

Expert:innen-Talk: Interkultureller Einsatz der Gefühlsmonster

„Wer gähnt, wird in Ruanda gefragt, ob er Hunger hat“

Berlin, 15. Juli 2022: In unserem neuen Format „Expert:innen-Talk: Interkultureller Einsatz der Gefühlsmonster“ erläutert Heilpädagogin Alina Juch bei der Premiere im Gespräch mit Antje Vorndran (von der Gefühlsmonster GmbH) die unterschiedliche Wahrnehmung und Bewertung der Karten in ostafrikanischen Staaten im Vergleich zu der in Deutschland. Zahlreiche interessierte Zuschauer:innen hatten sich dafür am Freitagabend auf Zoom eingefunden.

Wer kennt sie nicht: Die Gefühlsmonster transportieren und illustrieren Gefühle und helfen damit, sich ihrer gewahr zu werden und sie zu verbalisieren. „Da fangen die Augen an zu strahlen!“, berichtet Alina Juch, die hauptberuflich im Bereich der beziehungsorientierten Autismusförderung tätig ist, von ihren Erfahrungen. Die gebürtige Berlinerin hat vor zehn Jahren für ein Jahr in Ruanda gelebt und ist in den letzten sieben Monaten in ostafrikanischen Ländern wie Ruanda, Kenia und Tansania unterwegs gewesen. Vielerorts hat sie Kinder und Erwachsene ermutigt, durch den Einsatz der Gefühlsmonster-Karten ihre Gefühle zu erforschen und zu bearbeiten. Anders als in Industriestaaten – wie Deutschland einer ist – geht es in den besuchten Entwicklungsländern

für viele Menschen im Alltag noch vielfach um die Deckung der Grundbedürfnisse. Wenn sich der Hauptfokus darum dreht, wie Geld fürs Essen, die Miete und den Schulbesuch der Kinder beschaffen werden kann, haben Gefühle und Gefühlsarbeit dadurch oft weniger Raum.

Ob in Deutschland, Ruanda oder Kenia: Kinder gehen unvoreingenommener an die Gefühlsmonster-Karten heran, sind neugieriger und spielfreudiger als Erwachsene. Letztere haben anfangs häufig Berührungsängste, müssen erst eine Beziehung zu den Gefühlsmonstern aufbauen. Eine der Lieblingskarten der Kinder ist – kulturübergreifend – die Drei.



Abb. 1: Gefühlsmonster-Karte 3

Cool und selbstbewusst zu sein fühlt sich einfach gut an.

Insgesamt hat die Expertin beobachtet, dass die Karten für sich stehen, die

Bilder schneller und klarer wirken als Worte, generations- und kulturübergreifend funktionieren. Gerade, wenn es keine gemeinsame Muttersprache gibt, werden im Umgang mit den Karten andere Kommunikationsebenen wichtiger, zum Beispiel der körperliche Ausdruck bzw. das Nachspielen dessen, was auf der Karte gesehen wird. Das Wissen von einfachen Schlagworten, wie „Welche (Karte)?“, „Wie (geht es dir)/(heißt die Karte)?“ „Wo im Körper?“, „Nochmal.“, die gemeinsam etabliert werden sollten, lohnt sich jedoch tatsächlich und ermöglicht eine noch differenziertere Nutzung der Karten. Alina Juch: „Es braucht nicht viele Worte.“

Die studierte Heilpädagogin verwendet für die Karten in Ruanda und in anderen ostafrikanischen Ländern andere Begriffe, da „Monster“ dort negativ, oft noch mit übernatürlichen Mächten, konnotiert werden. So spricht sie zum Beispiel von den „kleinen Kerlchen“, „Figuren“ oder „Emotionskarten“.

Ihr ist erst beim Einsatz in Afrika aufgefallen, dass die Monster keine Ohren haben, der Schwerpunkt auf den Augen liegt. Der Hintergrund: Bei uns ist Blickkontakt sehr wichtig, in Ruanda vor allem das Hören; „Kumva“ ist Kinyarwanda und bedeutet nicht nur „Hören“, sondern auch „Fühlen“ und „Schmecken“. Vor diesem Hintergrund werden Karten oft auch ganz anders interpretiert als in Deutschland.



Abb. 2: Gefühlsmonster-Karte 16

So wurde zum Beispiel die Karte 16 häufiger positiv wahrgenommen und mit Selbstbewusstsein in Verbindung gebracht: „Ich habe Kraft, jetzt geht's los!“ Und: „Es ist gut, wie es ist.“

Gleichzeitig hat sie beobachtet, dass in den ostafrikanischen Ländern Fehlritte und (gesellschaftlich) unangepasstes Verhalten bereits vom Kindesalter an härter bestraft werden. Woher dieses Verhalten kommt, spielt dabei seltener als in Deutschland eine Rolle.

So werden wenig Strategien im Umgang mit den eigenen Gefühlen erlernt, gerade mit herausfordernden, bei denen man eigentlich die Unterstützung einer erwachsenen Bezugsperson gebrauchen könnte, die einen versteht und in der Bewältigung der Gefühle unterstützt. Dies führt wiederum dazu, dass vermeintliche Kleinigkeiten auch im Erwachsenenalter oftmals schneller in Streitigkeiten eskalieren.

Weitere kulturelle Unterschiede wurden zum Beispiel durch die Karte 1 sichtbar.



Abb. 3: Gefühlsmonster-Karte 1

Das Monster wird in Deutschland als jemand gesehen, der verärgert und nicht offen für die Worte seines Gegenübers ist. In Ruanda dagegen kann sie bedeuten: „Ich höre dir konzentriert zu, bin mit meiner Aufmerksamkeit bei dir.“

Interessant ist auch die unterschiedliche Deutung der Karte 9:



Abb. 4: Gefühlsmonster-Karte 9

Das Gähnen wird in Ostafrika als das Vorhandensein von Hunger gedeutet.

Universell ist die Erkenntnis der 28-Jährigen: Die Karten werden dann gut angenommen, wenn die Person, die sie einsetzt, über eine entsprechende Haltung verfügt. Es braucht eine eigene Vertrautheit mit den Karten sowie die innere Überzeugung, dass sie in dem Moment hilfreich sein können. Als zweite wichtige Erkenntnis aus ih-

rer Arbeit in Deutschland wie in Ostafrika geht klar hervor, dass kultureller Austausch auch immer bei uns selbst anfängt. Es geht darum, uns Dingen und Sichtweisen bewusst zu werden, die wir bisher als „normal“ und „selbstverständlich“ angesehen und nicht weiter beachtet haben; sich für neue Sichtweisen und Lernerfahrungen zu öffnen. Denn: Gefühle möchten uns etwas sagen, wollen gesehen werden und in Beziehung mit uns treten. Die Gefühlsmonster-Karten, die keiner vorgegebenen Gefühlsbenennung/-norm unterliegen, sondern offen und individuell eingesetzt werden können, helfen hierbei.



Abb. 5: Gefühlsmonster-Karten 15 & 18

Alina Juch selbst hat zwei persönliche Lieblingskarten: die 15 bedeutet für sie Dankbarkeit, Frieden, Glück und Freude, die 18 steht bei ihr für Taten drang und Durchstarten.

Alina Juchs Fazit nach dem einstündigen Talk: Egal ob in Ostafrika oder Deutschland: „Der Einsatz der Karten lohnt sich.“

Martina Günther, freie Mitarbeiterin bei der Gefühlsmonster GmbH