe ich mit diesem Stress-Wut-MischMasch-Gefühl um?

Na so wie in den Filmen: Faust ballen, den nächstbesten Tisch zertrümmern, Mitmenschen anbrüllen und ... **STOP!** Das ist natürlich nicht ernst gemeint. (Auch wenn es sich manchmal kurz gut anfühlt, das nur zu denken.)

Stress und Wut kommen gerne im Doppelpack. Stress drückt, Wut knallt. Zusammen sind sie... Naja, sehr anstrengend. Manchmal ist deine Wut auch gar nicht echte Wut, sondern ein Sammelbecken von zu viel auf einmal. Zu viele Erwartungen. Zu wenig Pause. Zu viele Termine, zu viel Streit, zu viele Gespräche. Zu viel Druck. Zu viel BlaaaBla. Dann sucht sich alles einen Ausgang. Die Wut ist dann nur der Notausgang.

Das heißt nicht, dass du alles rausbrüllen oder kaputt machen musst. Aber stur ignorieren hilft meistens auch nicht. Besser ist etwas dazwischen: In ein Kissen schreien. Eine Runde rennen, bis die Beine brennen. Oder deine Lieblingsmusik so laut aufdrehen, dass der Bass die Wut rausschwingt. Ein bisschen auskühlen und Abstand gewinnen verändert viel. Du darfst auch jederzeit sagen: „*Hey, ich bin gerade wütend. Lasst mich kurz allein.*“

Warum wechseln meine Gefühle manchmal so schnell?

Deine Gefühle reagieren auf ziemlich viel gleichzeitig. Gedanken. Erinnerungen. Menschen. Geräusche. Müdigkeit. Düfte. Hunger. Ja, auch Hunger. Manchmal reicht ein bestimmter Tonfall deiner Eltern oder deiner Freunde oder ein schiefer Blick deines Lehrers und schon fühlt sich alles anders an.

Dieser schnelle Gefühlswechsel kann ganz schön anstrengend sein. Und verwirrend sowieso. Er bedeutet nicht, dass dein Inneres unzuverlässig funktioniert oder nicht weißt, was **du** willst. Er zeigt dir, dass dein Inneres sehr aufmerksam ist und ständig neu bewertet, was Sache ist.

Vielleicht arbeiten in dir ein paar Themen, die noch nicht abgeklappert sind? Die tauchen vor allem dann auf, wenn es ruhig wird. Also abends oder an einem „Langeweiletag“, an dem überhaupt nichts geht. Das kannst du nicht einfach abstellen. Dafür gibt es keine App und auch keine Fernbedienung. (Zum Glück. Sonst wärst du ein Roboter!)

„Wow, Kazupi, wie hilfreich. Hatten wir jetzt schon.“ Denkst du dir das? Was erwartest du? Frag einfach mal deine Duracell-Gefühle. Wenn die auch nichts wissen, bohre tiefer, schalte das Licht an und schau, was da eigentlich im Raum steht. Unangenehm? Jap.

Ist es in Ordnung ein Gefühl zu haben, das ich nicht haben will?

Na klar. Vielleicht bist du eifersüchtig auf einen Freund, dem du den Erfolg eigentlich gönnst. Vielleicht bist du wütend auf jemanden, den du sehr gern hast. Oder du bist ausgerechnet an einem Tag lustlos, an dem alle von dir erwarten, dass du gut drauf bist. Motiviert, immer freundlich und ganz wichtig: Zähne zeigen beim strahlenden Lächeln. (Und innerlich willst du am liebsten ... na ja.)

Gefühle passen nicht immer zur Situation oder zu dem Bild, das du von dir hast. Und meist sind genau die Gefühle, die du am wenigsten zeigen willst, ziemlich ehrlich.

- Wut zeigt dir, wo du dich nicht respektiert fühlst.
- Neid zeigt dir, was du dir eigentlich für dein eigenes Leben wünschst.

(Hatten wir schon, ich weiß. Immer die unangenehmen Gefühle. Ist halt wichtig. Beschwer dich beim Skript.) Naaa gut, weil du es bist:

- Geborgenheit zeigt dir, wo du sein darfst, wie du bist.
- Hoffnung zeigt dir, wieso auch kleine Lichtblicke eine Supernova sein können.

Ein Gefühl zu haben bedeutet nicht, dass du so bist. Du bist nicht dein Gefühl. Du bist der Ort, an dem es stattfindet und du entscheidest, was du daraus machst.

Was, wenn ich mich an meine Gefühle gewöhne und sie nie mehr verschwinden?

Diese Angst? Dieser Gedanke? Diese Sorge? Sie ist verständlich.

Ein Gefühl, das lange bleibt, fühlt sich wie ein Mitbewohner an. Oder schlimmer: wie du selbst. Als wärst du das Gefühl. Und dann kommen diese Gedanken: „Was, wenn das jetzt für immer so bleibt?“ Die sich an dir heften, wie Mücken mit Panzerglasschutz. Da hilft auch keine Fliegenklatsche.

Gefühle sind keine Endzustände. (Seltsames Wort.) Sie sind kein Dauerzustand. (Besser.) Sie bewegen sich.

Vielleicht nicht heute.

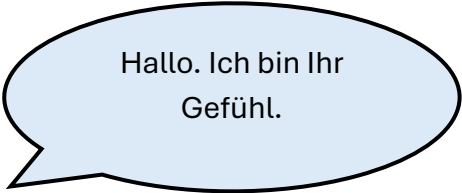
Vielleicht nicht morgen.

Aber sie verändern sich. Unauffällig. Still. Abwartend. Dabei können Gefühle ziemlich lahm sein. Und vielleicht verändern sie sich erst, wenn du aufgehört hast, sie unbedingt loswerden zu wollen.

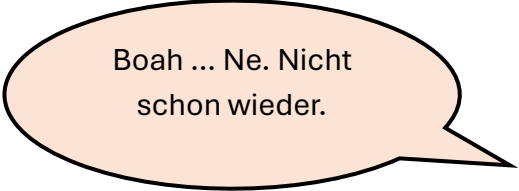
Du musst dich nicht gegen deine Gefühle wehren, damit sie verschwinden. Genau das Gegenteil davon kann helfen. Lass ihnen ein bisschen Platz. Ein bisschen Aufmerksamkeit. Es muss keine Gefühlszeremonie mit Weihrauch, Lichterketten und der passenden Sternenkongstellatation sein, die sowieso nur alle Jubeljahre auftaucht.

- a: viel zu aufwendig.
- b: viel zu teuer.
- c: (Zensierter Esoterik Rant)

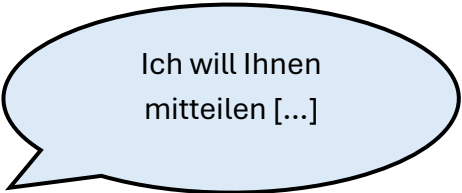
Nein. Einen Krümel der Aufmerksamkeit reicht schon. Aber lass deine Gefühle nicht alles bestimmen. Sie ziehen weiter. Meistens.



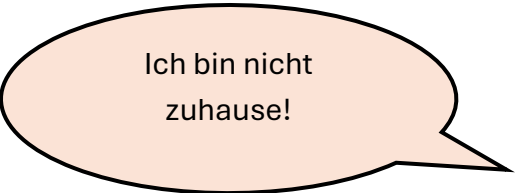
Hallo. Ich bin Ihr Gefühl.



Boah ... Ne. Nicht schon wieder.



Ich will Ihnen mitteilen [...]



Ich bin nicht zuhause!

Bin ich anders, wenn ich Gefühle habe, die andere nicht haben?

Du siehst bei anderen nur das, was nach außen kommt. Ein Lachen. Ein „passt schon“. Ein Schulterzucken. Woher willst du wissen, was hinter der Fassade der anderen wirklich passiert? Viele Menschen sind Profis darin, so zu tun, als wäre da nichts. Deine Gefühle hingegen erlebst du direkt von innen. Und das ist lauter. Viieeeel lauter. Zumindest für dich. Vielleicht zeigst du deine Gefühle stärker oder bleibst länger in ihnen hängen.

Deine Gefühle sind kein Fehler und machen vor allem nicht aus dir einen Fehler, sie machen dich aber auch nicht zu einem unlösbaren Rätsel. Sie sind einfach ein Teil von dir. Du bist eben die einzige Person, die 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr Zugriff auf dein eigenes Innenleben hat. Das macht dich menschlich. Sie zeigen, wie du die Welt siehst. Und das darf anders sein als bei anderen.

Wieso denke ich oft, dass ich anders sein müsste?

Eigentlich hat das nichts mit Gefühlen zu tun. Und doch alles. Dieser Gedanke erzeugt Gefühle. Verdammt starke.

„Ich müsste fröhlicher sein.“

„Ich sollte mich nicht so anstellen.“

„Andere kriegen das lockerer hin.“

Kennst du diesen inneren Kritiker? Wie ein fieser Kommentator in deinem Kopf, der alles bewertet, während du versuchst, den Tag zu überstehen.

