

Trullas Gefühlsbrücke

Wenn ihr euch gestritten habt



**„Bei einem Streit gibt es nicht nur deine Seite und meine Seite.
Dazwischen können wir eine Brücke bauen.“**

Manchmal werden Gefühle so laut, dass auch die Worte laut werden. Trulla sucht dann nicht zuerst danach, wer schuld ist. Sie möchte verstehen, was in beiden Herzen passiert ist.

Erst ruhig werden, dann reden

Wenn ihr noch sehr wütend oder aufgeregt seid, macht zuerst eine Pause. Reden könnt ihr, sobald es in euch ein kleines bisschen ruhiger geworden ist.

1, 2, 3, 4 - über die Gefühlsbrücke zu dir

1. WAS IST PASSIERT?



Erzählt nacheinander, was ihr gesehen oder gehört habt - ohne „immer“, „nie“ oder „Du bist gemein“.

„Du hast den roten Stift genommen, während ich noch damit gemalt habe.“

2. WIE HABEN WIR UNS GEFÜHLT?



Jetzt darf jeder erzählen, wie es ihm dabei ging. Gefühle sind nicht falsch. Zwei Menschen können dieselbe Situation unterschiedlich erleben.

„Ich war wütend.“ „Ich habe mich erschrocken.“

Gefühle sind nicht falsch. Beide dürfen dieselbe Situation unterschiedlich erlebt haben.

3. WAS HABEN WIR GEBRAUCHT?



Hinter einem Gefühl steckt oft etwas, das uns wichtig ist: Hilfe, Ruhe, Platz, Sicherheit, Fairness, Trost, Zeit oder das Gefühl, gehört zu werden.

„Ich wollte mein Bild erst fertig malen.“ „Ich wollte auch mitmachen.“

4. WAS HILFT UNS JETZT?



Überlegt gemeinsam, was ihr euch wünscht. Ein Wunsch ist keine Forderung. Manchmal findet ihr sofort eine Lösung, manchmal braucht es noch Zeit.

„Bitte frag mich vorher.“ „Wir können uns abwechseln.“

Der andere darf ebenfalls sagen, was er braucht. Ein gemeinsamer Weg muss für beide passen.

Vier Karten für eure Gefühlsbrücke

Ausschneiden, bereitlegen und bei einem Streit nacheinander anschauen.

1

WAS IST PASSIERT?



Erzählt nacheinander, was ihr gesehen oder gehört habt - ohne „immer“, „nie“ oder „Du bist gemein“.

„Du hast den roten Stift genommen, während ich noch damit gemalt habe.“

Trullas Gefühlsbrücke · trulla-universum.de

2

WIE HABEN WIR UNS GEFÜHLT?



Jetzt darf jeder erzählen, wie es ihm dabei ging. Gefühle sind nicht falsch. Zwei Menschen können dieselbe Situation unterschiedlich erleben.

„Ich war wütend.“ „Ich habe mich erschrocken.“

Trullas Gefühlsbrücke · trulla-universum.de

3

WAS HABEN WIR GEBRAUCHT?



Hinter einem Gefühl steckt oft etwas, das uns wichtig ist: Hilfe, Ruhe, Platz, Sicherheit, Fairness, Trost, Zeit oder das Gefühl, gehört zu werden.

„Ich wollte mein Bild erst fertig malen.“ „Ich wollte auch mitmachen.“

Trullas Gefühlsbrücke · trulla-universum.de

4

WAS HILFT UNS JETZT?



Überlegt gemeinsam, was ihr euch wünscht. Ein Wunsch ist keine Forderung. Manchmal findet ihr sofort eine Lösung, manchmal braucht es noch Zeit.

„Bitte frag mich vorher.“ „Wir können uns abwechseln.“

Trullas Gefühlsbrücke · trulla-universum.de

Für Erwachsene

Angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen nicht Schuld und Rechtfertigung, sondern Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und eine konkrete Bitte. Die Gefühlsbrücke eignet sich ungefähr ab 5 Jahren, zunächst mit Begleitung eines Erwachsenen.

Erst regulieren, dann klären

Kinder können ein klärendes Gespräch meist erst führen, wenn ihre starke Aufregung etwas nachgelassen hat. Zuerst brauchen sie möglicherweise Nähe, Abstand, Ruhe oder einen ruhigen Erwachsenen.

Hilfreiche Fragen

Was ist passiert?
Wie hast du dich dabei gefühlt?
Wie könnte es dem anderen Kind gegangen sein?
Was war dir in diesem Moment wichtig?
Was könnte euch jetzt helfen?

Weniger hilfreich

Wer hat angefangen?
Du hast doch aber auch ...
Jetzt vertragst euch endlich.
Sag sofort Entschuldigung.
Das war doch gar nicht schlimm.

Das Ziel ist nicht ein schnelles „Entschuldigung“, sondern echtes Verstehen und eine Lösung, die beiden hilft.