

Monster haben ihren ganz besonderen Reiz. Dem einen flößen die Fantasiewesen Angst ein, dem anderen dienen sie als Abschreckung, um böse Geister zu vertreiben. Und es soll auch Menschen geben, die ein Kuschelmonster im Bett haben, das böse Träume frisst.

von Ulrike Hinrichs

Wir alle haben große oder kleine „innere Monster“, die sich gern zu den unpassendsten Momenten zeigen. *Sie stehen für unsere Schattenseiten, wie Wut, Angst, Scham, innere Leere, Schuldgefühle. Üblicherweise wollen wir diese Anteile loswerden, aber das funktioniert nicht. Verdrängung ist Monsternahrung. Wenn man die unangenehmen inneren Zeitgenossen sichtbar macht, sehen sie oft ganz liebenswert aus. Es lohnt sich daher künstlerisch mit diesen Monstern zu arbeiten.*

Das Thema haben wir, der Künstler und Leiter des Habibi Ateliers Sly und ich, in einem großen Monster-Projekt künstlerisch aufgenommen. 40 Menschen haben sich intensiv mit Monstern beschäftigt (siehe [‘Tiefgang’: „Der Spaß am Monster“](#)).

Mitmachen konnte jede/r, die/der Spaß daran hatte.

Unsere jüngste Monsterkünstlerin ist 10, die älteste 88 Jahre alt. Sogar die Berliner Mega-Monster-Künstler Johan Potma und Mateo Dineem haben zu meiner großen Freude jeweils ein Monster beigesteuert ([Zozoville Gallery](#)). Wer mal in Berlin ist, sollte sich unbedingt die Monster-Galerie in Friedrichshain anschauen, ich war sofort schockverliebt in all die freundlich guckenden Gruselwesen.



Mateo Dineen aus Berlin

Nun sind sie ab Mitte Mai erhältlich, die aus den Motiven entstandenen 52 Monsterkarten als Power-Pack für die Intuition (www.lovemymonster.de).

Unsere Monsterkarten sind ebenso in Therapie, Coaching, Beratung oder Supervision einsetzbar wie in Kreativgruppen und zum Spielen in der Schule und Freizeit.

Die Karten folgen keinen statischen Regeln, sie dienen als Impulsgeber für die Kreativität und Intuition. Wenn wir ein Kunstwerk betrachten, dann gehen wir unbewusst, spielerisch in Resonanz mit unterschiedlichen persönlichen – oft problembelasteten – Themen, die sich uns im Werk spiegeln. Es ist wie ein inneres Echo. Es entsteht eine Verbindung zwischen Kunstwerk, Künstler und Betrachter (siehe 'Tiefgang': [„Mit der Kunst die Intuition einfangen“](#) und [„Kunst ist nicht, Kunst wird“](#))

Wir nehmen Kontakt zu unserem inneren Heiler auf, jener Instanz, die Selbstheilungskräfte weckt und uns intuitiv auf den richtigen Weg führt. Die Monsterkarten können im Beratungs- und Therapiekontext auch für unsere inneren Monster stehen, jene Anteile (wie Angst, Wut, Schuldgefühle, Eifersucht etc.) in uns, die wir gern verleugnen. Dabei wollen die inneren Monster gesehen werden. Verdrängung ist Monsternahrung! Monster freuen sich auch, wenn man über sie schmunzelt oder sogar lacht. Lebensfreude und Spaß sind – wie auch der Mediziner Ruediger Dahlke (in seinem Arbeitsbuch zur Mandala-Therapie) konstatiert –

vielleicht die am meisten unterschätzten Themen im Bereich moderner Therapieformen.

Die Karten lassen sich ebenso in der Schule oder privat zum Geschichten erzählen verwenden. Wie geht Ihre Monster-Geschichte? Ziehen Sie einfach eine Karte und erzählen Sie mal.

Mitgemacht beim Monster-Projekt haben

Kreativgruppen der Kunsttherapeutin Ulrike Hinrichs und des Künstler Sly Kristicevic:

- Menschen im letzten Lebensabschnitt (Seniorenresidenz Harburg)
- Kinderatelier der - **Luth. Kirchengemeinde Harburg-Mitte**
- Künstlergruppe für Flüchtlinge in Harburg, Unterkunft in Sinstorf und Rotbergfeld (*gefördert durch den Hamburger Integrationsfond*)
- Habibi Atelier (*gefördert durch das Bezirksamt Harburg*), ein offenes Atelier für Bürger*innen des Stadtteils

sowie Künstler*innen aus Hamburg und Berlin

Beteiligte Künstler*innen:

Amelie Grabbert, Beate Tiemann, Bigigul, Carlos Ther, Chidera Westhauser, Christiane Wussow, Dirk Wulsten, Gisela Lange, Haitham Hassan, Ilinca Höpfer, Ilse Schwarzrock, Johan Potma, Johnson Opoku, Kai-Hendrik Matthies, Mateo Dineen, Natascha Artworx, Niki Fiand, Nora Marie Poppensiecker, Petra Hagedorn, Petra Herz, Raed, Rayana Shaipova, Rayana Shovkhalova, Renas Afdi Ali, Rita Peters, Roland Prinsler, Rufta Grmay, Salama Salama, Samera Al Khafage, Seyed J. Ghaffari, Sly Kristicevic, Susanne Weis, Thomas Timm, Ulrike Bergemann, Ulrike Hinrichs, Ursula Sauerbaum, Waltraut Wittleben, Yvonne Lautenschläger, Zeinab Alipour.

Mit dem Verkauf der Karten verdienen wir kein Geld. Die kleinen Einnahmen gehen vom Verlag direkt als Spende an die Johann Daniel Lawaetz Stiftung, die sich in Hamburg für soziale Projekte einsetzt.

Monsterkarten Synergia Verlag, 2020, 52 Karten mit Anleitung, 9cm x 6cm, ISBN: 978390724619

Bestellen: synergia-auslieferung.de