Aber wieso denkst du so? Vielleicht, weil du dich vergleichst? Denk mal an jemanden, der scheinbar alles hat.

Perfekt. Glücklich. Erfolgreich. Gemacht? Super. Halt dich fest:

Du kennst den Menschen gar nicht. Du siehst nur sein Best Of. Die besten Sprüche.

Coolste Klamotten. Gute Momente. Die polierte Oberfläche.

Du hast das auch. Nur anders. Andere sehen dich und vergleichen sich genauso.

Niemand sieht dein Gefühlschaos hinter den Kulissen. Du vergleichst dein ungeschminktes Inneres mit ihrer Außenfassade. Das kann nur schiefgehen. (Und ist irgendwie ganz schön unfair!)

Dazu kommt eine Welt, die uns einredet: *„Du musst besser werden!“* Als wärst du ein Projekt. Bist du aber nicht. Du bist ein Mensch. Dazu gehört die ganze Palette. Auch die anstrengenden Gefühle und Gedanken. Die unlogischen. Die, die gerade gar nicht dein Selbstbild passen.

Niemand hat alles im Griff. Du musst nicht anders sein, um richtig zu sein. Vielleicht reicht es fürs Erste, so da zu sein, wie du gerade bist.

Die Gefühlsanalyse

Ab in die Gefühlsanalyse

Jetzt wird es persönlich! Vorbei mit der "Du" Ansprache. Mit der gezähmten Kazupi, die irgendwie versucht Wissen und Chaos in passende Worte zu quetschen. (Naja ... So halb.) Hier kriegst du die volle Ladung. "Extrem laut und unglaublich nah." (PS: Ein guter Film und schönes Buch. Aber sehr intensiv! So wie ich. So wie du?)

Als ich noch etwas jünger war, so um die 12 - 14 Jahre, war mein Umgang mit Gefühlen ... Nicht gerade kreativ. Ich wünschte ich könnte hier sagen, dass ich irgendwelche total abgefahrenen Methoden benutzt hätte, um mit ihnen klarzukommen. Durchzustehen. Irgendwas Besonderes. Einen Trick. Zaubermittel. Hack. Keine Ahnung.

Aber ...

Nö.

Gaaar nicht!

Ich habe mir ganz klischeemäßig haufenweise Süßkram in die Futterluke geschoben, traurige Musik gehört, mein Gehirn mit Serienmarathon abgelenkt, den ein oder anderen Mini-Nervenzusammenbruch erlebt und aus Wut oder Trauer oder Verzweiflung Freunde, Eltern, Lehrer, den ganzen verdammten Planeten angebrüllt.

Niemand hat mich so richtig verstanden.

- Die Süßigkeiten haben sich auch nur an der Hüfte abgelagert.
- Das Hören sentimentaler Musik hat mich meistens noch mehr runtergezogen.
- Und mein Umfeld? Das war (und ist manchmal immer noch) von mir genervt.

(Dafür bin ich ein wahrer Serienprofi geworden! Brauchst du Empfehlungen?)

Tja, vielleicht ist mein Gehirn doch ein weeeenig kreativer als angenommen. Denn ich habe irgendwann die Gefühlsanalyse entdeckt. Kein Hexenwerk, sondern eine Methode, die mir bei irgendeinem Info-Tag in der Schule hängengeblieben ist (Pubertät, Gefühle, Hausaufgaben... Bli Bla Blub). Ich hab sie dann kazupinisiert (unschwer zu erkennen).

Warum sie mir gefällt? Weil sie mich sortiert, bevor ich wie eine Furie auf meine Umwelt losgehe oder meinen Körper und Inneres noch mehr schinde. Ich will ja mit 17 nicht wie ein Wrack herumlaufen.

Alsooooo: Schnapp dir ein Blattpapier, eine App, einen Block, dein Tagebuch, ein Whiteboard, eine Tafel, einen fuc... ruhig Kazupi, ruhig. Lies dir gerne meine Analysen durch, setz deinen eigenen Stempel drauf und wende sie für dich an. Vorgeschriebene Lösungen? Pfff ... Wäre doch langweilig. Cliffhanger bringen erst die richtige Würze rein.

(So ganz ohne schlechtes Gewissen kann ich dir meine Persönlichkeit nicht einfach entgegenklatschen: Das hier ist ein Text aus meiner Perspektive. Da steckt vieeel ich drin. Wenn du merkst, dass es dich triggert: Pausen sind vollkommen in Ordnung.)

Ich habe Angst vor der Klassenarbeit

Die Situation

Morgen ist die Klassenarbeit und ich weiß das eigentlich schon seit Tagen. Klar. Ist immer so. Lehrerin kündigt es an, mein Gehirn sagt mir jedes Mal: „Du hast noch Zeit.“ Und jetzt habe ich den Salat. Jetzt sitze ich hier mit meinen Heften und weiß nicht, womit ich anfangen soll. Als würde ich gerade eine Aliensprache lernen müssen. Irgendwelche Hieroglyphen entziffern, die selbst DeepL so stark ins Schwitzen bringen, das finnische Saunierere neidisch werden. Obwohl ... Nee. Aliensprache wäre leichter. Viel leichter. Da besteht zumindest der Bruchteil einer Chance, dass die uns besuchen kommen und ich einfach persönlich nachfragen kann. Erstkontakt, wo bist du, wenn man dich braucht?! Aber die verschmierten Notizen aus dem Unterricht? Die Gedankensprünge meiner Lehrerin? Never. Ich lese etwas, merke mir aber kaum was. Es fließt einfach durch mein Gehirn durch. Und dann ist da noch mein Handy. Ich greife immer wieder hin, obwohl ich weiß, dass es mir hier nicht helfen kann. Es lenkt nur ab.

Und je später es wird, desto größer wird das Gefühl: Ich bin zu spät dran. Ich habe riesengroßen Schiss vor der Klassenarbeit und stecke in einer fetten Lernblockade. Shit.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich hab Angst vor einer schlechten Note. Ist so. Die Note triggert mich komplett.
- Ich will niemanden enttäuschen. Aber wer ist niemand?
- Ich hab Angst davor, dumm dazustehen. Schon wieder. Und mir dann das Gequatsche anzuhören. Von Eltern. Lehrer. Freunden. Nervig.
- Ich setze mich gerade selbst unter extremen Druck. So kann ich nichts lernen.
- Mein Körper fühlt sich wie nach einem zehn Stundenlauf an. Wie soll ich so irgendwas in die Birne kriegen?

Die Gefühlslage

Angst, Druck, Unsicherheit, fette Selbstzweifel und richtig viel Wut. Auf die Lehrerin. Auf die Schule. Auf die Welt. Auf mich. Vor allem auf mich.

Der Reality Check

- Wovor hab ich gerade eigentlich am meisten Angst? Vor der Arbeit oder vor dem Gefühl danach?
- Kann ich jetzt noch irgendwas beeinflussen und was nicht mehr?
- Wieso habe ich das Gefühl, dass mir der Kopf abgerissen wird? Woher kommt das? Es ist eine Klassenarbeit und keine verbindliche Abhandlung über den Weltfrieden.

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich lerne hektisch bis spät in die Nacht weiter.

- Pro: Ich hab das Gefühl, wenigstens alles versucht zu haben.
- Contra: Ich bin am nächsten Tag müde und versau es erst recht.

Option B: Ich teile mir den Stoff in kleine Teile und lerne nur noch das Wichtigste.

- Pro: Ich bleibe ruhiger und merke mir mehr. Drei gewinnt!
- Contra: Ich muss akzeptieren, dass nicht alles perfekt wird.

Option C: Ich höre für heute auf, schlafe aus und vertraue auf das, was ich kann.

- Pro: Mein Kopf ist am nächsten Tag klarer.
- Contra: Es fühlt sich unsicher an, loszulassen. Kann ich überhaupt einschlafen?

Heft auf. Heft zu. Handy an. Heft auf. Handy zu. Heft gegen Wand. Repeat.

Der berühmte „Ich-versuch-zu-lernen“-Loop.



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

Meine beste Freundin hängt plötzlich nur noch mit anderen ab

Die Situation

Seit ein paar Tagen ist es irgendwie anders. Also: Sie ist anders. In der Pause steht sie nicht mehr bei mir, sondern gleich bei den anderen. Nein, nicht bei den anderen, sondern bei der anderen. Bei Louisa. Was für ein wundervoller, glamouröser, überhaupt nicht „Ich-will-deine-Aufmerksamkeit“-Name. Neee. Überhaupt nicht. Und wenn ich dazukomme, lachen sie schon über irgendwas und ich fühl mich wie die Letzte, die es kapiert. Manchmal sagt sie noch kurz „Hi“, schaut mich für eineinhalb Millisekunden an und schon wandern ihre Augen wieder zu ihr. Bin ich eifersüchtig? Nope. Ich doch nicht. Sind ja nur beste Freunde und kein Ehepaar. Ich klebe ja auch nur zum Spaß am Handy und warte darauf, ob sie endlich was schreibt. Und wenn sie Fotos postet, auf denen ich nicht drauf bin, ist das auch voll in Ordnung. ... Fuck. Tut das weh.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich hab Angst, dass ich ihr nicht mehr wichtig bin. Dass ich einfach ersetzt wurde.
- Ich weiß nicht, ob ich was falsch gemacht hab. Vielleicht bin ich zu langweilig? Zu viel? Zu wenig?
- Ich trau mich nicht zu sagen, wie sehr mich das verletzt. Was, wenn sie dann denkt, dass ich zu anhänglich bin?
- Ich weiß nicht mal, ob ich sauer sein darf. Ist ja ihre Entscheidung, mit wem sie rumhängt. Oder?

