

Erika Meyer-Glitza

**SOFIE IM
SORGENLABYRINTH**

Kinder finden Auswege
Therapeutische Geschichten
für Kinder von 5 bis 10

iskopress

ISBN 978-3-89403-239-5
3. Auflage 2013
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag und Illustrationen:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

An die Erwachsenen	7
Liebe Kinder!	9
Der Schweiger	11
Sprech-Schwierigkeiten	
Immer Luzie!	16
Eifersucht	
Eine Flunkergeschichte	20
Lügen	
Der Gute-Laune-Kuchen	27
Aggressionen	
Blubbi kann mehr, als er denkt	30
Einnässen – metaphorisch	
Die Vorleserin	34
Innerer Rückzug	
Es war bestimmt die Elster	38
Stehlen, Eifersucht	
Jetzt erst recht!	43
Milieu-probleme	
Das Gewinner-Spiel	47
Nicht verlieren können	
Hannes mit der Fernbedienung	51
Schule schwänzen	
Kleine Amsel	56
Trennung der Eltern	
Du hast ja gar nicht aufgeräumt!	60
Unordnung	
Frau Biest und Frau Seltsam	66
Mobbing in der Schule	

Ich sehe was, was du nicht siehst 72
Krankheit, Tod

David mag wieder Pfannkuchen 77
Aggressionen auf dem Schulhof

Es wird, wie es nie war 81
Trennung der Eltern

Sofie im Sorgenlabyrinth 87
Trennungssängste

An die Erwachsenen

Jeder von uns wünscht sich, dass Kinder unbeschwert und fröhlich aufwachsen können. Und doch wissen wir, dass das leider in der Realität oft anders aussieht. Erinnern wir uns nicht selbst daran, wie wir als Kinder unsere Sorgen und Ängste hatten, auch wenn sie sich vielleicht später als unbegründet herausstellten?

Jemand verglich einmal das Sorgenmachen mit dem Reiten auf einem Schaukelpferd: Man kann noch so schnell schaukeln, kommt jedoch kaum voran. Oder es ist wie beim Karussellfahren: Die Gedanken drehen sich im Kreis. Der Kopf ist nicht frei. Oder wie in einem Labyrinth. Man läuft und läuft und findet den Ausgang nicht.

Wenn wir noch einmal zurückdenken: Was hätten die Erwachsenen tun können, um uns zu helfen? Hätten sie vielleicht nur etwas aufmerksamer und interessierter hinschauen müssen? Ab und zu eine Frage stellen? Eine passende Geschichte erzählen?

Die therapeutischen Geschichten dieses Buches wollen Kindern die Möglichkeit geben, sich mit ihren Problemen wiederzuerkennen. Indem die Kinder sich mit den Hauptpersonen identifizieren und an den jeweiligen Lösungen teilnehmen, werden sie ermutigt, für sich selbst Auswege zu finden. Sie bekommen vielleicht auch einen neuen Blick auf die Schwierigkeiten anderer Kinder und werden angeregt, diesen zu helfen.

In dem vorliegenden Buch geht es um die verschiedensten Schwierigkeiten, die Kinder bedrängen können: Trennungssituationen, Krankheit und

Mobbing, Arbeitslosigkeit der Eltern und andere soziale Probleme. Die Kinder reagieren darauf u. a. mit Ängsten, Lügen, Aggression, Rückzug oder indem sie die Schule schwänzen. Aber auch alltägliche Dinge wie Unordnung, Nicht-verlieren-Können und Eifersucht spielen eine Rolle.

Kennen Sie das Kinderspiel «Ich seh etwas, was du nicht siehst»? Man sucht sich einen Gegenstand im Zimmer, nennt seine Farbe und lässt die anderen raten, was gemeint ist. So wie das alte Kinderspiel uns aufmerksam werden lässt für Farben und Dinge, die wir sonst nicht beachtet hätten, so wollen die Geschichten uns Erwachsenen die Augen öffnen für das, was Kinder ausdrücken möchten, welche Bedürfnisse sie haben und was sie an Unterstützung brauchen für den nächsten Entwicklungsschritt.

Liebe Kinder!

Kennt ihr die Geschichte von den vier Blinden und dem Elefanten? Sie geht ungefähr so: Vier Blinde begegnen einem riesengroßen Tier. Sie hören sein Stampfen. «Guten Tag», sagen sie. «Was bist du für ein Tier?» «Guten Tag!», antwortet das Tier. «Ich bin ein Elefant.»

«Wir sind leider blind, dürfen wir dich mal anfassen, damit wir wissen, wie du aussiehst?»

«Gern», antwortet der Elefant.

Da beginnen die vier Blinden den Elefanten mit ihren Händen zu betasten, jeder an einer anderen Stelle.

«Aha», sagen sie, «so ist also ein Elefant!»

Dann verabschieden sie sich.

Nach einer Weile kommen sie nach Hause zurück und erzählen ihren Freunden von ihrem Erlebnis: «Wir haben einen Elefanten getroffen», berichtet der Erste, der an einem Bein gestanden hatte. «Er ist wie eine riesige Säule.»

