

„Afrika ist meine Schatzkammer“

Marijke D’Herde und ihr Einsatz der Gefühlsmonster-Karten in Afrika

Zwei tragische Todesfälle in der Familie legten den Grundstein für ihren Wunsch, sich für die Verbesserung von Lebensbedingungen anderer Menschen einzusetzen – und damit für ihr heutiges soziales Engagement.



Marijke D’Herde

Die Belgierin Marijke D’Herde demonstriert seit acht Jahren mit ihrem Projekt *Akiiki* (auf deutsch: „Freund:in“, „Überquerer:in der Welt“, „der/die landesweit geht“), dass es möglich ist, freiwillig und unentgeltlich mit Anderen gemeinsam herauszufinden, was hilfreich ist in ihrer Situation. Gleichzeitig erreicht sie mit diesem Projekt ein Verständnis von Touristen für die Lebensbedingungen der Menschen in Afrika.

Ihr Vater hatte sich das Leben genommen, als Marijke D’Herde 13 Jahre alt war. Vier Jahre später folgte ihre Tante ebenfalls mit einem Freitod. Beides zusammen markierte das Ende ihrer unbeschwertten Teenagerzeit. Die Frage, die

sie seitdem plagte, war: Warum haben Vater und Tante das getan? Über ihren Vater, der für sie zu seinen Lebzeiten ein geschlossenes Buch war, denkt sie heute: „Ich glaube, er war ein sanfter, freundlicher und sehr verletzlicher Mann, der sich selbst suchte und nicht in der Lage war, seine Emotionen zu regulieren und in sich selbst Kraft zu finden, um mit allem im Leben fertig zu werden. Vielleicht war das der Grund dafür, dass er so hart arbeitete - um seinen Wert zu beweisen und um Distanz zwischen sich und seine Gefühle zu bringen.“ Wohl deshalb seien Gefühle, Bedürfnisse, Verbundenheit, Sich-Ausdrücken, Zuhören, Authentizität zu den Themen in ihrem Leben geworden. „Das war meine Schule des Lebens.“ Für diese sei sie im Nachhinein dankbar, auch wenn es eine harte Lektion gewesen sei.

Nach ihrem Studium der sozialen Arbeit sowie der Aufnahme einer Tätigkeit mit Flüchtlingen, Drogenabhängigen und Prostituierten entschied sie sich für eine einjährige Auszeit. Auf der Suche nach Antworten und Zusammengehörigkeit „floh“ sie aus Europa in die Zentralafrikanische Republik. Das Ziel: ein Experiment zu wagen; sie unterwarf sich den Lebensbedingungen der Bevölkerung, was bedeutete, dass sie in absoluter Armut lebte: Der damals 26-Jährigen standen weder Strom noch fließendes Wasser zur

Verfügung. Das bedeute auch: keinen Kühlschrank zu haben und Essen auf dem Feuer zuzubereiten. Der Markt war 45 Minuten zu Fuß entfernt und musste aufgrund von mangelnden Lagermöglichkeiten täglich aufgesucht werden.

Schnell erkannte die junge Frau: „Wenn ich in Afrika bin, geschieht etwas mit mir. Es ist eine Quelle der Kreativität und Spiritualität. Ich kann besser fühlen, was es zu fühlen gibt. Von Kopf bis zu Fuß. Ich lerne, die Luft (Ideen) mit der Erde (Ausarbeitung) zu verbinden.“



Die – trotz der Schicksalsschläge – heute enthusiastische, energiegeladene und fröhliche 48-Jährige erfuhr, dass man in der Zentralafrikanischen Republik den anderen braucht, um zu überleben; wessen sie sich bewusst wurde, war das lange vermisste Gemeinschaftsgefühl. Nicht nur das fand sie auf dem anderen Kontinent, sondern auch den Vater ihrer späteren drei Kinder. Dass sie diese nicht in Afrika großziehen konnte, war ihr schnell klar. Dafür waren die Lebensbedingungen sowie medizinische Versorgung und Bildungsmöglichkeiten nicht in ausreichendem Maße vorhanden. Also kehrte sie mit ihrem damaligen Mann zurück nach Belgien. Durch die Kinder war sie nun an

ihr Heimatland gebunden. Um ihrem Interesse an Afrika wieder nachgehen zu können, begann sie nebenbei als Reiseleiterin zu arbeiten.