Die Gefühlslage

Verletzt. Richtig tief verletzt. Und Eifersucht (ja, doch). Wut auf Louisa. Wut auf meine Freundin. Und irgendwie auch Wut auf mich, weil ich mich so klein fühle. Unsicherheit, ob ich noch zähle. Und ganz viel Traurigkeit, die ich nicht zeigen will.

Der Reality Check

- Hat sie mir eigentlich gesagt, dass wir keine Freundinnen mehr sind? Oder interpretiere ich gerade alles in die düsterste Richtung?
- Kann man überhaupt nur eine beste Freundin haben?

- Kann es sein, dass sie einfach eine Phase hat? Oder dass ich grad besonders empfindlich bin, weil mir die Nähe so viel bedeutet? Ist es wirklich so schlimm?
- Darf ich überhaupt entscheiden, mit wem sie was macht?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich sag ihr direkt, wie ich mich fühle.

- Pro: Sie weiß endlich, was in mir vorgeht. Vielleicht gibt's ein Gespräch und alles klärt sich.
- Contra: Sie könnte genervt reagieren oder sagen, dass ich komplett übertreibe. Das würde noch mehr wehtun.

Option B: Ich zieh mich zurück und warte ab, ob sie von selbst auf mich zukommt.

- Pro: Ich muss mich nicht verletzlich zeigen. Ich schütze mich und warte einfach ab.
- Contra: Es kann sein, dass sich dadurch noch mehr Distanz aufbaut. Und ich leide still vor mich hin.

Option C: Ich such mir selbst neue Kontakte und zeig ihr, dass ich sie nicht „brauche“.

- Pro: Ich lenke mich ab und bin nicht mehr so abhängig von ihr.
- Contra: Fühlt sich nach Rache an. Und löst das eigentliche Problem nicht.

Option D: Ich frag sie ganz entspannt, ob wir mal wieder was zu zweit machen können. Kino oder so.

- Pro: Ich gebe uns eine Chance, ohne viel Aufmerksamkeit. Vielleicht merkt sie gar nicht, wie's mir geht.
- Contra: Was, wenn sie keine Zeit hat? Oder keine Lust? Was, wenn sie absagt? Was fühle ich DANN?

In Gruppenarbeiten werde ich nicht genommen

Die Situation

Sobald der Lehrer sagt „Macht Gruppen“, geht bei mir schon was los. So eine laute innere Tröte. Sofort drehen sich alle zueinander. Die Coolen zu den Coolen. Die Nerds zu den Nerds. Die Schickimickis zu den Schickimickis. Und ich ... Na ja, und ich. Allein.

Positiv: Ich bin so einzigartig, dass ich in keine Schublade passe. Negativ: Fühlt sich scheiße an.

Meistens stehe ich einfach herum und tue so, als würde ich noch überlegen, wohin ich gehe. Ganz selbstbewusst und emanzipiert. Tsss. Als könnte ich das einfach so entscheiden. Die heilige Kazupi. Naaatürlich. Ich wähle ganz eigenmächtig meine Rolle im sozialen Klassenzimmergesellschaftssystem der 9a. Eigentlich hoffe ich einfach nur, dass mich jemand fragt. Am Ende werde ich immer irgendwo „dazugesetzt“ oder bleibe wirklich als Letzte übrig. Und dann sitze ich in irgendeiner Random-Gruppe, aber fühle mich trotzdem nicht richtig dabei. Ich bin zwar dabei. Aber nicht drin.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich hab das Gefühl, dass alle sehen, dass ich nicht gewählt werde. Wie eine öffentliche Hinrichtu... Öhhh ... Zurückweisung. Jedes. Verdammte. Mal.
- Ich fühl mich immer wie das überzählige Puzzlestück, das nirgendwo so richtig passt.
- Ich will dazugehören, aber ich will mich auch nicht reindrängeln. Ziemlich komplizierte Kombi.
- Dieses Warten, ob mich jemand fragt, und so zu tun, als wäre es mir egal, frisst mich innerlich auf.

Die Gefühlslage

Einsamkeit mitten im vollen Klassenraum. Scham, weil alle es mitkriegen. Wut auf die anderen, die so easy ihre Gruppen haben. Wut auf mich, weil ich mich einfach nicht traue. Unsicherheit, ob ich überhaupt irgendwo hingehöre. Und ganz tief drin: die Angst, dass mit mir wirklich was nicht stimmt.

Der Reality Check

- Liegt es wirklich an mir? Oder liegt es daran, dass alle schon ihre festen Kreise haben?
- Was würde passieren, wenn ich aktiv auf eine Gruppe zugehe, statt zu warten? Würden sie wirklich Nein sagen?
- Wie oft habe ich anderen gezeigt, dass ich an Gruppenarbeit interessiert bin? Könnte ich nicht einfach mal den ersten Schritt machen, statt einfach immer abzuwarten?
- Was sagt das eigentlich über mich aus, dass ich so viel Wert darauf lege, gewählt zu werden?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich geh beim nächsten Mal aktiv auf eine Gruppe zu und frag, ob ich dabei sein kann.

- Pro: Ich nehme mein Schicksal selbst in die Hand. Vielleicht sagen sie Ja.
- Contra: Die Ablehnung könnte ordentlich schmerzen. Dann ist mein „Anderssein“ bestätigt.

Option B: Ich rede mit dem Lehrer und sag, dass ich Probleme mit der Gruppenfindung hab.

- Pro: Der Lehrer könnte die Gruppen einteilen. Dann ist es nicht mehr meine „Schuld“.
- Contra: Fühlt sich an wie... Ja, wie? Als wäre ich ein kleines Baby, das Hilfe braucht.



Mmpfh.
Bin bockig.
Ist doch blöd.

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

Jemand macht sich über mich lustig

Die Situation

Es passiert so schnell, dass ich erst ein paar Sekunden später merke, was da gerade passiert ist. Typisch mein Gehirn. Ich würd gern meine Schnecke gegen einen Porsche tauschen. Will jemand?

Jemand sagt einen Spruch über mich und alle lachen. Vielleicht war es „nur Spaß“, mein Gehirn checkt es ja eh nicht sofort, aber mein Körper dafür umso stärker. Mir wird heiß, mein Gesicht kribbelt, die Hand formt sich zu einer Faust, meine Fersen bohren sich in den Boden und ich weiß plötzlich nicht mehr, wohin ich schauen soll. Manchmal lache ich sogar mit, obwohl in mir entweder Melodramen oder knallharte Horrorfilme ablaufen. Und danach hängt es an mir wie Kaugummi in der Schädeldecke: Ich spiele die Szene immer wieder ab und ärgere mich, dass ich nichts gesagt habe. Bis 1:00 Uhr morgens.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich hab mitgelacht. MITGELACHT. Über mich selbst. Als wäre das voll in Ordnung. Dabei war es das überhaupt nicht. Ich verarsch mich selber.
- Ich finde NACH der Situation tausend schlagfertige Konter, aber im Moment selbst bin ich gelähmt. Mein Mund macht einfach nicht auf. Oder mein Gehirn?
- Jedes Mal nagt es ein bisschen mehr an meinem Selbstwert. Ich werde vor allen bloßgestellt. Als wäre ich eine Witzfigur. Mit der kann man es ja machen ...

Die Gefühlslage

Scham, Wut, Hilflosigkeit, Traurigkeit - alles gleichzeitig und viel zu laut. Ich will stark wirken, aber innerlich brodelt es. Und dann diese Scham nach der Scham: Warum hat es mich wieder so getroffen? Warum wehre ich mich nicht?

Der Reality Check

- Hat die Person gemerkt, dass es mich verletzt hat?
- Wie oft passiert so was? Ist es ein Muster? Bin ich einfach die „Über-die-kann-und-darf-man-lachen“ in der Gruppe?
- Was genau hat mich so getroffen? Der Spruch selbst oder dass alle gelacht haben?

- Was hätte ich gebraucht in dem Moment? Jemanden, der sich für mich einsetzt?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich geh zu der Person und sag unter vier Augen, dass mich die Sprüche verletzen.

- Pro: Ich mach klar, wo meine Grenze ist. Vielleicht wusste die Person das gar nicht.
- Contra: Sie könnte sagen, ich wär zu empfindlich. Oder es wird noch peinlicher!