«Nein!», protestiert der Zweite, «das stimmt gar nicht! Er ist wie ein großer, großer Pinsel.» Er hatte den Schwanz des Elefanten betastet.

Der Dritte lacht. «Wie ein Pinsel?! So ein Quatsch! Eine lange, dicke, raue, faltige Schlange – das ist ein Elefant. Die Schlange hat sogar mit ihrem Maul nach meiner Hand geschnappt. Es fühlte sich ganz glitschig an!»

Was hatte dieser Blinde wohl betastet? – Richtig, den Rüssel.

«Ihr irrt euch alle drei», meint da der Vierte, der einen der beiden Stoßzähne befühlt hatte, «ein Elefant ist gar nicht rau, sondern ganz glatt und ganz spitz. Jawohl!»

Die Freunde sind einen Moment ratlos. Dann sagt der Weiseste von ihnen: «Jeder von euch hat ein bisschen Recht, all das gehört zu dem Elefanten.» Und er erklärt ihnen, wie sie das, was sie ertastet hatten, zu einem Elefanten zusammenfügen können.

Warum erzähle ich euch diese Geschichte? Weil wir alle manchmal wie die Blinden sind. Weil wir nicht richtig hinsehen und nicht merken, wenn es anderen schlecht geht, weil wir mit unseren Gedanken ganz woanders sind oder weil wir so mit unseren Sorgen oder Ängsten beschäftigt sind, dass wir nur noch unsere eigenen Probleme sehen und nichts anderes. Wir sehen nur den Rüssel oder den Zahn statt den ganzen Elefanten.

Ich war mal in einem Labyrinth. Erst fand ich es lustig, mich immer wieder zu verirren und anderen zu begegnen, die sich auch nicht zurechtfinden. Aber nach und nach verging mir das Lachen. Ich wollte nur noch raus. So geht es einem mit manchen Sorgen. Man verliert die Übersicht und verirrt sich.

In solchen Fällen ist es wunderbar, wenn jemand kommt, der den Überblick hat und uns einen Ausweg zeigt. Das kann der Vater sein, die Mutter, Tanten, Onkel, Großeltern, Geschwister, Freunde, Erzieher, Lehrer oder Therapeuten.

Und sollte es niemand von alleine merken, dass ihr Hilfe braucht, dann bittet ihr eben jemanden darum, einen Menschen, zu dem ihr Vertrauen habt. – Versprochen?

Und nun viel Spaß beim Lesen oder Zuhören!



Der Schweiger

Jannik saß im Bus. Er lauschte. Der Bus hatte eine Melodie, besonders wenn er nach den Haltestellen beschleunigte und vor den Ampeln sein Tempo drosselte.

Jannik genoss dieses beruhigende, gleichmäßige, auf- und abschwellige Brummen, und wenn ihn jemand ansprach, schrak er zusammen, so vertieft war er in diesen Klang. Er brachte dann nur ein holperiges Stammeln heraus.

Ihm kamen auch sonst die Worte selten glatt und gleichmäßig von den Lippen. Oft verhakten sich die Buchstaben und blieben hängen, gerieten ins Stocken. Und es dauerte lange, bis das herauskam, was er sagen wollte.

Das war der Grund, warum Jannik lieber schwieg und sich jedes Wort dreimal überlegte. Und wenn er wirklich einmal etwas Wichtiges sagen wollte, dauerte es so lange, bis die anderen längst ungeduldig weggegangen waren.

Je weniger er sprach, desto mehr sah und hörte er. Er begann sich immer mehr für die Worte der

anderen zu interessieren. Dabei merkte er, wie unnötig Manches war, was gesagt wurde. Das meiste war doch überflüssiges Zeug, fand er. Und nicht nur überflüssig, sondern oft auch gemein und hässlich. Also verstummte er immer mehr. Nur manchmal rumorte es in ihm, es staute sich etwas und wollte raus und konnte nicht.

Zu Janniks Familie gehörten seine Eltern, seine beiden älteren Schwestern und der Hund Piefke. Die waren alle gar nicht schweigsam. Da wurde geschwätzt und geschnattert, gebrabbelt, geschwafelt, durcheinandergeredet und sich gegenseitig ins Wort gefallen. Und als Begleitung hörte man die Geräusche des Fernsehers, verschiedene Musik aus verschiedenen Zimmern, Telefon- und Handyklingeln und das Gebell des Hundes, der auch mal zu Wort kommen wollte.

Da hatte Jannik wenig Chancen, gehört zu werden. Und er wusste bald auch gar nicht mehr, ob er es überhaupt wollte.

Weil Jannik kaum sprach, wurde er auch von den Schulkameraden wenig beachtet. Manchmal redeten sie über ihn, als sei er gar nicht da.

Stellte ihm jemand eine Frage, so fand sich immer jemand, der für ihn antwortete. Meistens war es Niklas, der neben ihm saß. Er entwickelte sich langsam zu seinem Übersetzer.

Zu Hause war es seine ältere Schwester: «Ich glaube, Jannik will noch etwas Suppe.» – Oder: «Jannik mag doch keinen Fisch.» – Oder: «Jannik ist müde.»

