

## Projekt „Ich hör’ dir zu“

### Warum es so hilfreich ist, sich der eigenen Gefühle bewusst zu sein - und wie man sich im Alltag gegenseitig dabei unterstützen kann, die Gefühle im Blick zu behalten

Würde es dir helfen, ab und zu gefragt zu werden, wie es dir geht?

Nicht umsonst antworten wir auf die Frage „wie geht es dir?“ üblicherweise etwas wie „ganz gut“, „geht so“ oder Ähnliches.

Obwohl wir, wenn wir etwas länger nachdenken würden, eher etwas sagen wollten: *„Ich bin manchmal ganz verzweifelt wegen unserer finanziellen Situation“, „Ich habe Angst wegen der Klimakrise“, „Ich mache mir Sorgen um ...“.*



Warum ist das so?

Wir schützen uns automatisch davor, im Alltag tiefer in ein Gefühl zu gehen. So gelingt es uns, das zu tun, was wir tun müssen, sozusagen *„Auf Automatik zu sein,“* im *„Schaffen-Modus“*.

Das ist eine gesunde Einstellung.

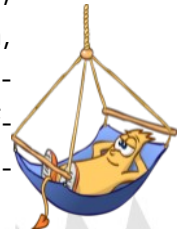
Warum ich trotzdem dafür plädiere, mehr über Gefühle zu sprechen?

Die obige Alltagshaltung kann, wenn sie nicht ergänzt wird durch eine abendliche Reflexion, in einen Überforderungszustand münden. Weil die Gefühle dann im Körper gespeichert werden.



Wenn wir uns in einer täglichen Rückschau Zeit nehmen, die **Gefühle des Tages zu benennen und körperlich zu spüren**, (Achtung:

sonst sind das Gedanken!), können sie sich ausdrücken, von unserem Gehirn verarbeitet werden und sich damit auflösen statt uns weiter zu belasten.



Wir wissen eigentlich, dass verdrängte Gefühle Verspannungen und Krankheiten verursachen können....

Oder - und du kannst selbst entscheiden was du schlimmer findest – dazu, deine Gefühle nicht mehr zu spüren und damit einhergehend weniger empathiefähig zu sein. So, wie wir bis heute aufwachsen, erscheint es manchmal einfacher, unsere Gefühle wegzudrücken, als uns ihnen zu widmen.

Warum haben wir diese Angst vor Gefühlen?

Es kann durchaus sein, dass wir beim Zulassen von Gefühlen "aus der Fassung" geraten. Es passt einfach nicht in jede Situation, über tiefe Gefühle zu sprechen.

Zu Recht fürchten wir die Freundin, die uns in fröhlicher Runde plötzlich fragt, wie wir denn damit zurecht kommen, dass es einem unserer Kinder gerade so schlecht geht.

Also:

**es braucht einen Rahmen, und es braucht die Bereitschaft, sich in diesem Rahmen - sei es der Spaziergang nach einer schwierigen Situation, die abendliche Reflexion, das Gespräch mit einer einfühlsamen Person - der Gefühle anzunehmen!**



Wusstest du, dass Gefühle viel besser ver- und bearbeitet werden, wenn wir sie benennen? Unser Gehirn kann sie dann besser regulieren<sup>1</sup>.

Es kann also ein guter erster Schritt sein, dir selbst bewusst zu machen wie du dich gerade fühlst, und das Gefühl zu benennen.

Wahrscheinlich hat dir dies niemand bis jetzt beigebracht, obwohl das so

eine schlichte und praktische Sache ist.

Weil wir uns im Alltag aus Gewohnheit mit dem Ausdrücken unserer Gefühle zurückhalten, geht damit leider das Sich-Bewusst-Machen oft verloren.

Zum Glück ist mit dem sozialen Lernen schon viel Gefühlsarbeit in unsere Kindergärten und Schulen eingezogen.

Wenn der Umgang mit Gefühlen von Klein auf gelernt wird, kann ein heftiges Gefühl auftauchen – und du weißt schon, was du brauchst, weißt, wie du das bekommst oder wie du damit umgehst, dass du es nicht bekommst, und kannst wieder nach vorne schauen.

