



8. Oktober 2009

Empfehlung

Einsatz der „Gefühle in 3D“ in meiner praktischen Arbeit als Psychologe:

In den vergangenen Wochen setzte ich das Figuren-Set „Gefühle in 3D“ von Roland Judex im Rahmen meiner psychologisch-therapeutischen Arbeit ein. Die Figuren kamen hauptsächlich in der Arbeit mit Familien zur Anwendung, ebenso bei einigen Sitzungen mit Einzelpersonen.

Die „Gefühle in 3D“ sehe ich als hervorragende Methode, um das Thema Gefühle/Emotionen in Gruppen oder bei Einzelpersonen anzusprechen und zu vertiefen. Ich finde es bereichernd diese innovative Methode anzuwenden, da das Visuelle der Figuren bei meinen Klienten zu vielfältigen Assoziationen führt und sich ihnen dadurch ein leichter und kreativer Zugang zur Welt der Gefühle erschließt. Die Klienten empfanden die Figuren meist als sehr ansprechend und zeigten sofort Interesse daran. „Es ist schön, dass man etwas in der Hand hat“ habe ich oft als Reaktion gehört. Ich konnte feststellen, dass es vielen Menschen während der Arbeit mit den Figuren leichter fiel über ihre Gefühlswelt zu sprechen und es ihnen gelang, ihre eigenen Emotionen differenzierter zu betrachten.

Bei meiner Arbeit mit Klienten steht meist eine Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeit, sowie der Emotionsregulation im Mittelpunkt. Der Einsatz der Figuren führte gerade in Familien dazu, dass sich die Familienmitglieder bewusster über die herrschende Familienatmosphäre und den familiären Umgang mit Gefühlen wurden. Während meiner Moderation kamen die Klienten oft zu wichtigen Erkenntnissen und Aussagen, wie etwa: „Oft schweigen wir oder üben Kritik, anstatt über unsere Gefühle zu reden“. Derartige Erkenntnisse sind eine hervorragende Grundlage für die weitere Arbeit an Störungen in der Kommunikation und im emotionalen Erleben.

In zwei Seminaren mit Fachkollegen demonstrierte ich den Einsatz der Figuren und schilderte meine Erfahrungen damit. Die Teilnehmer waren begeistert über diese Art der Selbsterfahrung und über die gruppendynamischen Prozesse, die dadurch entstanden. Viele Kollegen werden die „Gefühle in 3D“ zukünftig einsetzen – in Familien, Schulgruppen, bei Kindern mit emotionalen Schwierigkeiten oder in der Erwachsenenbildung.

Das Einsatz-Spektrum der „Gefühle in 3D“ ist meiner Meinung sehr breit und kann bei Erwachsenen, Jugendlichen, Kindern, bei Gruppen und Einzelpersonen hilfreich sein, um die Kommunikation und die emotionale Wahrnehmung zu verbessern, sowie das emotionale Erleben zu bereichern.

Jens Kaufmann