2013 warf sie ein Burnout zurück. Was letztlich dazu führte, dass sie ihre zwar befriedigende, aber auch aufreibende Arbeit für Flüchtlinge sowie andere Problemgruppen aufgab. Ihr Ziel war es: nicht mehr dabei zu helfen, Probleme zu lösen, sondern deren Entstehung zu verhindern. Für das Unternehmen *Walk Your Talk* gibt sie seitdem jährlich an 100 Tagen innerhalb von acht Monaten in Belgien Unterricht in gewaltfreier Kommunikation. Den Rest des Jahres verbringt sie in Uganda.



Ihre weiter geführte Arbeit als Reiseleiterin brachte sie mit dem Afrikaner Moses zusammen, mit dessen Hilfe sie ein kostenloses Programm auf die Beine stellte. Dieses verbindet die Bevölkerung vor Ort mit interessierten Touristen. Hinzu kam später ein weiteres, das Hilfe zur Selbsthilfe beinhaltet: Sogenannten „Hipos“ (von „High Potentials“, Menschen, die in ihren Seminaren auffallen durch besondere Lernbereitschaft), von denen sie jährlich 15 ausbildet, vermittelt sie seitdem ein Jahr lang ihr Wissen als Trainer:in für gewaltfreie Kommunikati-

on. In Uganda, auf das sie inzwischen ihren Schwerpunkt gesetzt hat, gibt es, so erzählt sie, viel Gewalt: in Schulen, in Familien, in Firmen – quasi überall und das sowohl physisch als auch psychisch.



Ihr Ziel ist es, Menschen positive Gefühle zu vermitteln und sie zu einem anderen Miteinander zu ermutigen. Gleichzeitig tritt sie nie als „Lehrende“ auf, sondern versteht sich als jemand, die Anregungen gibt und mit den Teilnehmenden gemeinsam lernt, was hilfreich ist und wie diese Veränderungen gelingen können. Eine große und wichtige Rolle spielen dabei die Gefühlsmonster®-Karten¹: Marijke D’Herde lernte sie im Jahr 2014 in einem Seminar in Roermond, Niederlande, kennen und gewann schnell einen Zugang zu ihnen.



Marijke D’Herde (links) und Lilli Höch-Corona (rechts) bei einem Gefühlsmonster Seminar

Sie besuchte Lilli Höch-Corona in Berlin und erzählte ihr von ihren Projekten. Daraus entstand eine Freundschaft und in jedem folgenden Jahr ein Paket mit Gefühlsmonster-Materialien, das nach Belgien ging. An diesem war auch viele Jahre lang Conex (GfK Berlin) mit Materialien zur gewaltfreien Kommunikation beteiligt. Als Dank versorgt Marijke D’Herde die Gefühlsmonster GmbH mit Berichten und Fotos von ihrer Arbeit in Uganda.