Die zentrale Frage bei einem heftigen Gefühl ist: „Was brauche ich jetzt?“.

Was hier so einfach klingt, ist das Ergebnis deiner Entscheidung, dich ab jetzt deinen Gefühlen frühzeitig zu widmen. Mit der Zeit kann es gelingen, sie wahrzunehmen wenn sie auftauchen, je nach der aktuellen Situation gleich selbst einen Moment Zeit für das körperliche Nachspüren zu nehmen und nach dem zu schauen, was du jetzt brauchst - oder das auf die abendliche Reflexion zu vertagen.

Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest, empfehle ich dir mein Buch "Manchmal sind Gefühle Monster"<sup>2</sup>, in dem ich viele praktische Übungen aufgeschrieben habe die sich für meine Coaching -Klient\*innen und mich bewährt haben.

<sup>1</sup> [Emotionnews.org/Does-labeling-your-feelings-help-regulate-them](https://www.emotionnews.org/Does-labeling-your-feelings-help-regulate-them)

<sup>2</sup> [Leseprobe](#) „Manchmal sind Gefühle Monster“

In Zeiten, wo so eine Umstellung gerade nicht passt, hilft es bei der Gefühlsarbeit, eine Person deines Vertrauens zu haben, die dich dabei unterstützt, alle aktuellen Gefühle anzuerkennen und ein hilfreiches Gefühl zu finden, das dich wieder nach vorne schauen lässt.

**Die Gefühlsmonster geben diesem Gespräch eine Struktur und einen Rahmen.**

Nach 18 Jahren Erfahrung mit den Gefühlsmonster®-Karten in der heutigen Form kann ich mit Sicherheit sagen, dass sie

1. es erleichtern, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden,
2. es erleichtern, schwierige Gefühle anzusprechen aus der Distanz, die das Betrachten der ausdrucksstarken Comicfiguren bietet,
3. es ebenfalls erleichtern, wieder in einen anderen Gefühlszustand zu kommen.

**Wie kann so ein Gespräch aussehen?**

Zuallererst frag dich bitte:

Würde es dir helfen, ab und zu gefragt zu werden, wie es dir geht?

Nur du selbst kannst entscheiden, wie genau du mit deinen Gefühlen umgehen möchtest.

Wenn ja, hilft ein sicherer Rahmen, dass das Gefühlsgespräch für dich eine Hilfe sein kann.

**Wichtig für den Rahmen:**

- eine zuverlässige und für beide Seiten machbare Verabredung zum Gespräch
- du fühlst dich sicher, dass deine eigenen Wünsche von deinem Gegenüber berücksichtigt werden
- du fühlst dich sicher, dass das Gespräch in einer Atmosphäre der Akzeptanz stattfindet und weder dein Verhalten noch deine Gefühle bewertet werden
- du kannst dir bei deinem Gegenüber sicher sein, dass sie/er dir keine Ratschläge gibt – es geht einzig und alleine um Gehört- und Verstanden-Werden
- du kannst dich darauf verlassen, dass dein Gegenüber den Rahmen des Gesprächs hält.

## Wie sieht der Ablauf für dieses Gespräch aus?

Die Methode, mit der diese Gespräche geführt werden können, heißt „Gefühlsmonster-Scan“. Ich habe sie vor Jahren nach einem Tool aus der Prozessarbeit von Arnold Mindell<sup>3</sup> entwickelt, wir unterrichten sie erfolgreich in fast allen unseren Seminaren.

Sie ist gratis in unserer [Gefühlsmonster Online-Toolbox](#) mit einer Anleitung zu finden und eignet sich dafür, dich selbst jeden Abend zu fragen, wie dein Tag war und was du jetzt brauchst, um gut zu schlafen oder gut auf Morgen vorbereitet zu sein.

Probier sie am besten gleich aus, wenn das gerade für dich passt – so machst du eine erste Erfahrung mit diesem Instrument und kannst beurteilen, ob das etwas für dich ist.

