

Erläuterungen zu den Gefühls- und Bedürfniskarten

Beide Kartenspiele sind Einladungen zum spielerischen Entdecken von Gefühlen und Bedürfnissen. Sie sind jeweils eine Auswahl an Begriffen mit denen sich zahlreiche Spiele veranstalten lassen (für Kinder und hauptsächlich Erwachsene, siehe Datei Spielideen). Auf meiner Homepage findet Ihr auch weitere Gefühls- und Bedürfnislisten u.a. vom CNVC in Deutsch und Englisch. Als GFK'ler beanspruche ich bei meiner Auswahl keinen Anspruch der Vollständigkeit, der definitorischen „Richtigkeit“ und der Gleichen. Ich verwende auch Begriffe, die als Strategien gelten können wie z.B. Trauer. Diese besitzen für mich eine bedürfnisgleiche Bedeutung, für die ich mir eine Kultur und Pool von Strategien wünsche.

Auch Bilder verwende ich gern provokativ und zweideutig und nicht immer in zwangsläufiger Verbindung. z.B. Auto und Autonomie. Ich mag sprachliche und bildliche Spiele und lade Euch dazu ein.

Insbesondere ist die Unterscheidung von Gefühlen und Pseudogefühlen herrlich diskutabel. Einzig wichtig ist für mich dabei, der bewusste Umgang mit Sprache. Worte, die möglichst wenig Interpretationsspielraum lassen, sprich klar und intuitiv menschlich (universell) ausdrücken, wie es jemandem geht. Zudem geben Gefühle einen direkten Hinweis auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse.

Ich freue mich über Feedback zu den Karten und weitere Ideen der Anwendung, um die Spiele weiter zu entwickeln und anderen teilhaben zu lassen.

Ich wünsche Euch viel Freude und Lebendigkeit mit den Karten und freue mich, dass die Spiele in Euren Händen möglichst viele Menschen erreichen und so beitragen können, was mein Anliegen ist.

Herzlichst

Jens