

Christian Lüdke/Andreas Becker

Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär

Gemeinsam durch Enttäuschungen stark werden

Vorlesebuch mit begleitendem Elternratgeber



ecommed
MEDIZIN

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Anregungen in diesem Ratgeber sind keine Beratung und unverbindlich. Sie haben lediglich informativen Charakter. Die hier abgedruckten Empfehlungen ersetzen auch nicht Hilfe und Unterstützung durch vertraute Menschen und Gespräche mit Freunden oder der Familie. Dieser Ratgeber soll all jenen als Gesprächsgrundlage dienen, die kindliche Ängste und deren Erscheinungsformen besser verstehen wollen.

Bei körperlichen Beschwerden Ihres Kindes oder länger anhaltenden Symptomen, gleich welcher Art, sollten Sie immer einen Kinderarzt und/oder fachlich anerkannten und zugelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aufsuchen.

Blaue Enten sind weder gefährlich noch böse. Sie sind nicht mehr als eine Täuschung.

Also: Keine Angst vor Enttäuschungen. Sie bewirken am Ende Gutes!

„Enttäuschung ist mir eine Beglückung, denn zuvor war ich getäuscht, danach ist die Täuschung aufgehoben.“

Janosch, Zeichner und Kinderbuchautor

„Ich kann das alleine. Ich bin ein Mädchen.“

Liliana, 8 Jahre

„Wenn ich mir morgens die Augen reibe, sehe ich nur Nebel. Wenn ich dann die Augen noch mal reibe, sehe ich nur Blümchen. Und wenn ich sie dann noch mal reibe, sehe ich wieder normal.“

Zoe, 6 Jahre

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.

ISBN 978-3-609-55018-3

© 2008 ecomed MEDIZIN, Verlagsgruppe Hüthig Jehle Rehm GmbH, Heidelberg, München, Landsberg, Berlin

Jede Verwertung dieses Werkes einschließlich aller seiner Teile außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

www.hjr-verlag.de
www.mausebaer.de
www.blaue-enten.de

Text: Dr. Christian Lüdke
Layout und Grafik: Andreas Becker
Redaktion: Susanne Warmuth
Druck: Kessler Druck + Medien, D-86399 Bobingen

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	5
Begriffserklärung:	8
Über dieses Buch	10
Mio Mausebär und seine Freunde	13

Erster Teil (für Kinder bis 6 Jahre)

Mein nagelneuer Roboter wird heute programmiert. Noch ssteht er da sstumpfssteif und sstumm. Mal sehen was passiert ...	19
... aber jetzt mal in echt	25
Beim Wort nehmen: Was man verspricht, muss man auch halten!	30
Warum das Herz beim Pipimachen nicht rausfällt	33
Ich habe nur für dich geträumt	38
Papa, ich male dir heute ein Bild, damit du immer weißt, wie die Welt aussieht!	44

Zweiter Teil (für Kinder ab 7 Jahre)

Ich hab mich ganz doll lieb!	51
Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit	56
Ich kann das! Ich bin ein Mädchen!	62
Wööööoltas, komma schnell! Der Sternengucker	66
Begegnungen mit der großen Natur	72
Ich wünsch mir alles, was ich haben möchte!	80
Ich habe Angst	87
Blaue Enten und der Hallo-wach-Effekt	90
Literatur	92
Über die Autoren	95



Ich habe nur für dich geträumt

Sarah

Albträume

 Sarah wachte jeden Morgen mit starken Zahnschmerzen auf. Auch wenn sie Süßigkeiten aß oder etwas sehr Warmes oder sehr Kaltes trank, taten ihr die Zähne weh. Das war schon seltsam, denn Sarah putzte sich regelmäßig die Zähne. Aber der Zahnarzt konnte bei der Untersuchung nichts feststellen. Er sagte, dass alles in Ordnung sei. Allerdings fiel ihm auf, dass die Oberfläche von Sarahs Zähnen ziemlich zerkratzt war.

„Knirscht du manchmal nachts mit den Zähnen?“, wollte er von Sarah wissen. „Das weiß ich nicht, da schlafe ich doch“, antwortete Sarah. „Aber ich weiß es“, sagte Margaretha, die Mama von Sarah. „Manchmal kommt Sarah nachts zu uns ins große Bett gekrabbelt, und dann knirscht Sarah so laut mit den Zähnen, dass wir davon aufwachen und nicht mehr schlafen können. Manchmal klappert sie auch mit den Zähnen oder presst sie ganz fest zusammen.“

„Das ist der Grund für deine Zahnschmerzen“, sagte der Zahnarzt zu Sarah. „Wenn du nachts ganz tief schläfst, knirscht und klapperst du mit den Zähnen, so dass sie dir am nächsten Tag wehtun. Du bekommst jetzt von mir eine Beißschiene, die du abends in den Mund steckst, damit deine Zähne geschützt werden und nicht mehr aufeinander reiben.“ Sarah war froh, dass ihr der Zahnarzt helfen konnte, doch so ganz verstand sie nicht, was er ihr erklärte.

