

Lilli Höch-Corona

König Edelbert und die Gefühlsmonster

Kleine bunte Wesen,
die keiner je gesehen hat

© 2023 Lilli Höch-Corona
Gefühlsmonster GmbH
Bornholmer Straße 19
10439 Berlin

Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Illustrationen: Christian Corona

Umschlag & Satz: Sabine Abels

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Softcover 978-3-347-94742-9

Hardcover 978-3-347-94743-6

E-Book 978-3-347-94744-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors.



Vorwort



Kennen Sie das? Eine Freundin/ein Freund beklagt sich bei Ihnen über eine furchtbare andere Person – und irgendwie entsteht beim Zuhören in Ihnen der Eindruck, die Freundin/der Freund hätte an diesem Problem auch einen eigenen Anteil ...

Dieses Märchen entstand in seiner ersten Fassung bereits vor acht Jahren. Ich hatte das Thema *Sich seiner Wirkung auf andere nicht bewusst sein* immer wieder an Anderen oder mir selbst beobachtet und wollte gerne in einer metaphorischen Art zum Umdenken anregen.

Hier ein paar Episoden aus meiner Arbeit, die zeigen, wo mir dieses Thema in meiner Laufbahn über den Weg gelaufen ist: Bei meiner Arbeit in der Schule fiel mir auf, dass es Schüler*innen gab, die bei einigen Lehrer*innen »störten« und bei anderen nicht, unabhängig davon, ob das Fach für sie interessant war oder nicht. Später, als Trainerin für Teamentwicklung und Konfliktmanagement, wurde ich von Lehrer*innen gebeten, ihre Schüler*innen zu einem besseren Umgang miteinander zu bewegen. Fast immer konnte ich feststellen, dass die Art der Ansprache durch die Lehrpersonen eine wichtige Rolle spielte. Als Mediatorin erlebte ich Eltern, die sich von ihren Kindern unverstanden fühlten und ihren eigenen Anteil daran nicht sehen konnten. Oder Führungskräfte, die mich um eine





Vorwort

Mediation mit ihren Mitarbeitenden baten und aus allen Wolken fielen, wenn ich mit ihnen selbst ins Gespräch gehen wollte.

Ich begann, bei meinen Vorgesprächen zu Teamentwicklungen in Firmen die Führungskraft zu Beginn danach zu fragen, ob sie auch zu einem Coaching bereit wäre. Das wurde oft abgelehnt. Wenn dann deutlich wurde, dass es Unklarheiten in der Kommunikation der Führungskraft oder in den Teamrollen gab oder eine unbewusste Abneigung gegenüber einzelnen Mitarbeiter*innen bestand, hatte ich nichts in der Hand, nicht den Auftrag, auch mit der Führungskraft zu arbeiten.

Irgendwann ging ich dann dazu über, das Beraten der Führungskraft gleichzeitig mit der Teamentwicklung zu verhandeln – was zu wesentlich tragfähigeren Ergebnissen dieser Arbeit führte. Die Voraussetzung war natürlich eine Haltung des Nicht-Wertens, Respekt gegenüber der Führungskraft und den Gründen für ihr Verhalten. Wenn dann ein Seite-an-Seite-Wirken entstand, konnten wir zusammen immer Lösungen für alle Beteiligten finden. Manchmal auch, dass eine Führungskraft sich beruflich veränderte oder Mitarbeitende das Team im Einvernehmen verließen.

Mit der Zeit fand ich es immer bedauernswerter, wenn Menschen durch ihre Vorbehalte gegenüber Beratung in eine Sackgasse gerieten. Schüler*innen beobachteten die Lehrkräfte sehr genau und haben einen sehr feinen Sinn für Gerechtigkeit, Vorlieben und Abneigungen. Ebenso ist das bei Mitarbeitenden, die



Vorwort



uns manchmal besser kennen als wir selbst. Wie können wir diese wertvollen Impulse annehmen?

Wir alle sind uns manchmal unserer Wirkung auf andere nicht bewusst. Wer Kinder hat, kann ein Lied davon singen, was für kostbare und manchmal herausfordernde »Lehrmeister« unsere Kinder für uns sind ...