Option B: Ich sag beim nächsten Mal direkt was. Ich verteidige mich.

- Pro: Ich zeige Stärke. Alle sehen, dass ich mich wehren kann. Vielleicht denkt die Person dann zweimal nach, bevor sie wieder was sagt.
- Contra: Ist verdammt schwierig ... Was, wenn mir in dem Moment (wieder mal) nichts einfällt? Oder ich anfangen zu weinen? Was, wenn ich komplett übertreibe und hysterisch werde?

Option C: Ich ignoriere es und lass es einfach abprallen. So wie bisher.

- Pro: Ich gebe niemandem die Macht über meine Gefühle. Ich zeig, dass es mich nicht interessiert.
- Contra: Es interessiert mich aber. Und so hört es vielleicht nie auf?

Abends im Bett ist meine Schlagfertigkeit blitzschnell. Aber in der Situation? Vielleicht ist sie einfach nur schüchtern!



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

Ich habe eine schlechte Note erhalten und traue es nicht meinen Eltern zu sagen.

Die Situation

Die Lehrerin tritt mit zusammengekniffenen Augenbrauen an meinen Tisch. Ihr Gesichtsausdruck brennt es förmlich in mich hinein: „Kazupi ... Schon wieder? Eigentlich kannst du das doch besser.“ Und dann landet das Blatt neben meinen nassgeschwitzten Fingern. Knallrote 5 an der Seite. Puhhh... Nicht schon wieder. Tja, dann wandert die Note halt einfach in die Tiefen meines Schulranzens. Zwischen Stifte und Brotkrümel. Wo sie hoffentlich nie gefunden wird.

Aber bleiben wir doch realistisch: Sie wird gefunden werden. Sie muss es. Weil jede Klassenarbeit von den ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN unbedingt unterschrieben werden muss. Wieso gibt es dafür eigentlich keinen Service? „Hier, für 20 Euro unterschreibt eine Alibi-Mutter die Probe.“ Wenn ich meinen Abschluss nicht schaffe, habe ich wenigstens eine Marktlücke und Geschäftsidee in der Hinterhand.

Und jetzt stehe ich vor meiner Haustür. Es ist das altbekannte Spielchen. Zuhause versuche ich normal zu sein, aber innerlich bin ich die ganze Zeit angespannt. Jedes „Wie war die Schule?“ fühlt sich wie eine Falle an. Und je länger ich nichts sage, desto größer wird das Ding in meinem Kopf und die Note entwickelt ein Eigenleben und kriecht von allein aus meinem Schulranzen direkt zu meinen Eltern. Will ja auch nur ein bisschen Aufmerksamkeit.

Die K(n)ackpunkte

- Ich hab Angst vor den enttäuschten Blicken meiner Eltern. Vor den Vorwürfen. Vor dem „Wir haben es dir doch gesagt“.
- Ich hab das Gefühl, dass ich sie enttäusche. Schon wieder. Dass ich nicht gut genug bin.
- Ich schäme mich. Nicht nur für die Note, sondern auch dafür, dass ich mich nicht traue, es zu sagen. Doppelte Scheiße sozusagen. Ich fühle mich wie ein Schwächling.
- Ich schleppe die ganze Zeit dieses blöde Gefühl mit mir herum und versuche, die Note zu ignorieren. Mein ganzer Alltag wird dadurch bestimmt. Ich habe im Kopf nur noch diese Zahl und kann an nichts anderes denken.

Die Gefühlslage

Angst vor der Konfrontation. Scham über die Note UND über mein Versteckspiel. Druck, weil die Zeit gegen mich läuft. Irgendwann muss ich die Probe vorzeigen. Hilflosigkeit, weil ich in einer Situation stecke, aus der ich nicht rauskomme.

Der Reality Check

- Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich die Note zeige? Wirklich das Schlimmste?
- Wie oft ist die Reaktion meiner Eltern so krass, wie ich sie mir in meinem Kopf ausmale?
- Bin ich die einzige Person auf der Welt, die mal eine schlechte Note schreibt? Oder ist das eigentlich... ziemlich normal?
- Und bringt Verstecken eigentlich irgendwas außer Stress?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich sag es direkt heute Abend. Ich bin ehrlich.

- Pro: Das Versteckspiel ist vorbei. Die Anspannung hört auf. Vielleicht ist die Reaktion gar nicht so schlimm.
- Contra: Die Reaktion könnte aber auch genauso schlimm sein, wie ich befürchte. Und dann ist der ganze Abend im Arsch. Wut, Trauer, Schlaflosigkeit und am nächsten Tag wird wieder volle Konzentration erwartet. Aber wie?

Option B: Ich warte noch ein, zwei Tage und such mir den „richtigen Moment“.

- Pro: Ich kann mich mental vorbereiten. Vielleicht ergibt sich irgendeine gute Situation?
- Contra: Der „richtige Moment“ kommt nie. Oder? Plus: Wenn sie es vorher finden, ist es noch schlimmer.

Option C: Ich erkläre direkt, was ich falsch gemacht hab und wie ich es beim nächsten Mal besser machen will.

- Pro: Ich zeig, dass ich die schlechte Note ernst nehme und lernfähig bin. Nicht nur rumheule, sondern auch einen Plan habe.
- Contra: Ich muss mir erst mal überlegen, WAS ich anders machen will. Und ob ich das überhaupt kann.

Meine Eltern kontrollieren ungefragt mein Handy

Die Situation

Sonntagmorgen, Frühstückstisch, familiäres Zusammentreffen unter dem Deckmantel der Nahrungsaufnahme. Der einzige Tag in der Woche, an dem alle mal ungestresst Zeit haben. Oder sich überhaupt mal länger als 10 Minuten sehen. Aber heute ist es irgendwie anders. Zwischen den hartgekochten Eiern, dampfenden Semmeln, Orangensaftkaraffen und Kerrygold-Butter treffen sich die Blicke meiner Eltern im Sekundentakt. Hier ein Augenzucken, dort gehobene Augenbrauen, gefolgt von Stirnrunzeln. Wortlose Augenkommunikation. Leider verstehe ich die Sprache nicht. Und wenn es schon so anfängt, liegt irgendwas im Busch. Och nö... Und dann kommen sie. Die Fragen. Tootal unauffällig.

„Kazupi, wie ist denn dieser Lukas so? Von dem hör ich in letzter Zeit öfter. Ist der nicht in deiner Klasse?“ Oder: „Ich habe gelesen, dass immer mehr Jugendliche Social-Media-süchtig werden. Du bist ja bei so was nicht dabei. Ge?“ Und diese Durch-die-Hintertür-Vertrauen-aufbauen-Taktik darf auch nicht fehlen: „Fotos im Internet kann jeder sehen. Würde mein Chef ... Mir wäre das ja ... Und wenn dann...“ Bla Bla Bla.

Gar. Keinen. Bock. Überhaupt nicht.

Also nicke ich brav. Grinse bisschen hier und da. Erzeuge ein echt klingendes „Ohhh. Wirklich?“ und ein beruhigendes „Ja, genauso is‘ es!“ Nach dem Essen geht jeder wieder seine Wege. Meiner führt direkt in mein Zimmer. Auf mein Bett. Zum Kissen. Wo das Handy liegt. Ich entsperre es und checke sofort den Browserverlauf. Irgendjemand ... Nein. Meine Eltern hatten es in der Hand. Nicht nur den Browserverlauf. Sie haben nicht einmal die letztgeöffneten Apps geschlossen. TikTok, YouTube, Discord, alles geöffnet. Und ich schließe das immer! Mein Handy verwandelt sich sonst in einen überforderten Toaster. Natürlich. WhatsApp wurde auch gelesen. Wahrscheinlich alle Nachrichten. Auch mit Lukas.

Das Vertrauen ist nicht nur angeknackst, so ein bisschen beschädigt, ne, es ist pulverisiert. Und meine Laune gleich dazu.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich weiß nicht, was genau sie gelesen haben. Welche Nachrichten. Welche Bilder. Was sie jetzt über mich denken. Und wieso dann diese komischen Fragen am Tisch?

- Ich kann ihnen nicht mehr vertrauen. Ab jetzt werde ich mich jedes Mal fragen, wenn ich mein Handy weglege, ob sie es wieder anschauen. Ob die „FBI-Eltern“ wieder zuschlagen.
- Es geht nicht nur ums Handy, auch darum, dass sie mir nicht zutrauen, selbst Verantwortung zu tragen. Zumindest fühlt es sich so an.
- Ich hab das Gefühl, dass nichts mehr mir gehört. Alles wird kontrolliert.
- Aber vor allem: Vertrauensbruch. Riesenfettergroßer Vertrauensbruch. Soll ich mir auch ihre Handys anschauen? Auf keinen Fall. Nope. Kein Interesse. Wirklich.

Die Gefühlslage

Wut. Richtig tiefe, kochende, brodelnde, ehrliche Wut. Und Verletztheit. Wieso? Wieso wird so hinterfotzig meine Privatsphäre zerstört?