Lange Zeit war das für ihn sehr bequem, obgleich er manchmal Suppe essen musste, wenn er viel mehr Appetit auf Nudeln hatte. Er widersprach auch nicht, wenn man ihn für müde hielt

und ging lieber völlig munter ins Bett, als zu sprechen. Er wusste anscheinend gar nicht, ob er vielleicht inzwischen richtig sprechen konnte, weil er es nur noch so selten ausprobierte.

Doch manchmal, nachts im Traum, sprach er neuerdings ganz flüssig ohne Holpern und Stolpern. Und beim Aufwachen wünschte er sich dann, dass es immer so weiterginge. Jannik spürte immer mehr, dass es ihm doch nicht egal war und dass er nur aus Angst, ins Stocken zu geraten, lieber schwieg. Davon wusste aber niemand, nur Piefke, der Hund. Dem erzählte er es, wenn sie alleine waren und es ganz still war in der Wohnung. Wenn er mit Piefke sprach, hatte er überhaupt keine Schwierigkeiten. Der Hund sah ihn so treu und aufmerksam an, dass Janniks Sätze fließend und mühelos über seine Lippen kamen.

Außer Piefke wusste es also niemand.

Aber eines Tages gab es doch jemanden, der es bemerkte. Janniks Lehrer hatte schon länger geahnt, dass Jannik kein glücklicher Schweiger mehr war. Und da fast alles, was Jannik in seine Hefte schrieb, richtig war, wusste der Lehrer auch, dass der Junge nicht dumm war und dass er nicht schwieg, weil er keine Antwort wusste.

Darum nahm er ihn eines Tages beiseite, es war kurz vor den Sommerferien, und machte ihm einen Vorschlag. Der Vorschlag gefiel Jannik sofort. Später wunderte er sich, woher er den Mut genommen hatte. Vielleicht war eben einfach die Zeit dafür reif, wie die Erwachsenen immer sagen.

Der Lehrer half ihm, auch seine Eltern davon zu überzeugen, und dann ging es los: Jannik fuhr auf eine Pfadfinderreise, und Niklas, sein «Übersetzer», fuhr mit.

Noch nie im Leben hatte Jannik so etwas Aufregendes erlebt! Schon das Aufbauen der Zelte war spannend. Da kam es nicht aufs Reden an. Da wurde zugepackt. Die Zelte mussten gut befestigt und dicht sein. Das Holz fürs Lagerfeuer musste gesammelt und zerkleinert werden. Kartoffeln schälten sie. Suppe kochten sie gemeinsam. Und nach dem Essen ging es ans Abwaschen. Selbst diese Beschäftigung machte Jannik viel Spaß. Und er fühlte sich nützlich und wichtig.

Am Abend beim Lagerfeuer sangen sie. Jannik kannte alle Lieder mit allen Strophen. Wenn die anderen nicht weiter wussten, sang er alleine weiter, ohne auch nur einmal zu stocken. Hell und klar klang seine Stimme.

Auch bei den Wanderungen sangen sie. Das war, wie wenn man einen starken Motor in sich hätte. Man kam viel besser voran.

Eines Abends nun sagte der Gruppenleiter, als sie am Feuer saßen. «Jannik, kannst du nicht unser Vorsänger sein? Du kennst doch so viele Lieder. Zuerst sagst du uns den Text, und dann singen wir gemeinsam.»

Das war das Stichwort für Janniks Freund Niklas, den «Übersetzer». Er wollte gerade schützend in Aktion treten: «Jannik spricht doch n...», begann er. Da brachte ihn ein ordentlicher Rippenstoß von Jannik zum Schweigen.

Und Jannik begann wie selbstverständlich, die erste Strophe von «Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten...» zu sprechen. Es klang noch etwas leise und nicht ganz fließend. Aber er sprach weiter. Und dann sang er mit den anderen so fröhlich, wie er lange nicht gesungen hatte.

Von da an hörte Niklas auf, Janniks Übersetzer

zu sein. Und als sie von dieser Zelttour zurückkamen, war Jannik verändert.

Als er zum ersten Mal wieder zu Hause mit den anderen beim Abendessen saß, sprach die Schwester wie gewöhnlich für ihn. «Jannik mag doch lieber Leberwurst», sagte sie und griff schon nach der Wurst, um ihm die Brotscheibe zu schmieren. Da richtete sich Jannik plötzlich kerzengrade auf und verkündete laut und deutlich: «Du kannst überhaupt nicht wissen, was ich mag! Ich mag nämlich viel lieber Käse!»

Stille trat ein. Das war selten in dieser Familie.

«Er spricht!», freuten sich alle und staunten. Jannik grinste etwas verlegen, machte den Mund aber an dem Abend nicht mehr auf, obgleich ihn die anderen mit Fragen bombardierten. Er hatte doch wahrlich eine ganz schön lange Rede gehalten, fand er.

Die große Schwester gewöhnte sich von diesem Tage an das Übersetzen ab und Niklas in der Schule sowieso.

Nicht viel sprach Jannik. Aber genug.

Es muss ja schließlich auch Leute geben, die zuhören.