Als Mediatorin ist Sprache für mich ein wichtiges Vehikel. Meine Arbeit ist oft ein Übersetzen der im Ärger gesprochenen Worte der Medianden. Die Worte zu finden, die einen Sachverhalt einschließlich der ausgelösten Gefühle ausdrücken, ohne eine der Streitparteien zu bewerten, macht aus gutem Grund den Hauptanteil des Trainings von Mediator*innen aus. Das erfordert immer eine Haltung des Wohlwollens, um mit diesen Formulierungen ein freundliches Angebot zu machen, damit jemand etwas verstehen kann, was sie/er vorher nicht verstanden hat. Und: ein Angebot kann immer angenommen oder abgelehnt werden.

Persönliche Veränderungen sind nur auf freiwilliger Basis möglich, in einer Atmosphäre des Respekts, und wenn die Person sehen und spüren kann, dass die Veränderung für sie/ihn eine Verbesserung in Richtung ihrer eigenen Werte ist. Das erfordert viel Fingerspitzengefühl und die Einsicht, dass es vielleicht auch andere Wege gibt als die, die ich als Beraterin sehe, oder dass der geeignete Zeitpunkt für die beratene Person ein anderer ist als der aktuelle.

Ich habe immer gerne schöne Geschichten gelesen, die mich zum Nachdenken brachten und mir Bilder gaben, mit denen ich





Vorwort

mich identifizieren konnte. Zum Beispiel Clarissa Pinkola Estes¹ Bild von der Seehundfrau, die sich in einen Menschen verliebt und ihr Fell dafür ablegen muss. Ich finde das ein schönes Bild dafür, wie wir uns in Beziehungen anpassen. Und dann manchmal neue Wege finden müssen, wie wir »unser Seehundsfell« leben können.

Ed Watzke² hat uns mit seinen Geschichten ermutigt, diese in Mediationen zu erzählen, um Menschen aus eingefahrenen Bahnen zu *locken*. Es gibt da die Geschichte von dem Leuchtturm, der von einem Schiff im Nebel angefunkt wird, er solle aus dem Weg gehen, samt beeindruckenden Dienstgraden des anfragenden Kapitäns. Diese Geschichte hat mich und einige meiner Mediationskund*innen zum Schmunzeln über solch beharrliches Auf-dem-Holzweg-Sein gebracht und manches Umdenken bewirkt.

Oder Jorge Bucay³, der die Therapie für einen jungen Mann ganz mit Erzählungen und den Gesprächen darüber gestaltet hat.

Hanna Millings⁴ *Storytelling* ist ein Schatz an Geschichten für Konfliktmanagement und Beratung, sorgfältig nach Themen und Wirkung kategorisiert, der mir in meiner Arbeit schon oft gute Dienste geleistet hat.

1 Clarissa Pinkola Estes »Die Wolfsfrau« Seite 278ff

2 Ed Watzke: »Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun«

3 Jorge Bucay: »Komm, ich erzähl dir eine Geschichte«

4 Hanna Milling: »Storytelling: Konflikte lösen mit Herz und Verstand«



Vorwort



So reifte in mir der Wunsch, selbst ein Märchen zu schreiben. Auf metaphorische Weise auf das Dilemma zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung aufmerksam zu machen und den Gewinn einer Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen auf humorvolle Weise zu erzählen. Auch oder gerade wenn sich diese Beschäftigung zu Beginn sehr schwer oder gar unmöglich anfühlt. Die eigenen Gefühle – und zwar alle! – kennenzulernen, ist die Grundlage für Selbstakzeptanz, für Liebe und ein gutes Auskommen mit anderen.

Im Idealfall wird ein Kind bei der Geburt willkommen geheißen und trifft auf Erwachsene, die es lieben und dabei begleiten, sich mit seinen eigenen Wünschen und Potenzialen zu entwickeln, sodass es weiß, was es zu seinem Wohlergehen braucht und womit es sich in die Gemeinschaft einbringen kann.

Dieser Prozess ist so leicht störrisch, dass nicht nur Kinder, die im Krieg oder nach dem Krieg geboren werden, diese sichere Grundlage in sich selbst nicht haben. Weitere Gründe dafür anzuführen, würde den Rahmen dieses Buchs sprengen. Gefühle treten dann manchmal als »Überfall« unerwartet auf und sind so schwer händelbar, dass wir oft die Lösung wählen, sie nicht zu empfinden⁵. Unser Umfeld nimmt sie aber wahr – und daraus können sich schwer zu bearbeitende Konflikte ergeben.

