



Warum die Gefühlsmonster „Monster“ heißen

Lilli Höch-Corona

Zunächst etwas zur Geschichte:

Der Name „Gefühlsmonster“ hat sich aus meinem Leben heraus entwickelt - parallel zu den Erfahrungen, die ich privat und in meiner Arbeit gemacht habe – sozusagen von selbst.

Mein Sohn Christian Corona hat schon als Kind ganz viel gemalt. Mit etwa 11 Jahren hat er, angeregt zum einen durch Dinosaurier, die damals durch eine Ausstellung und durch Spielzeug sehr aktuell waren, und zum anderen durch sein großes Interesse an allen möglichen Insekten, „Viecher“ gemalt, die ich spontan als Monster bezeichnet habe. Es waren fröhliche und fürchterliche kleine Biester, die uns damals viel Freude gemacht haben.

Gleichzeitig fand meine Mediationsausbildung statt, in der für mich deutlich wurde, dass wir im Konflikt Monster-artige Züge zeigen. Dieser Begriff stand in meinem ersten Mediationsflyer

und ist all die Jahre so geblieben, weil ich ihn immer noch stimmig finde.¹

Zurück von einem Ausbildungswochenende fragte ich meinen Sohn, ob er mir eins von diesen niedlichen und fürchterlichen kleinen Monstern schenken würde – er schenkte mir dieses und ich nannte es „Streitmonster“.



Für meinen ersten Mediationsflyer bat ich ihn dann um drei unterschiedliche Gefühlsausdrücke dieses Streitmonsters: eins, das sich freut, wenn wir uns streiten, eins das etwas ratlos ist, wenn es sich konstruktiv ausdrücken soll (so ähnlich, wie ich mich zu Beginn meiner Mediationsausbildung gefühlt hatte, als ich diese andere Art zu formulieren, kennen lernte :-)), und eins, das sehr vorsichtig und skeptisch (wie wir

alle!) der Idee gegenüber war, dass Mediation bei Konflikten helfen kann.

Für meine erste Beratungspraxis bat ich meinen Sohn, mir diese drei Monster in Postergröße zu malen – diese sind heute im „Gefühlsmonster Hauptquartier“ in Berlin zu bewundern.

Dann kam das Erlebnis in der Grundschule, an der meine liebe Kollegin Margot Wichniarz arbeitete. Ich hatte ihr vorgeschlagen, einen Film über ihre geschlechtsdifferente Arbeit mit den Mädchen und Jungen ihrer Klasse zu drehen (was darauf hinauslief, dass wir diesen Film gemeinsam gedreht haben :-)), das Ergebnis lässt sich noch heute in Berlin in der Landesbildstelle ausleihen (Titel: Auf neuen Wegen – Geschlechtsdifferenter Unterricht in der Anne-Frank-Schule Berlin).

Im Rahmen dieses Projekts habe ich dann, angeregt durch das Buch von Nancy Sokol Green: „*The Giraffe Classroom – Where Teaching is a*

¹ Mehr zu den „Monstern“ auf Seite 4



Das verflixte Käsebrot

Ergänzendes Material 2 – Die Geschichte der Gefühlsmonster



Pleasure and Learning is a Joy“, die Unterrichtseinheit zum Thema „Überraschende Fragen“ übernommen, weil mich das Thema Kommunikation in dem ganzen Projekt am meisten interessierte. Es ging darum, sich in andere Menschen hinein zu versetzen und sich zu überlegen, was dieser andere Mensch gerne von uns gefragt werden würde. Das fand ich super spannend, auch, weil die Kinder dann selbst sagen konnten, was sie gerne mal von ihrer Lehrerin, in diesem Fall Frau Wichniarz, gefragt werden würden.

Die Einheit begann damit, die Kinder zu fragen, welche Gefühle sie kennen. An dieser Stelle kam dann die berühmte Antwort „cool“ - und auf mein freundliches Nachfragen nach weiteren Gefühlen „nicht cool“. In einer kompletten 5. Grundschulklasse!

Die Stunde war dann trotzdem sehr interessant. Es fiel den Kindern sehr schwer, sich vorzustellen, was ihre Lehrerin gerne gefragt werden würde. Sie hatten aber viele Ideen dazu, was sie gerne von ihrer Lehrerin gefragt werden würden.

Die Jungen fragten Dinge wie:

„Sie soll mich fragen, was ich machen würde,
.....wenn ich eine Million hätte
..... wenn ich ein Fußball-Star wäre
.....wenn ich eine gute Arbeit nach Hause brächte
..... wenn ich berühmt wäre“ etc.

Die große Wichtigkeit äußerer Anzeichen für das persönliche Wohlergehen wird hier sehr deutlich.

Die Mädchen hatten eher Fragen wie:

„Sie soll mich fragen,
.... ob ich mal Kinder haben möchte
... ob ich heiraten möchte
....ob ich schön bin“

.....

Sehr klischeehaft.....

Sehr interessant! Der vollständige Projektbericht wurde von Margot Wichniarz als Broschüre für die Lehrerfortbildung im Jahr 2000 herausgegeben, er ist in der Bibliothek des LISUM

am Spittelmarkt (Seydelstraße 5) einzusehen oder auszuleihen.