Der Reality Check

- Warum machen sie das? Haben sie wirklich Angst um mich? Oder geht es um Kontrolle?
- Gibt es etwas, das ihre „Sorge“ ausgelöst hat?
- Wie würde ich reagieren, wenn sie mich einfach gefragt hätten, statt heimlich zu schnüffeln?
- Kann es sein, dass es gar nicht um mich geht, sondern um ihre Unsicherheit?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich spreche sie darauf an. (Möglichst beherrscht ... möglichst ... Schwer ...)

- Pro: Ich zeig sofort, dass es nicht in Ordnung ist! Vielleicht hören sie damit auf.
- Contra: Sie könnten die Elternkarte spielen. „Wir dürfen das!“ Und dann wird es nur noch schlimmer. Oder sie nehmen mir sogar mein Handy weg.

Option B: Ich ändere alle Passwörter und sperre mein Handy mit einem neuen Code, den sie nicht kennen.

- Pro: Meine Privatsphäre ist geschützt. Sie kommen nicht mehr so einfach ran.

- **Contra:** Das ist quasi eine Kriegserklärung. Sie wissen, dass ich es weiß, und wir alle wissen, dass es irgendwann „besprochen“ werden muss. Wer macht den ersten Schritt? Monatlang warten?

Option C: Ich lösche ab jetzt regelmäßig alles. Browserverlauf, Chats, Apps schließen.

- **Pro:** Sie finden nichts mehr. Ich bin vorsichtiger.
- **Contra:** Das ist anstrengend. Und es fühlt sich falsch an, dass ICH mich verstecken muss, obwohl SIE die Grenze überschreiten.

Option D: Ich rede mit jemandem außerhalb der Familie drüber. Freunde? Lehrer? Schulsozialarbeit?

- **Pro:** Ich kriege verschiedene Meinungen. Vielleicht kann mir jemand sagen, ob das normal ist oder ob das schon zu viel Kontrolle ist.
- **Contra:** Fühlt sich wie Verrat an meinen Eltern an. Aber haben sie mich nicht auch verraten?

Direkt darauf ansprechen?

Ab jetzt immer alles löschen und verschlüsseln?

Mit anderen darüber sprechen?

1, 2 oder 3.

Ob ich wirklich richtig stehe, sehe ich, wenn das Licht angeht.



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

Ich schaue in den Spiegel und finde mich hässlich

Die Situation

Ich hasse duschen. Es muss ja sein. Ich will meinen Freunden, Eltern und Lehrern nicht als lebendige Restmülltonne begegnen. Trotzdem. Ich hasse duschen.

Eigentlich mag ich es. Nach dem Aufstehen erst mal ein Kälteschock, der jede Müdigkeit aus dem Körper jagt. Und mein Lieblingsshampoo lässt den Tag mit einem Highlight starten. Dass es letzte Woche auch noch im Angebot war und ich gleich ein halbes Dutzend gebunkert habe, ist einfach ... perfekte Welt. Aber. Ich hasse duschen.

Deswegen schalte ich nach dem Kälteschock auf Wärmeschock. Einmal, weil das angeblich gesund sein soll. Wechseldusche und so. Keine Ahnung. Und zweitens, weil das ganze Badezimmer in einer Dampfwolke verschwindet, in der ich mich gern verstecke. Weil ... weil ich duschen hasse.

Denn nach dem Duschen kommt der Spiegel. Erst noch beschlagen. Damit meine Haare nicht wie ein Steckdosenunfall aussehen, muss ich sie sehen können. Ich will aber mich nicht sehen. Also schnell abtrocknen und in die Kleidung hüpfen. Danach rette ich mit dem Handtuch den Spiegel vor unklarer Sicht.

Und trotzdem ... trotzdem fühlt es sich jedes Mal so an, als würde ich, sobald mein Gesicht erkennbar wird, einen Mängelbericht abhaken. Wie in einer Werkstatt.

Linkes Auge hängt. Muttermal ist heute besonders auffällig. Eingewachsenes Haar links oben leicht entzündet. Erste Nasenhaare strecken ihre Fühler aus. Lippen mal wieder rissig. Und was ist das bitte für ein gelb-oranger Fleck auf der Wange? Ihhh. Ich will ja nicht zu hart zu mir sein. Aber Fakt ist: Im Duden befindet sich beim Wort „Hässlichkeit“ ein Foto von mir. Klaro. Es ist übertrieben. Aber mein Kopf glaubt es jeden Morgen. Ich hasse duschen.

Die K(n)ackpunkte

Das macht die Situation besonders schwer:

- Ich kann dem Spiegel nicht ausweichen. Er ist einfach da. Und er zeigt mir immer das, was ich nicht sehen will. Er oder ich?
- Ich vergleiche mich ständig mit anderen. Die sehen morgens aus wie aus der Werbung. Ich wie ein feuchter Wischmopp mit Identitätskrise.
- Niemand versteht das wirklich. Wenn ich es jemandem sag, kommt: „Ach, du bist doch hübsch!“ Aber das hilft nicht. Im Gegenteil. Fühlt sich an wie Mitleid.
- Ich hasse, dass ich so denke. Ich will mich nicht hassen. Aber ich kann es irgendwie nicht ändern.

Die Gefühlslage

Ekel vor dem eigenen Spiegelbild. Scham, weil ich mich so fühle. Wut auf meinen Körper, dass er nicht so aussieht, wie ich will. Traurigkeit, weil ich mich selbst nicht mag. Und Hilflosigkeit, weil ich nicht weiß, wie ich aus diesem Gedankenkreisel rauskommen soll. Plus eine Extraportion Einsamkeit, weil ich glaube, dass ich die Einzige bin, die so denkt.

Der Reality Check

- Sehen andere Menschen mich wirklich so, wie ich mich sehe? Muss ich mir überhaupt darüber Gedanken machen?
- Was genau stört mich? Ist es wirklich mein Gesicht oder ist es das Gefühl, nicht gut genug zu sein? Für wen nicht gut genug zu sein?
- Was würde passieren, wenn ich den Spiegel einfach mal eine ganze Woche ignoriere?
- Warum sollte das Bild im Spiegel wichtiger sein als der ganze Rest von mir?

Das Pro & Contra Spielchen

Option A: Ich häng ein Tuch über den Spiegel oder dreh ihn um. Nur morgens. Nur für ne Weile.

- Pro: Ich muss mich nicht mehr jeden Tag sehen. Vielleicht wird es dadurch leichter.
- Contra: Irgendwann muss ich wieder in den Spiegel schauen. Außerdem: Was ist mit meinen Haaren? Und will ich mein ganzes Leben Spiegel mit Tüchern abdecken?

Option B: Ich probier jeden Morgen einen Teil von mir zu finden, den ich mag. Irgendwas. Und wenn es meine Sommersprosse Nr. 23 ist.

- Pro: Vielleicht trainiere ich mein Gehirn langsam um und es sieht nicht mehr nur DAS, was hässlich ist.
- Contra: Und wenn ich nichts finde? Dann ... Dann ist es ganz vorbei.

Option C: Ich versuche nicht zu bewerten. Ich bin nicht schön. Nicht hässlich. Nicht anders. Ich bin ich. (Kindheitserinnerungen kicken - „Das kleine Ich bin ich“. Ach ja, da war die Welt noch leicht.)

- Pro: Kein morgendlicher Stress mehr. Meine Gehirnkapazitäten werden nicht schon in aller Früh aufgebraucht.
- Contra: Kriege ich das überhaupt an?

Deine Gefühlstricks

Manchmal überrollen dich deine Gefühle förmlich. In einem Moment ist alles in Ordnung, im nächsten bist du gestresst und weißt gar nicht, wohin mit dir.

Vielleicht findest du hier etwas, was dir hilft. Oder zumindest kurz Luft verschafft.

Das Wichtigste zuerst: Es gibt nicht die eine Methode, die für alle passt. Was deine Freunde beruhigt, kann sich für dich ganz anders anfühlen. Auf dieser Seite findest du keine Zauberformel gegen Probleme, aber vielleicht die ein oder andere kleine hilfreiche Methode.

Weil es hier auch um „schnelle Hilfen gehen soll“, halte ich mich mit meiner vorschnellen Klappe und meinen mitteilungsbedürftigen Gehirnzellen auch etwas zurück, damit du dich voll darauf konzentrieren kannst (und ich dich nicht vollquatsche).

Und zum Schluss findest du die 30-Tage-Tagebuch-Challenge. Bock darauf? Keine Sorge, du brauchst kein richtiges Tagebuch. Obwohl ... Das hier ist ja ein Heft! Hier kannst du sogar richtig reinschreiben. Oder du besuchst die Homepage www.kazupi.de und findest dort ein digitales kostenloses Tagebuch.



ICH WILL DICH ABER
VOLLQUATSCHEN!

NEIN!