Mich hat die Aufgabe gereizt, ein nicht so hilfreiches Verhalten liebevoll verständlich zu machen, sodass es durch die metaphorische Betrachtung annehmbar ist. Das wünsche ich meiner Geschichte!

5 Mehr dazu in meinem Buch »Manchmal sind Gefühle Monster«





Vorwort

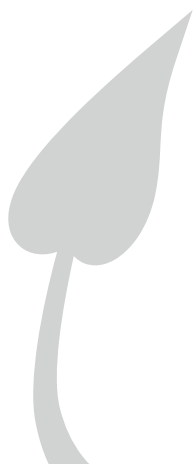
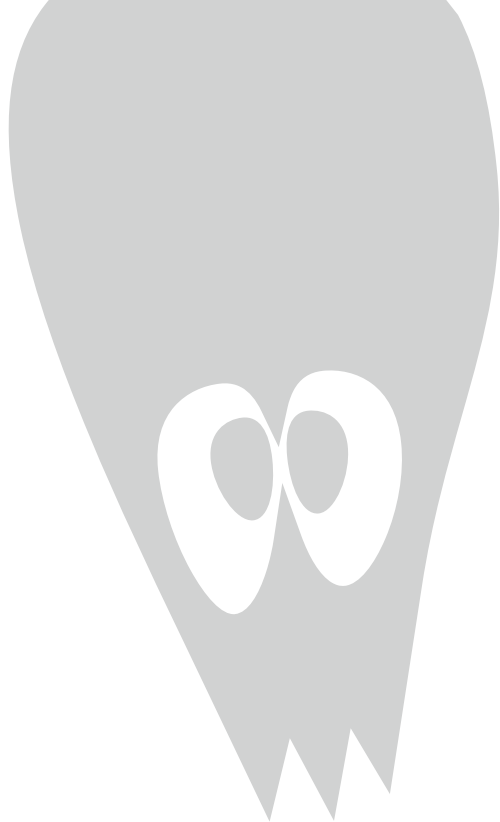
Ich habe festgestellt, dass mir in meiner Arbeit mehr Männer als Frauen begegnet sind, die Züge wie König Edelbert zeigten. Deshalb ist der Held dieser Geschichte ein König.

Ich hoffe, dass das Augenzwinkern und der liebevolle Blick auf die Verhaltensweisen, die wir manchmal im Verlauf unserer Persönlichkeitsentwicklung zeigen, trotz allem durchscheinen.

Ob als Führungskräfte, auf die der König anspielt, als Eltern oder einfach als der Mensch, der wir sind und als der wir uns bemühen, das Leben zu meistern.

Natürlich könnte es ebenso gut eine Königin sein, die eine andere Königin besucht, und ihr Mann wäre dann derjenige, der ihr dabei hilft, diese *kleinen, bunten Wesen, die keiner je gesehen hat* besser kennenzulernen ...





Es war einmal ein König ...



Es war einmal ein König mit Namen Edelbert, der hatte lauter dumme Untertanen. Unglaublich, was sie alles anstellten! Wenn der König gerade in großzügiger Stimmung war, fassten sie das falsch auf und waren misstrauisch. Wenn der König ärgerlich war, sahen sie überhaupt nicht ein, was sie falsch gemacht hatten und rotteten sich stattdessen zusammen, um hinter seinem Rücken schlecht über ihn zu reden.

Wie oft hatte sich Edelbert schon aufgerafft und eine große Volksversammlung einberufen, um seinen Untertanen zu erklären, wie sie sich zu benehmen hatten, damit alle glücklich und zufrieden in seinem Reich leben konnten. So gut meinte er es mit ihnen! Und was taten sie? Hatten Bohnen in den Ohren, verstanden alles falsch und sahen einfach nicht ein, was er ihnen zu erklären versuchte.

Und dann war ihm auch schon die dritte Königin davongelaufen, versteh einer diese Weibsbilder. Obwohl er so ein gütiger König war und nichts lieber tat, als seine schöne Königin zu verwöhnen, hatte sie ihm vorgeworfen, dass er sich nicht in ihre königlichen Gefühle hineinversetzen könne, und das war dann doch gar zu arg.

Der König war so verzweifelt, dass er beschloss, für eine Weile auf Wanderschaft zu gehen. Er hatte davon gehört, dass es in einem fernen Königreich lauter kluge Untertanen gab, und er wollte dort