Jedes Gefühl zählt!

froh

traurig

wütend

ängstlich

Unsere Mut-Mach-Geschichte 2026



Unternalb – WG3/3a

Unsere Mut-Mach-Geschichte 2026

Jeder Mensch soll gehört werden!

Wir leben gemeinsam in einer Wohn-Gemeinschaft.

Jeder von uns ist anders.

Jeder von uns hat eigene Wünsche.

Und jeder von uns hat Gefühle.

Manchmal sind wir glücklich.

Manchmal sind wir traurig oder wütend.

Aber manchmal fehlen uns die richtigen Worte.

Wir möchten etwas sagen.

Doch die anderen verstehen uns nicht immer.

Das fühlt sich nicht gut an.

Denn wir möchten verstanden werden.

Genau wie jeder andere Mensch.

Deshalb wollten wir gemeinsam etwas verändern!

Unsere Idee

Wir haben gemeinsam über unsere Gefühle gesprochen.

Unsere Betreuerinnen und Betreuer haben uns dabei geholfen.

Wir haben Bilder und einfache Wörter verwendet.

So können wir uns besser mitteilen.

Das nennt man Unterstützte Kommunikation.

Wir sagen dazu auch UK.

Gemeinsam haben wir eine Tafel mit Bildern und Gesichtern gestaltet.

Die Gesichter zeigen verschiedene Gefühle:

Freude, Traurigkeit, Wut und Angst.

Wir können auf ein Bild zeigen.

Oder über unsere Gefühle sprechen.

So kann jeder von uns mitmachen.

Gemeinsam haben wir es geschafft!

Wir haben Bilder ausgesucht.

Wir haben unsere Ideen gesagt.

Und die Farben selbst ausgesucht.

Auch ein Praktikant hat uns geholfen.

Einmal wurden unsere Bilder nass.

Wir mussten die Tafel neu machen.

Aber wir haben nicht aufgegeben!

Wir haben neue Bilder ausgedruckt.

Wir haben sie ausgeschnitten.

Und mit Folie geschützt.

Jetzt haben wir unsere gemeinsame Tafel.

Und darauf sind wir stolz!

Wir lernen unsere Gefühle kennen

Wir treffen uns immer wieder.

Wir sprechen darüber, wie es uns geht.

Was macht mich glücklich?

Was macht mich wütend?

Was hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?

Wir lernen auch, wie sich andere Menschen fühlen.

Wenn wir unsere Gefühle kennen,

verstehen wir uns selbst besser.

Und wir können andere Menschen besser verstehen.

Alle Gefühle sind in Ordnung

Manchmal sind wir froh.

Manchmal sind wir traurig.

Manchmal haben wir Angst oder sind wütend.

Alle Gefühle sind in Ordnung.

Kein Gefühl ist falsch.

Wir müssen nicht immer glücklich sein.

Wir dürfen auch wütend sein.

Aber wir sollen niemanden verletzen.

Nicht jeder Mensch fühlt gleich.

Und das ist gut so!

Wenn es Streit gibt, versuchen wir miteinander zu sprechen.

Wir lernen, einander zuzuhören.

Denn wenn wir einander verstehen,

wird unser Zusammenleben schöner.

Kleine Bilder können viel verändern

Heute hilft uns unsere Tafel im Alltag.

Wir können zeigen, wie es uns geht.

Was uns freut.

Was uns traurig macht.

Und was wir brauchen.

Manche von uns sprechen gerne.

Andere zeigen lieber auf ein Bild.

Jeder entscheidet selbst.

Und jede Meinung zählt!

Darauf sind wir stolz!

Wir haben gemeinsam viel gelernt.

Wir haben miteinander gesprochen.

Wir haben einander zugehört.

Und wir haben gemeinsam gelacht.

Nach unseren Treffen haben einige von uns gesagt:

„Daumen hoch!“

„Interessant!“

„Wann machen wir weiter?“

Wir möchten weitermachen.

Manchmal brauchen wir Hilfe.

Manchmal brauchen wir mehr Zeit.

Aber wir geben nicht auf.

Denn jeder kleine Schritt ist wichtig.

Was möchten wir anderen sagen?

Manchmal braucht es nicht viele Worte.

Manchmal reicht ein Bild.

Manchmal reicht ein Lächeln.

Und manchmal reicht ein Mensch, der uns zuhört.

Wir möchten verstanden werden.

Wir möchten ernst genommen werden.

Wir möchten selbst entscheiden.

Wir möchten nicht nur dabei sein.

Wir möchten mitreden.

Wir möchten mitmachen.

Und wir möchten mitentscheiden.

Gemeinsam schaffen wir das!

Unsere Geschichte zeigt:

Auch kleine Ideen können viel verändern.

Aus ein paar Bildern wurde eine gemeinsame Tafel.

Aus einer Tafel wurden viele Gespräche.

Und durch Reden verstehen wir einander besser.

Wir brauchen nicht immer viele *WORTE*.

Aber wir brauchen *MENSCHEN*, die uns *ZUHÖREN*.

Wir möchten dazugehören.

Nicht irgendwann.

Sondern *JETZT*.

Denn wir gehören dazu!

***WIR SIND* WICHTIG.**

Unsere *STIMME* zählt!

Das ist *UNSERE* Mut-Mach-Geschichte.

Und darauf sind wir *STOLZ*!