Beeindruckt von meiner vergeblichen Frage nach unterschiedlichen Gefühlsausdrücken ging ich nach Hause und bat meinen Sohn Christian, „mein“ Monster mit einigen unterschiedlichen Gefühlsausdrücken zu zeichnen. Was für ein Glück, dass er dies sofort und so beeindruckend erledigen konnte! Aus heutiger Sicht unnötig zu sagen, dass die Kinder sofort viele Gefühls- worte parat hatten, als sie die Karten sahen. Und ich nannte die Karten spontan „Gefühls- monster“, weil sie ja nun Gefühle ausdrückten.

Mein Ur-Erlebnis war also, dass es durch die Visualisierung mit Comic-Figuren möglich war, dass Kinder Gefühle benennen konnten, die ihnen vorher nicht eingefallen waren. Ich möchte an dieser Stelle nicht vergessen zu bemerken, dass es jedenfalls 1996 Kindern dieses Alters (11-13 Jahre) schwer fiel, in Anwesenheit des anderen Geschlechts offene Gespräche über Gefühle zu führen.

Ab 1996 habe ich dann diese Karten, die Edition in schwarz-weiß, in meinen Seminaren und Jahreskursen zur Mediation verwendet. Noch



Das verflixte Käsebrot

Ergänzendes Material 2 – Die Geschichte der Gefühlsmonster



weit entfernt davon zu ahnen, was für ein wichtiges Instrument diese Karten später werden würden.

Es war einfach angenehm, in Anfangs-Situationen mit einer Gruppe oder beim Thema Gefühle die Karten dabei zu haben und sofort spannende, berührende Gespräche mit einer Leichtigkeit zu erleben, die ich vorher nur nach längerem Seminar-Vorlauf gekannt hatte.

Dann kamen immer öfter Anfragen danach, die Karten zu kaufen.

2005 sprach ich mit meinem Sohn über eine Veröffentlichung. Während ich die Karten so, wie sie waren, super schön fand, weigerte sich mein Sohn, inzwischen älter geworden, diese Karten zu veröffentlichen, war aber bereit, sie digital und in Farbe neu zu zeichnen. Daraus sind die Figuren geworden, die wir bis heute seit inzwischen 19 Jahren (mit einigen Erweiterungen) verwenden.

Nun zurück zu der Eingangsfrage, warum die Gefühlsmonster Monster heißen.

Warum erleben wir es, dass uns Gefühle "überfallen"? Joachim Bauer² und viele andere moderne Wissenschaftler zitieren Experimente aus der Hirnforschung, die zeigen, dass in unserem Gehirn schon Neuronen "feuern", wenn wir Gefühle eines Menschen in unserer Nähe noch gar nicht wahrgenommen haben. Das Wahrnehmen kommt, bei entsprechender Selbsterkenntnis, erst einen Moment später. Deshalb mögen wir Menschen, die gute Laune verbreiten, weil wir uns dann auch ein bisschen besser fühlen. Wir alle kennen das Gefühl von unbändiger Freude, wenn etwas überraschend passiert, was uns glücklich macht. So wie eine unerwartete Anerkennung, das Bestehen einer schwierigen Prüfung, ein gutes medizinisches Ergebnis nach einer schweren Erkrankung.

Das „Überfallen-Werden“ von angenehmen Gefühlen ist eine wunderbare Sache.

Aber was, wenn irgendein kleiner Auslöser bei uns einen Wutausbruch auslöst, bei dem jemand mit Worten oder gar Taten verletzt wird, ehe wir uns dessen bewusst werden, was da gerade mit uns geschieht? Bei Kindern passiert

das aufgrund ihrer Gehirnentwicklung oft besonders schnell!

Die Hirnforschung hat gezeigt, dass bei starken Emotionen von der Hirnentwicklung her ältere Regionen aktiv werden, eher unbewusst gesteuerte, aus früheren Erfahrungen geprägte, und die sonst zur Verfügung stehenden Fähigkeiten nicht mehr aktiviert sind. Unsere Vorerfahrungen sind mit dem dabei erlebten Gefühl gespeichert, und die Erinnerung an eine negative Erfahrung kann dieses Gefühl wieder auslösen, ohne, dass die Auslösenden damit rechnen können.

Was dann?

Deutlich ist, dass Gefühle in uns ausgelöst werden - entscheidend ist auf der anderen Seite, was wir daraus machen. Dass wir sie wahrnehmen, körperlich spüren, verstehen, was da mit uns passiert und die Verantwortung für unsere Worte und Handlungen übernehmen³.

Deshalb gibt es zum Glück seit den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts vermehrt soziales Ler-

² Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst

³ Mehr zum Umgang mit Gefühlen in „Manchmal sind Gefühle Monster“ von Lilli Höch-Corona



Das verflixte Käsebrot

Ergänzendes Material 2 – Die Geschichte der Gefühlsmonster



nen an Schulen⁴, um den Kindern frühzeitig einen konstruktiven Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen zu ermöglichen und sie dadurch auf gelungene Beziehungen und ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz vorzubereiten.

⁴ Viele Unterrichtsentwürfe meiner Kollegin Margot Wichniarz auf www.klar-kommen.de