Die 90 Sekunden Regel

Vielleicht klingt es unglaublich, aber ein Gefühl braucht biologisch gesehen nur etwa 90 Sekunden, um einmal komplett durch deinen Körper zu ziehen.

Zumindest behaupten das manche Forscher. Ob das jemand mit der Stoppuhr gemessen hat? Vielleicht. Vielleicht dauert es bei dir auch mal 120 Sekunden oder 64 Sekunden oder 145 Sekunden. Keine Ahnung. Aber die Methode kann helfen, den Druck, das Ohnmachtsgefühl, rauszunehmen. Sie schadet nicht.

Was passiert im Körper?

Wenn ein Gefühl ausgelöst wird, schaltet dein Körper in die Aktivität. Er schüttet Botenstoffe aus, zum Beispiel Adrenalin. Dein Herz klopft schneller, die Muskeln spannen sich an, du wirst wacher, aufmerksamer.

Botenstoffe sind übrigens keine Bettlaken und kein Jeansstoff, sondern chemische Substanzen im Körper. Wie kleine Helfer. Oder Postboten (passend zu "Botenstoffen"), welche die Nachricht überbringen. Sie teilen deinen Organen mit: „*Achtung! Jetzt wird es wichtig!*“

Die gute Nachricht ist, dass nach einiger Zeit dein Körper diese Stoffe wieder abbaut. Gleichzeitig beruhigt dein Nervensystem alles wieder. Deshalb kann ein Gefühl nicht von selbst für immer gleich stark bleiben, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Irgendwann hat es sich ausgefühlt.

Warum hält ein Gefühl dann stundenlang an?

Das liegt meist an deinen Gedanken. Wenn du dich weiter über eine Situation ärgerst oder dir Sorgen ausmalst, feuert dein Gehirn immer wieder nach. Das Gefühl kriegt immer wieder neue (altbekannte) Nahrung. Die 90 Sekunden beginnen dann von vorn, wie ein endloser Loop. Du hast es also in der Hand. Legst du immer wieder Holzscheite nach oder lässt du die Flamme ausgehen?



Nur ein Platzhalter für unästhetische
Zeilenumbrüche.

Hi!

Na, wie geht es dir so?

So nutzt du die Methode:

Wenn dich eine Gefühlswelle überrollt, versuch für einen Moment nur zu beobachten:

- **Spüren:** Wo im Körper sitzt das Gefühl gerade? (Enge im Hals? Kribbeln im Bauch?)
- **Atmen:** Einfach ruhig weiteratmen.
- **Warten:** Die biologische Welle abwarten, bis sie nach etwa 90 Sekunden abläuft.
- **Denken:** Danach denken, aber nicht im Kreisverkehr (Loop), lieber unaufgeregt und realistisch. Sortiere dich.

Das braucht Übung, aber kann dir einen kleinen Vorsprung liefern. Probiere es einfach mal aus.

Im Prinzip lässt du dich einfach nicht dauerhaft von deinen Gefühlen und Gedanken überrollen, stattdessen hältst den Sturm ein paar Sekunden durch (egal ob 90, 120, 150), um anschließend die Kontrolle zurückzugewinnen.



(Illustration mit KI-Unterstützung erstellt.)

Erste Hilfe fürs Hirn - Kleine Tricks mit großer Wirkung

Blickwinkel ändern & Umdeuten

Manchmal fühlt sich ein Gefühl viel größer an, als es von außen wirken würde. Ein **Perspektivwechsel** hilft dabei Abstand zu bekommen. Stell dir vor, eine gute Freundin oder Freund würde dir genau das erzählen, was du gerade erlebst. Was würdest du ihr/ihm sagen?

Dazu gehört auch das **Umdeuten**. Stell dir vor, jemand meldet sich nicht. Dein Kopf sagt sofort: „Die Person mag mich nicht mehr.“ Such bewusst nach anderen Erklärungen: Vielleicht ist die Person beschäftigt, der Handyakku ist leer oder sie steckt in einem Gespräch. Das nimmt dem ersten Impuls die Macht. Es gibt eben mehrere Wahrheiten.

Und mal ehrlich: Meistens sind es genau diese unspektakulären Erklärungen und kein Hollywood-Blockbuster-Drama mit 400 Mio. Budget.

Gedanken überprüfen (Realitätsabgleich)

Wie du weißt, ist nicht alles, was du denkst, die endgültige Realität. Die einzige Wahrheit. In stressigen Momenten mischen sich oft Vermutungen und Befürchtungen unter die knallharten Fakten. Beim **Realitätsabgleich** drückst du kurz auf die Bremse und prüfst:

- Ist das gerade eine Tatsache oder nur eine Vermutung?
- Ist es wirklich so schlimm, wie es sich anfühlt?
- Was würde ich tun, wenn es wirklich eintritt? Wie ginge es danach weiter?

Manchmal reichen diese Fragen schon aus, um etwas Abstand zu gewinnen, damit du und dein Kopf wieder klarer werden.

Kontakt zur Umgebung

Wenn dein Kopf zu laut wird, lenk die Aufmerksamkeit nach außen. Schau dich um und benenne Dinge, die du siehst. Hör auf Geräusche in deiner Umgebung. Spür den Boden unter deinen Füßen. Du musst nichts perfekt abzählen. Es geht nur darum, im Moment anzukommen und die Gedankenschleifen zu unterbrechen. Du trickst deinen Kopf und Körper aus.

Allein sein dürfen

Manchmal brauchst du keinen Rat, sondern einfach Ruhe. Kurz für dich sein zu dürfen, ohne etwas erklären zu müssen, hilft dabei, wieder bei dir anzukommen. Allein sein heißt nicht, dass du wegläufst oder andere ausschließt. Es heißt, dass du dir Raum gibst, um durchzuatmen. Und es heißt auch nicht, dass du allein gelassen wirst, du darfst Nähe brauchen, nur vielleicht ein bisschen später.

Atmung / Mini-Pause

Einmal kurz raus aus dem Kopf, rein in den Körper. Ein paar bewusste Atemzüge signalisieren deinem Nervensystem: Es ist gerade alles in Ordnung. Hier gibt es keine Gefahr. Du musst nicht sofort reagieren, irgendwas lösen. Du musst erst einmal da sein. Mehr nicht.

Atme etwa 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Das längere Ausatmen sagt deinem Körper: „Gefahr vorbei.“ Schon ein paar Runden können Herzklopfen und innere Unruhe etwas runterfahren. Keine Sorge, du musst kein Yoga-Profi sein oder die Sekunden zählen. Einfach nur länger ausatmen als einatmen und ein paar Mal wiederholen.

Benennen statt Wegdrücken

„Ich bin gerade ...“ - mehr musst du nicht können.

Ein **Gefühl in Worte zu fassen**, macht es greifbarer. Du erklärst nichts weg, du stellst nur fest, was da ist. Das entlastet sofort.

Wenn du magst, geh einen Schritt weiter: „Ich bin gerade wütend, weil mir das wichtig ist“ oder „Ich bin überfordert, weil mir alles zu viel wird.“ Versuch konkret zu sein, was gerade wirklich los ist.

Das hilft auch anderen, dich besser zu verstehen und rücksichtsvoller zu reagieren. Du machst dich verständlich. (Wie bereits erwähnt: Einen Livestream für dein Inneres gibt es nicht. Außer du wirst aktiv.)

Körperreaktionen beruhigen

Dein Körper reagiert schneller als dein Kopf. Dann hilft es, direkt beim Körper anzusetzen. Eigentlich ganz logisch. Wenn der Körper auf Hochtouren läuft, "alles brennt", sollte dort erst einmal gelöscht werden.

Was kann helfen? Kaltes Wasser in dein Gesicht spritzen oder an den Handgelenken, ein paar Schlucke trinken, den Körper ausschütteln oder kurz aufstehen und sich bewegen. Diese Reize holen dich aus der inneren Dauerschleife zurück ins Jetzt. Dein Körper bekommt die Unterstützung, die er braucht, um wieder „runterzufahren“.