Klar, die Zähne tun weh, wenn man nachts darauf herumknirscht, aber warum sie das macht, hatte ihr der Zahnarzt nicht gesagt. Sarah ging mit verwirrten Gedanken nach Hause, und unterwegs sah sie immer wieder diese blaue Ente. Am Abend nahm sie die Beißschiene in den Mund und fand das ganz schön komisch. Aber einschlafen konnte sie nicht. Sie dachte die ganze Zeit darüber nach, warum sie wohl mit den Zähnen knirschte, obwohl sie das ja gar nicht wollte. Und sie musste an die blaue Enten denken, die sie an dem Tag so oft gesehen hatte.

Irgendwann fielen Sarah vor lauter Müdigkeit die Augen zu. Mitten in der Nacht schreckte sie dann aber plötzlich aus dem tiefsten Schlaf hoch und war ganz außer Atem. Sie hatte sich so erschrocken, dass sie vor Angst einen lauten Schrei ausstieß. Sofort kam ihre Mama ins Kinderzimmer gelaufen und nahm Sarah in den Arm. „Was ist denn passiert?“, wollte ihre Mama wissen. „Ich weiß es nicht. Ich habe ganz schlimm geträumt“, sagte Sarah und zitterte noch immer. „Von riesigen, blauen Enten, die mich fangen und fressen wollten. Und dann wollte ich wegrennen, kam aber nicht vom Fleck weg. Und auf einmal stand ich an einem Abgrund und fiel hinunter. Dann bin ich aufgewacht und musste schreien.“



Margaretha nahm Sarah noch fester in den Arm. „Du hast ganz schlecht geträumt und einen Albtraum gehabt“, erklärte ihr die Mama. „Ich will jetzt aber nicht mehr schlafen, weil dann wieder diese bösen Monsterenten kommen“, sagte Sarah. „Du musst aber schlafen, Sarah, morgen ist Schule, und du bist sonst zu müde.“ „Nein, Mama, ich will nicht schlafen. Diese wilden Enten kommen fast jede Nacht. Aber ich will nicht, dass sie in meine Träume kommen.“

„Komm ganz nah und fest in meinen Arm“, sagte die Mama, „ich will dir mal eine Geschichte erzählen, die Geschichte von Mio Mio Mausebär.“ „Von Mio Mio Mausebär?“, fragte Sarah ganz erstaunt. „Ja, Mio Mausebär ist ein kleiner Samurai und ein Freund der Kinder. Er beschützt Kinder, wenn ihnen die blauen Enten Angst machen und sie Angstmännchen begegnen. Mio Mausebär kommt auf seinem Pferd Schnittchen ganz schnell zu den Kindern, die ihn brauchen. Und Mausebär hat immer seine beiden Freunde Taschi und Tanto bei sich, die ihm helfen, die Angstmännchen und die wilden Enten zu vertreiben.“

„Dann kann er mir ja auch helfen, wenn ich wieder die Albträume habe“, sagte Sarah. „Ja, das kann er. Wenn du einschläfst und die blauen Enten in deinem Traum erscheinen, rufst du ganz laut ‚Schnittchen, ein Schnittchen‘, dann kommt der Mausebär“, erklärte Margaretha. „Au ja, das mache ich“, sagte Sarah. Kurze Zeit später schlief Sarah ganz ruhig im Arm ihrer Mama ein.

Mitten im Traum tauchten dann wieder die riesigen Enten auf, aber Sarah erinnerte sich, was ihre Mama gesagt hatte, und rief ganz laut ‚Schnittchen, ein Schnittchen‘ – und im Nu war Mio Mausebär mit seinen Freunden da. Sarah konnte im Traum beobachten, wie Taschi und Tanto die blauen Enten verscheuchten, während sie sicher auf Schnittchens Rücken saß und über Wolken und Sterne galoppierte. Nicht eine einzige Ente war mehr zu sehen und auch kein Angstmännchen, als Sarah am nächsten Morgen völlig ausgeruht und ausgeschlafen aufwachte. Sofort sprang sie aus dem Bett und rannte hinüber zu Mama und Papa, um ihnen von dem Traum und von Mio Mausebär zu erzählen.

Doch im Flur stolperte Sarah plötzlich über etwas, das aussah wie das Fell von einem Tiger, und landete mit einem Plumps vor zwei haarigen Pfoten. In ihrem Gesicht spürte Sarah etwas, das sich anfühlte wie die kalte, nasse Nase eines Hundes. Als sie auf sah, um herauszufinden, wo sie gelandet war, schleckte ihr auch schon jemand mit einer riesigen und sehr nassen Zunge durch das Gesicht. „Hallo, Sarah, ich bin Tanto“, hörte sie den Hund vor ihr sagen. „Und was so aussieht wie das Fell von einem Tiger, ist ein Tiger“, lachte Taschi. „Wir sind die Freunde von Mio Mausebär“, sagten beide wie aus einem Mund. „Ja, ja“, schmunzelte Sarah „und jetzt fehlt nur noch, dass Schnittchen draußen im Garten steht und mit mir eine Runde reiten will.“



„Ganz genau“, lachten Taschi und Tanto. „Das will ich sehen“, rief Sarah vor lauter Freude und rannte nach draußen in den Garten. Tatsächlich. Dort stand Schnittchen und lud Sarah ein, eine Runde mit ihr zu reiten. „Au ja“, jauchzte Sarah und sprang mit einem Satz auf Schnittchens Rücken. „Du kannst ganz schnell und hoch in den Himmel reiten, denn ich habe noch meinen Traumanzug an, in dem ich geschlafen habe.“ Sarah war sich nicht sicher, ob sie tatsächlich schon aufgewacht war oder ob dies immer noch ein schöner Traum war. „Egal“, dachte sie, „es ist schön, auf Schnittchens Rücken über die Wolken zu springen“ und genoss es sehr.



In der Zwischenzeit saß Mio Mausebär mit Sarahs Eltern am Frühstückstisch. Während die beiden Brötchen aßen und Kaffee tranken, las ihnen Mio Mausebär aus Grübchen, dem Buch der Kinder, vor. Darin stand, dass Kinder immer mal wieder Albträume haben und dass dies ganz normal und gar nicht so schlimm sei. „Träume sind wie viele bunte Bilder, die alles das noch einmal im Schlaf zeigen, was die Kinder in der letzten Zeit erlebt haben. Wenn Kinder dabei etwas erlebt haben, was sie nicht verarbeitet haben, wiederholen sich die Träume so oft, bis alles wieder in Ordnung ist. In den Träumen der Kinder geschehen nicht nur schöne Dinge, sondern es können manchmal auch böse Tiere, Monster und Ungeheuer auftauchen oder ganz schlimme Dinge im Traum passieren. Das nennt man dann Albtraum. Während Mio Mausebär den Eltern vorlas, merkten sie überhaupt nicht, wie die Zeit verging.

Es war schon Abend, als Sarah auf Schnittchen angeritten kam. Fröhlich erzählte sie ihren Eltern, was sie mit Schnittchen alles erlebt hatte. Sarah war von diesem aufregenden Tag sehr müde, deshalb schlief sie nach dem Abendessen ganz schnell und glücklich ein. Sie schlief so tief und fest, dass ihr Papa sie am nächsten Morgen wecken musste. Als Sarah aufwachte und ihr Papa sie leise fragte, wie sie denn geschlafen habe, antwortete sie freudestrahlend: „Ich habe nur für dich geträumt. Und blaue Enten gibt es in meinen Träumen nicht mehr.“ 

Lüdke/Becker

**Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär
Gemeinsam durch Enttäuschungen stark werden**

– Elternratgeber –

Christian Lüdke/Andreas Becker

Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär

Gemeinsam durch Enttäuschungen stark werden

Elternratgeber



ecommed
MEDIZIN

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Anregungen in diesem Ratgeber sind keine Beratung und unverbindlich. Sie haben lediglich informativen Charakter. Die hier abgedruckten Empfehlungen ersetzen auch nicht Hilfe und Unterstützung durch vertraute Menschen und Gespräche mit Freunden oder der Familie. Dieser Ratgeber soll all jenen als Gesprächsgrundlage dienen, die kindliche Ängste und deren Erscheinungsformen besser verstehen wollen.

Bei körperlichen Beschwerden Ihres Kindes oder länger anhaltenden Symptomen, gleich welcher Art, sollten Sie immer einen Kinderarzt und/oder einen fachlich anerkannten und zugelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aufsuchen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 978-3-609-55018-3

© 2008 ecomed MEDIZIN, Verlagsgruppe Hüthig Jehle Rehm GmbH,
Heidelberg, München, Landsberg, Berlin.

Jede Verwertung dieses Werkes einschließlich aller seiner Teile außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

www.hjr-verlag.de
www.mausebaer.de
www.blaue-enten.de

Text: Dr. Christian Lüdke
Layout und Grafik: Andreas Becker
Redaktion: Susanne Warmuth
Druck: Kessler Druck + Medien, D-86399 Bobingen

Printed in Germany

Zeichenerklärung

Elastische Kinder sind starke Kinder.



Blaue Enten

Beschreibung und Erklärung der Enttäuschung.



Stehaufmännchen

Innere Widerstandskraft, die Kinder stark macht.



Schatzkammer der Werte

Werte, die Kindern vermittelt werden sollten.

*Ich widme dieses Buch meinen geliebten Großeltern
Oma Lucja (†1971) und Opa Jozef († 1939),
Oma Elly († 1996) und Opa Max († 1989),
mit denen ich mir viel mehr Zeit gewünscht hätte.*

Christian Lüdke

**Blaue Enten sind weder gefährlich noch böse.
Sie sind nicht mehr als eine Täuschung.
Also: Keine Angst vor Ent-täuschungen.
Sie bewirken am Ende Gutes!**

*Hast du es eilig, gehe langsam.
Hast du es besonders eilig, mache einen Umweg.*

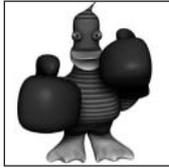
Japanische Weisheit

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	10
Einleitung	11
Gebrauchsanleitung für Mio Mio Mausebär:	13
Wie man die Seelen der Kinder versteht und ihre Enttäuschungen und Ängste heilt	13
Begriffserklärung	16
Erläuterungen zu den Vorlesegeschichten von Mio Mio Mausebär und seinen Freunden	17
Erster Teil (für Kinder bis 6 Jahre)	
Mein nagelneuer Roboter wird heute programmiert	17
... aber jetzt mal in echt	18
Beim Wort nehmen: Was man verspricht, muss man auch halten!	20
Warum das Herz beim Pipimachen nicht rausfällt	21
Ich habe nur für dich geträumt	22
Papa, ich male dir heute ein Bild, damit du immer weißt, wie schön die Welt ist!	23
Zweiter Teil (für Kinder ab 7 Jahre)	
Ich hab mich ganz doll lieb!	25
Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit	26
Ich kann das! Ich bin ein Mädchen!	28
Wööööoltas, komma schnell! Der Sternengucker	30
Begegnungen mit der großen Natur	31
Ich wünsch mir alles, was ich haben möchte!	32
Ich habe Angst	34

Zwölf Bausteine für eine wertschätzende und starke Kindererziehung	35
Erster Baustein: Was Kinder brauchen	35
Zweiter Baustein: Entwicklungsphasen und Entwicklungsthemen	35
Dritter Baustein: Die heilende Kraft von Sinnsprüchen, Geschichten, Märchen und Bildern	37
Vierter Baustein: Das Geheimnis und die Stärke der Kinder	38
Fünfter Baustein: Die Ängste der Kinder	42
Sechster Baustein: Selbstsicherheit und Selbstbehauptung für Kinder	43
Siebter Baustein: Kinder brauchen Freunde	45
Achter Baustein: Kinder brauchen Werte	45
Neunter Baustein: Kinder fördern – Kinder fordern	46
Zehnter Baustein: Kinder können die Welt besser begreifen als verstehen	47
Elfter Baustein: Kompetente Hilfe für die Eltern	47
Zwölfter Baustein: Kinder und der liebe Gott	50
Wegweiser und Ratschläge zur Entwicklung von Schutzfaktoren und Resilienz	51
Was Eltern über das kindliche Gehirn wissen sollten	51
Warum spielen Kinder?	54
Enttäuschungen	57
Resilienz	58
Selbstwert und Selbstvertrauen	61
Charta für eine Erziehung resilienter Kinder	63
Zeit: Wie man ein verlorenes Gut zurückgewinnt	64
Blick in eine starke Zukunft	65
Blaue Enten und der Hallo-wach-Effekt	66
Anhang	67
Literatur	67
Adressen	68
Über die Autoren	69

Ich habe nur für dich geträumt



Kinder haben immer mal wieder Albträume, das ist ganz normal. Träume sind wie bunte Bilder, die all das noch einmal im Schlaf zeigen, was den Kindern in der letzten Zeit begegnet ist. Wenn Kinder dabei etwas erlebt haben, was sie nicht verarbeitet haben, wiederholen sich die Träume so oft, bis alles wieder in Ordnung ist. In den Träumen der Kinder geschehen nicht nur schöne Dinge, sondern es können manchmal auch böse Tiere, Monster und Ungeheuer auftauchen oder ganz schlimme Sachen passieren. Das nennt man dann Albtraum.

Das Wort „Albtraum“ leitet sich von den mittelhochdeutschen Wörtern „Alb“ bzw. „Elbe“ ab. Als „Elben“ bezeichnete man früher die Elfen, also kleine, hilfreiche Wesen, die Kindern und auch Erwachsenen halfen und Wünsche erfüllten, wenn sie es brauchten. Genau genommen sind Albträume also „Elfenträume“ und damit nichts Schlimmes. Im Gegenteil. