Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 19.11.2026 floatend Uhr | Daniela Kornek

Merles Monster

Merle malt Monster aus. Jeden Abend. Die Tochter meiner Freundin hat nämlich ein Gefühlstagebuch. Und am Ende des Tages setzen die beiden sich zusammen und überlegen: Wie war der Tag heute so? Was war schön, was war blöd? Dafür gibt es im Buch dann das passende Monster zum Ausmalen: ein fröhliches gelbes Monster, ein wütendes rotes. Ein ängstliches mit riesigen Augen oder ein trauriges. Ich liebe diese Idee! Denn in Merles Monsterbuch ist alles erlaubt. Jedes Gefühl darf auftauchen. Jedes Monster ist willkommen. Ich glaube, bei den meisten von uns gilt genau das Gegenteil. Wir sortieren unsere Gefühle ziemlich schnell aus: Freude, Stolz, Verliebtheit und so – die dürfen bleiben.
Die anderen Gefühle sperren wir weg: Angst, Wut, Scham. Wir sperren unsere eigenen Monster in den Keller und hoffen, dass sie dadurch verschwinden.
Heute ist der International Men's Day. Manchmal glaube ich, dass auch viele Männer ziemlich viele von ihren Keller-Monstern weggesperrt haben. Bloß nix anmerken lassen. Dabei verschwinden Gefühle ja nicht einfach, nur weil man sie ignoriert. Manchmal suchen sie sich dann andere Wege nach draußen. Als Aggression, als Unterdrückung oder als Machtmissbrauch.
Trump, Putin und Co: Vielleicht wäre es gar keine schlechte Idee gewesen, wenn die früher mal öfter über ihre Gefühlsmonster gesprochen hätten. Merle hat da was verstanden, woran wir Erwachsenen oft noch arbeiten müssen: Alle Gefühle dürfen da sein! Oft werden sie nämlich erst dann handzahm, wenn wir sie richtig wahrnehmen.
Ela Kornek, Havixbeck