Mini-Methoden gegen den Gefühlsstrudel

KREATIV	BEWEGUNG	SOZIAL
<p>Das Glücksglas Schreibe jeden Abend eine Sache auf, die heute gut war (egal wie klein) und wirf den Zettel in ein Glas. In schlechten Zeiten kannst du daraus ziehen.</p>	<p>Der 30-Sekunden-Shake Stell dich hin und schüttle Arme, Beine und den ganzen Körper für 30 Sekunden kräftig aus. Das löst körperliche Anspannung sofort.</p>	<p>Die Danke-Nachricht Schreib jemandem kurz: „Hey, danke, dass du neulich zugehört hast.“ Dankbarkeit zu teilen, kann dich fröhlicher machen.</p>
<p>Das Frustglas Alles, was nervt, kommt hier rein. Auf Zettel, ungefiltert. Schreibe, was du willst. Am Ende der Woche durchsehen oder einfach ungelesen wegwerfen.</p>	<p>Power-Posing Stell dich wie ein Superheld hin (Beine breit, Hände in die Hüften, Kopf hoch) und halte das für 1 Minute. Das signalisiert deinem Gehirn: „Ich bin stark.“ Oder stell dich vor einen Spiegel und lächle dich selber an (am Anfang weid - aber kann wirken).</p>	<p>Gefühls-Emoji-Quiz Zieh mit jemandem ein Emoji und erzähl kurz, wann du dich zuletzt so gefühlt hast. Das zeigt: Anderen geht es oft ganz ähnlich.</p>
<p>Gefühls-Scribble Nimm einen Stift und kritzle das Gefühl wild auf ein Blatt Papier. Drück fest auf, zieh Kreise, lass Wut oder Trauer über die Mine raus. Wenn es sehr intensiv ist: Blatt zerreißen, bis nichts mehr übrig bleibt.</p>	<p>Treppen-Lauf Einmal kurz die Treppen hoch und runter rennen. Der Puls geht kurz hoch und die angestaute Energie findet ein Ventil.</p>	<p>Die 8-Sekunden-Umarmung Wenn jemand da ist, dem du vertraust: Lass dich 8 Sekunden lang drücken. Wenn es für beide Personen in Ordnung ist.</p>
<p>Die 5-Minuten-Playlist Erstelle eine Playlist mit Songs, die dich sofort in eine andere Stimmung bringen. Kopfhörer auf, Welt aus.</p>	<p>Kraft gegen die Wand Mit den Händen so fest wie möglich gegen eine Wand drücken. Ganze Kraft rein, kurz halten, dann schlagartig loslassen. Gut bei innerem Druck.</p>	<p>Ein Lächeln schenken Versuch mal, im Supermarkt oder auf der Straße jemanden bewusst anzulächeln. Die Reaktion der anderen kann ein kleiner, unerwarteter Stimmungs-Booster.</p>
<p>Meine „Das-hilft-mir“-Liste Erstelle eine Liste: Was hilft mir bei Stress? Bei Wut? Bei Traurigkeit? Sie ist deine Nothilfe für den Ernstfall.</p>	<p>Spazierengehen Klingt simpel, aber hilft. Einfach rausgehen, frische Luft schnappen, Gedanken kreisen lassen und danach ist es meistens besser.</p>	<p>Gemeinsam Doofes tun Ein bescheuertes Spiel spielen, ein schlechten Film anschauen, zusammen Unsinn kochen. Lenkt ordentlich ab und macht Spaß!</p>
<p>Brief, den niemand liest Schreib alles raus, was du gerade niemandem sagen willst oder darfst. Der Brief wird nie abgeschickt. Einfach alles rauslassen.</p>		<p>Zusammen essen Einfach jemanden fragen: „Willst du nachher was essen?“ Kein Tiefgang nötig. Essen verbindet ohne großen Aufwand, füllt den Magen und kann ein schönes Erlebnis sein.</p>
<p>Gedanken-Parkplatz Gedanken, die gerade stören, kurz notieren und „parken“. Später darfst du sie wieder abholen – oder auch nicht.</p>		

Wenn es jetzt zu viel ist

Wenn es gerade zu viel ist - Soforthilfe

Akute Gefahr? → 112 (Rettungsdienst)

Du brauchst sofort jemanden zum Reden → 116 111 (Nummer gegen Kummer)

Nachts oder jederzeit → 116 123 (TelefonSeelsorge)

Schreiben statt reden → krisenchat.de (krisenchat)

Hallo lieber Mensch,

wenn du hier gelandet bist, ist das wahrscheinlich kein Zufall. Wenn du dich gerade richtig belastet fühlst, darfst du sofort zu den Hilfsstellen springen. Ohne schlechtes Gewissen. Schau ins Inhaltsverzeichnis oder oben drüber auf die Soforthilfe.

Wenn du dir nicht sicher bist, was du brauchst: Bleib erst einmal kurz hier. Atmen reicht. Lies ein paar Zeilen. Du musst nichts erklären. Du musst nicht beweisen, dass es schlimm genug ist. Und du musst hier nichts „richtig machen“ oder irgendwas leisten. Du darfst kurz da sein und dich sortieren.

Persönlicher Kommentar

Auf dieser Seite meldet sich ausnahmsweise mal nicht Kazupi zu Wort, sondern ich: Hubert Geisler, der Kopf hinter Kazupi.

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Seite überhaupt erstellen soll. Nicht, weil Hilfe etwas Peinliches wäre, aber weil es sich mit meinem Beruf als Erzieher überschneidet und ich diese beiden Welten sonst sehr konsequent trenne. Kazupi soll keine pädagogische Beratungsplattform sein. Aber die Texte hier sind teilweise ziemlich intensiv. Manche können etwas in dir auslösen.

Dementsprechend habe ich auch eine gewisse (Mit)Verantwortung, außerdem habe ich es im echten Leben oft genug gesehen.

Vielleicht bist du aber auch hier, weil du merkst, dass jemand in deinem Umfeld wegrutscht, ein bisschen die Bahn verliert oder komplett überfordert ist. Und du trägst schon viel mit. Du willst nicht nur zusehen. Und du willst nicht alleine halten. Weil auch DAS verdammt anstrengend sein kann. Für beide Personen. Egal ob gleichaltrige Freunde oder Eltern oder andere Bezugspersonen.

Warum sich Hilfe holen so schwer ist

Sich Hilfe zu holen ist verdammt schwer. Vielleicht hätte ich mir in meinem Leben den ein oder anderen Umweg erspart, den ein oder anderen Schmerz nicht erlebt, wenn ich mir Hilfe geholt hätte. Ich kann nicht in deinen Kopf schauen, aber ich hatte damals diese Gedanken:

- Ich will niemandem zur Last fallen. Niemanden nerven.
- Wenn ich darüber rede, sehen alle meine „Schwächen“.
- Sobald ich es ausspreche, ist es "echt". Dann muss ich mich damit auseinandersetzen.
- Was, wenn ich übertreibe? Was, wenn ich aus einer Mücke ein Drama mache?
- Es ist peinlich.
- Und vor allem: Niemand soll davon erfahren. Erst recht nicht meine Eltern. Nicht meine Freunde. Nicht Lehrkräfte. Niemand.

Und weißt du was? Manchmal denke ich immer noch so. Hilfe holen bleibt schwer, bei vielen Themen. Egal welches Alter, welches Geschlecht, welcher Job, welche Familie, welche Kultur, welche Lebensumstände. Obwohl es wahrscheinlich eine der wichtigsten Fähigkeiten ist, die ein Mensch lernen kann: *Hilfe zu holen und anzunehmen.*

Was mir heute hilft

Was mir mittlerweile sehr hilft, ist dieser Gedanke:

Bei Fieber oder einem verstauchten Knöchel gehen wir ganz selbstverständlich zum Arzt. Niemand schämt sich für eine Grippe. Aber wenn es uns innerlich schlecht geht? Wenn die Angst die Luft zum Atmen nimmt? Dann verstecken wir uns. Schieben es vor uns her. Eigentlich total unlogisch.

Das berühmte Bild mit einem überlaufenden Fass passt hier ganz gut. Man kann wirklich viel wegstecken und ignorieren. Aber irgendwann wird es doch zu viel. Unter Umständen kann es auch zu körperlichen Reaktionen (Psychosomatik) kommen, zu veränderten Verhaltensweisen und einem belasteten Innenleben.

Klar, es gibt mal blöde Tage. Gehört dazu. So ist das Leben. Wenn du dich aber über einen längeren Zeitraum belastet fühlst, selber Veränderungen merkst wie:

- Rückzug und Isolation,
- weniger Lebensfreude,
- auffallend großer Appetit oder gar keinen oder Ähnliches,
- permanentes Grübeln,
- "volle Gefühl im Kopf" oder dich einfach leer fühlst,

ist sich Hilfe zu suchen kein Zeichen von Schwäche. Eher das Gegenteil. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich selbst wichtig genug zu nehmen. Und Hilfe bedeutet nicht gleich Arzt oder Psychiater oder Psychologe oder so etwas. Nein.

Deshalb findest du unten eine Liste mit Stellen, die genau dafür da sind: Zuhören. Unterstützen. Orientierung geben. Ohne Bewertung. Ohne Druck. Ohne Kittel. Du musst dort nichts beweisen. Du darfst einfach anrufen, schreiben oder vorbeischaun, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob es „schlimm genug“ ist. In den meisten Fällen bleibt das auch anonym. Niemand muss davon erfahren, wenn du es nicht möchtest.

Wenn die Worte fehlen - „Was sage ich da zuerst?“

Du musst nichts „richtig“ formulieren. Für den Anfang reicht ein kleiner, einfacher, kurzer Satz aus.

- „Mir ist gerade alles zu viel.“
- „Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.“
- „Ich brauche jemanden zum Reden.“
- „Ich komme nicht mehr klar.“
- „Ich hab Angst vor meinen Gedanken.“

Das reicht. Die jeweiligen Menschen sind erfahrene Fachkräfte, die geschult sind, solche Gespräche zu führen. Sie werden keinen Druck aufbauen oder dich mit Frage bombardieren.

Hilfsangebote & Anlaufstellen

NummergegenKummer

Die NummergegenKummer ist das größte kostenlose Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Sie bietet anonyme Hilfe bei Sorgen, Ängsten oder Problemen aller Art - von Liebeskummer bis hin zu Gewalt oder Missbrauch.

Internet: [NummergegenKummer](#)

Telefon: 116 111 (kostenlos) von 14:00 - 20:00 Uhr Montag bis Samstag.

Angebote:

- Kinder- und Jugendtelefon | Onlineberatung | Elterntelefon | Helpline Ukraine

Interessantes: [Factsheet](#) mit Zahlen und Daten. Sehr spannend! Stand 2024.

TelefonSeelsorge

Die TelefonSeelsorge ist ein bundesweites Netzwerk mit über 100 Stellen in Deutschland. Sie ist ein Angebot der christlichen Kirchen, berät aber jeden Menschen, völlig unabhängig von Religion, Herkunft oder Weltanschauung.

Internet: [TelefonSeelsorge](#)

Telefon: 116 123 (kostenlos) jederzeit erreichbar.

Angebote:

- Telefon | Chat | E-Mail | Kompass / Orientierung | Vor Ort

krisenchat

krisenchat.de ist ein digitales Beratungsangebot, das während der Corona-Pandemie entstanden ist. Es bietet professionelle Hilfe in Echtzeit und zwar ausschließlich per Chat (WhatsApp).

Internet: [krisenchat](#)

Telefon: Nicht vorhanden

Angebote:

- Ausschließlich über Chat (24/7)

bke-Jugendberatung

Die bke-Jugendberatung ist ein kostenfreies, anonymes und professionelles Online-Beratungsangebot für Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren. Sie hilft bei persönlichen Sorgen, Krisen, Beziehungsfragen oder Stress in Schule und Familie.

Internet: [bke-Jugendberatung](#)

Telefon: Keine Telefonberatung

Angebote:

- Mailberatung | Einzelchat | Forum (Austausch mit anderen) | Gruppenchat

Interessantes: Es finden regelmäßig themenspezifische Gruppenchats statt.

Hilfen direkt in deiner Nähe

Es kann richtig gut tun, mit jemandem zu reden, der wirklich da ist. Nicht am Handy. Nicht anonym. Sondern im selben Raum. Diese Stellen sind dafür da, auch dann, wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Problem „groß genug“ ist. Es gibt keine kleinen Probleme

In der Schule

- **Schulsozialarbeit:** Das sind Profis, die nicht unterrichten. Sie sind eine neutrale Anlaufstelle für alles, was dich belastet, egal ob Ärger zu Hause, Stress mit Freunden oder persönliche Krisen.
- **Vertrauenslehrkräfte:** Das sind Lehrer, die von den Schülern gewählt wurden. Sie haben ein offenes Ohr für deine Sorgen und können zwischen dir, anderen Lehrkräften oder deinen Eltern vermitteln.
- **Schulpsychologischer Dienst:** Wenn die Belastung tiefer geht, bieten diese Experten fachliche Unterstützung an, um gemeinsam mit dir Lösungen zu finden.

Jugendamt

Das Jugendamt ist eine staatliche Einrichtung, die dafür da ist, deine Rechte zu stärken und dich zu unterstützen. Das Jugendamt ist nicht nur bei Gewalt oder Vernachlässigung für dich da. Du kannst dich auch bei Überforderung, tief sitzenden Sorgen, Stress mit den Eltern oder heftigen Konflikten im Alltag an sie wenden.

- **Dein Recht auf Beratung:** Wusstest du, dass du als Kind oder Jugendlicher ein gesetzliches Recht hast, dich dort beraten zu lassen? Die Beratung ist für dich kostenlos.
- **Unterstützen:** Die Mitarbeiter dort wollen keine Familien „auseinanderreißen“. Ihr Job ist es, gemeinsam mit dir (und unter Umständen auch deiner Familie) Wege zu finden, damit es dir wieder besser geht. Sie vermitteln zum Beispiel Familienhelfer, Therapieplätze oder andere Hilfen, die dich entlasten.

Wie findest du das passende Jugendamt? Gib einfach in Google "Jugendamt" + "Dein Wohnort" ein und schon findest du das zuständige JA.

Bezugspersonen

Es gibt Menschen in deinem Leben, die du vielleicht sowieso regelmäßig siehst und die ein offenes Ohr für dich haben, wenn es im Alltag mal schwer ist. Diese Menschen haben einen anderen Blick auf dich als deine Eltern oder Lehrer.

- **Pädagogisches Personal (OGTS & Hort):** Die Fachkräfte in der Offenen Ganztagschule oder im Hort kennen dich oft schon lange. Sie erleben dich jeden Tag und merken meistens sowieso, wenn du dich veränderst.
- **Trainer & Jugendleiter im Verein:** Egal ob im Sportverein, bei der Feuerwehr oder in der Musikschule, deine Trainer und Gruppenleiter sind wichtige Vertrauenspersonen.
- **Andere Bezugspersonen:** Vielleicht gibt es eine Tante, einen Onkel, die Eltern von Freunden oder Nachbarn, denen du vertraust.

Fragen und Antworten

- Wann sollte ich mir Hilfe holen?

Wenn du dir diese Frage stellst, ist das schon ein Zeichen, dass es sinnvoll wäre. Du musst nicht warten, bis du "am Boden" bist. Auch wenn es dir "nur" schlecht geht, du dich überfordert fühlst oder merkst, dass du alleine nicht weiterkommst. Das reicht. Es gibt keine Mindestgrenze für Belastung, ab der Hilfe erlaubt ist.

- Was, wenn ich übertreibe? Es gar nicht so schlimm ist?

Die Leute an den jeweiligen Stellen sind genau dafür da, auch für Unsicherheit. Niemand wird dir sagen "Stell dich nicht so an". Und selbst wenn deine Situation objektiv "nicht so schlimm" wirkt, wenn es sich für dich schwer anfühlt, ist das real. Deine Gefühle brauchen keine Rechtfertigung.

- Erfahren meine Eltern davon?

Bei den meisten Beratungsstellen gilt: Du darfst anonym bleiben. Niemand erfährt davon, auch nicht deine Eltern. Es gibt nur sehr wenige Ausnahmen, zum Beispiel wenn akute Gefahr für dein Leben besteht. Aber auch dann wird das mit dir besprochen, bevor irgendetwas passiert.

- Muss ich sofort alles erzählen?

Nein. Du darfst erstmal nur zuhören. Oder Fragen stellen. Oder sagen: "Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll." Die Menschen am anderen Ende wissen, wie schwer der erste Anruf ist. Du darfst in deinem Tempo gehen.

- Was, wenn ich lieber schreiben statt reden möchte?

Viele Beratungsstellen bieten auch Chat- oder Mail-Beratung an. Du musst nicht telefonieren, wenn dir das zu viel ist. Schau in der Liste nach Angeboten mit Onlineberatung.

- Können die mir überhaupt helfen? Die kennen mich nicht.

Stimmt, sie kennen dich nicht. Aber sie kennen Krisen. Sie kennen Überforderung. Sie kennen die Gedanken, die sich im Kopf drehen. Und sie sind darin geschult, zuzuhören und gemeinsam mit dir nach Wegen zu suchen. Es reicht, wenn du sagst, was gerade los ist.

- Was, wenn es mir danach nicht besser geht?

Ein Gespräch ist kein Wundermittel. Hilfe holen ist der erste Schritt. Nicht der einzige. Es ist okay, wenn du mehrmals anrufen musst. Oder verschiedene Stellen ausprobierst. Oder merkst, dass du mehr brauchst als ein Telefonat.

- Ich will mich nicht „kaputt reden“ lassen.

Gute Beratungsstellen machen genau das Gegenteil: Sie helfen dir zu verstehen, dass deine Reaktionen nachvollziehbar sind. Dass du nicht "kaputt" bist, aber vielleicht in einer schwierigen oder komplizierten Situation steckst. Und dass du Unterstützung verdienst.

- Was ist, wenn ich Angst davor habe, dass sich danach alles verändert?

Hilfe holen bedeutet nicht, dass dein ganzes Leben umgekrempelt wird. Es sind kleine Schritte. Gespräche. Orientierung. Du entscheidest, wie weit du gehen willst. Niemand zwingt dich zu etwas. Hilfe holen ist kein Kontrollverlust, es ist genau das Gegenteil.



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

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**

Illustrationen wurden mit Hilfe von KI-Werkzeugen erstellt und anschließend manuell überarbeitet. Vereinzelt Übungen aus „Mini-Methoden“ basieren auf KI Vorschlägen.

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/fragen-zu-gefuehlen>
- <https://www.kazupi.de/gefuehle/gefuehlsanalyse>
- <https://www.kazupi.de/gefuehle/methoden>
- <https://www.kazupi.de/gefuehle/wenn-es-jetzt-zu-viel-wird>

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