

## GEFÜHLE, ÄNGSTE, WÜNSCHE – ANSPRECHEN UND AUSDRÜCKEN

Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ist nicht immer einfach: Scham, Unsicherheit, aber auch Sprachbarrieren können im Weg stehen. Umso wichtiger ist es, kreative Wege anzubieten, um Gefühle benennen und thematisieren zu lernen. Bei „Mädchen. Machen. Zukunft.“ haben wir einen Ansatz gewählt, der Spaß macht und sich auch zur gemeinsamen Reflektion eignet.

### ➔ **Achtung!**

Gibt es keine gemeinsame Sprache, kann zusätzlich mit Sprachmittlung oder Emotionskarten gearbeitet werden.

Name der Methode: Gefühle sichtbar machen durch Fotografie	
<b>Benötigtes Material:</b>	Einwegkameras, Aufklärung und Einverständnis der Teilnehmerinnen für die Entwicklung der Fotos
<b>Ziel der Methode:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und benennen von Gefühlen</li> <li>• Biographiearbeit</li> <li>• Raum für Austausch über Emotionen und Erfahrungen</li> </ul>
<b>Zielgruppe/ Gruppengröße:</b>	insgesamt max. 10 Teilnehmerinnen
<b>Beschreibung der Methode:</b>	<p>Die Einwegkameras werden verteilt und die Teilnehmerinnen erhalten die Aufgabenstellung, Gefühle mithilfe von Einwegkameras visuell auszudrücken und zu reflektieren. Vor Beginn der Fotosuche werden die Teilnehmerinnen darüber aufgeklärt, dass sie selbst entscheiden können, ob sie die Fotos später mit der Gruppe teilen möchten oder nicht.</p> <p>Als Einführung in das Thema wird gefragt, welche Gefühle die Teilnehmerinnen kennen. Sie werden gebeten, von verschiedenen Gefühlszuständen ein Foto zu machen, indem sie zum Beispiel Gegenstände, Orte, Leute, (nachgestellte) Situationen oder anderes fotografieren. Als Anregungen werden Zettel verteilt, auf denen steht: Mach ein Foto von ... etwas, das dich traurig macht ... etwas, wovor du Angst hast ... etwas, das dich wütend macht ... etwas, wofür du dich schämst ... etwas, das dich glücklich macht ... etwas, das dich fröhlich macht ... etwas, das dich zufrieden macht ... etwas, das dich wohlfühlen lässt.</p> <p>In einem zweiten Treffen werden die nun entwickelten Fotos besprochen. Die Teilnehmerinnen erzählen von der Bildersuche und tauschen sich über die Geschichten hinter ihren Fotos aus. Die Fotos dienen hierbei als Anstoß für einen Austausch über Gefühle und über emotionale Erfahrungen. Die Trainerinnen setzen beispielsweise durch Fragen Impulse, unterstützen und intervenieren aber auch, falls nötig.</p> <p>Notizen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>