Sie las nie eine Anleitung, benutzte die Gefühlsmonster®-Karten von Anfang an intuitiv. In Uganda herrscht an solchen Hilfsmitteln großer Bedarf: Ugander:innen zeigen keine Gefühle, sperren sie in ihr Inneres ein, da sie es in ihren Familien nicht gelernt haben. Es fühlt sich einfach nicht sicher an, sie anderen mitzuteilen. So wird von Männern erwartet, dass sie immer Stärke demonstrieren und nicht weinen. Die Karten ermöglichen den Zugang zu ihren Gefühlen sowie das Besprechen derselben. (Mit-)Teilen bedeutet Heilen, denn dadurch spüren die Menschen, dass sie nicht allein sind. Unterdrückte Gefühle dagegen machen krank und depressiv. Und die Karten können aufzeigen und vermitteln, wofür manch-

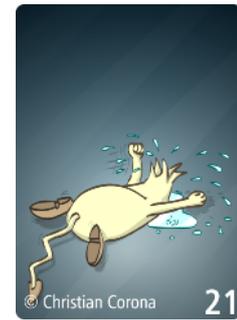
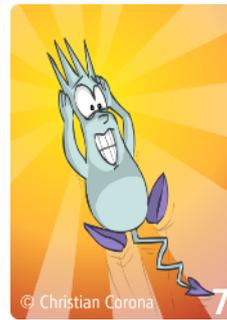
1 Gefühlsmonster®-Karten sind hier erhältlich:
gefuehlsmonster-shop.de/gefuehlsmonster-karten

mal die Worte fehlen. Die Ugander:innen weinen mit Hilfe der Karten auch zusammen, was eine befreiende Wirkung hat.



Dank der regelmäßigen Spenden der Gefühlsmonster GmbH verfügt Marijke inzwischen über Kartensets, die sie weitergeben kann. Ihren „Hipos“ kann sie somit ein Set Gefühlsmonster®-Karten sowie ein Exemplar des Buchs *Sometimes Feelings are Monsters*² von Lilli Höch-Corona kostenlos als Unterrichtsmaterial zur Verfügung stellen.

Es ist eine besondere Stärke der Gefühlsmonster®-Karten, dass sie ganz unterschiedlich interpretiert werden können und sollen. Eine für uns überraschende Bedeutung aus Uganda zeigt sich zum Beispiel in Karte Nummer 7: Die erinnert die Menschen in Uganda daran, dass sie vom Tragen von Wasser oder anderer schwerer Lasten auf dem Kopf Schmerzen haben. Die 21 bedeutet, dass sie so viel lachen, dass sie nicht aufhören können.



Die 5 steht – wie in Belgien – für die Entspannung, die 18 für Energie und den Willen zu arbeiten.



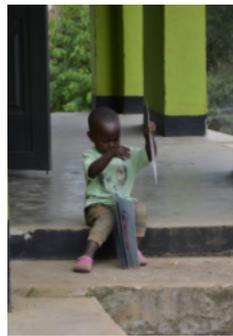
Die 19 und 15 werden sehr häufig benutzt, sie symbolisieren ein Zusammengehörigkeitsgefühl und Liebe, diese vier Karten stehen also in Uganda wie auch in Belgien für angenehme Gefühle.



Was die dreifache Mutter bei ihrer Arbeit motiviert, ist ihr innerer Motor, den sie schon von klein auf hat. Und ihr Ziel ist es, diesen inneren Antrieb zu vermitteln, Menschen zu inspirieren und anzutreiben. „Die Dinge sind es wert, getan zu werden, wenn es für mich einen Sinn er-

2 Deutscher Titel „Manchmal sind Gefühle Monster“, im Buchhandel oder im Gefühlsmonster Shop erhältlich: gefuehlsmonster-shop.de/buecher

gibt und ich diese Energie spüre,“ resümiert Marijke D'Herde. „Wenn ein Mensch sein Potenzial verwirklicht, ist es ein sehr guter Tag.“ Zum Beispiel, wenn ein Mann wie Moses mithilfe der Gefühlsmonster®-Karten Gefühle zulässt und sogar weint.



Marijkes persönliches Lieblingsmonster ist die Nummer drei: „So fühle ich mich, wenn ich ich selbst sein kann, frei und stark.“ Und genau das führt sie immer wieder in ihre zweite Heimat Uganda.



*Martina Günther, freie Mitarbeiterin bei der
Gefühlsmonster GmbH*