**Dieselbe Methode eignet sich ebenso gut, jemand anders nach ihren/seinen Gefühlen zu fragen.**

Kurz und knapp sieht das ungefähr so aus:

<sup>3</sup> Die Methode heißt bei Arnold Mindell „Einen Flirt erwischen“. Die Prozessarbeit verbindet Psychologie mit Quantentheorie. Die Idee ist, dass etwas aus deiner Umgebung, das deinen Blick anzieht, gerade etwas mit dir zu tun hat. Übertragen auf die Gefühlsmonster®-Karten heißt das, dass bei näherem Hinschauen die Gefühlsmonster, die deinen Blick anziehen, etwas mit dir zu tun haben, auch wenn dir das nicht sofort klar ist. So kannst du Facetten deines Tages entdecken, die dir ohne die Karten vielleicht entgangen wären

## Das Ritual aus der Sicht der Person, die dich unterstützt.

Sie/er fragt:



1. „Wie ist es dir heute ergangen?“ „Wie geht es dir?“
2. „Magst du ein Gefühlsmonster auswählen, zu dem du mir was erzählen möchtest?“  
Oder: „Über welches Monster magst du heute etwas sagen?“ (1-3 Karten dürfen ausgewählt werden)
3. Bei jeder deiner Karten fragen sie, was sie für dich bedeutet.
4. Sie/er signalisiert, dass sie zuhören.
5. Weiter nichts!
6. Anschließend werden sie dich entweder fragen:
7. „Welches Monster könnte dich da unterstützen?“ „Wie möchtest du dich fühlen?“

Oder sie werden dir ein Gefühlsmonster verbunden mit einem guten Wunsch „schenken“ und dir erklären, warum sie finden, dass dir dies helfen könnte.

Das ist alles!

\*\*\*\*\*

Du möchtest vielleicht wissen, wie ich auf diesen Abschluss für das Gespräch gekommen bin? Das kam so. Ich weiß,

dass wir besser lernen können, wenn es uns gut geht. Weil wir dann unser Gehirn mit seiner kompletten Kapazität zur Verfügung haben.

Ich weiß aus meiner Tätigkeit als Dozentin, dass es manchmal nicht ganz leicht ist für uns, in einer Gruppe von Unbekannten zu sein. Wie in einem Online-Workshop. Kennst du das?



Auf der anderen Seite habe ich schon oft erfahren, dass sogar Menschen, die sich kaum kennen, sich überraschend gut in Andere einfühlen können.



Also habe ich Teilnehmer\*innen zum Abschluss eines einstündigen Online-Workshops gebeten, sich in einer Zweier-Gruppe gegenseitig ein Gefühlsmonster zu schenken, das aus ihrer Sicht für eine Stärke ihres Gegenübers steht. Oder für einen guten Wunsch für das Gegenüber.

Du hättest sehen sollen, wie alle Teilnehmer\*innen gestrahlt haben, als sie aus der Übung zurück kamen!



Deshalb führen wir diese Übung seitdem gerne in unterschiedlichen Online-Workshops und immer mit dem gleichen Ergebnis durch. Es ist wie ein kleines Wunder, wenn wir zusammen durch diese Übung einen kleinen glücklichen Moment erleben!!

Also habe ich diesen Übungsteil noch zusätzlich in mein strukturiertes Gefühlsgespräch eingeführt, damit auch in schwierigen Gefühlssituationen zum Abschluss ein stärkendes oder hilfreiches Gefühl da ist. Unterstützt durch ein Gefühlsmonster – **die Kombination von Worten und einem Bild ist sehr mächtig.** Probier es aus!

Es ist wesentlich leichter, diese Methode praktisch zu erleben, als sie erklärt zu bekommen.

In 2022 haben wir fast jede Woche einmal einen Gratis Online-Workshop „Ich hör’ dir zu“ angeboten, damit viele Menschen diese Methode kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen.

Inzwischen hat dieser Workshop einen festen Platz in unserem Programm, du kannst ihn [hier](#) finden.

Und wenn du im Alltag etwas für dich und dein Wohlbefinden tun magst: halt Ausschau nach **Momenten der Freude** – spür dann im Körper, wie sich das anfühlt – genieß das eine Minute lang... und du wirst mit der Zeit immer mehr solche Momente erleben!

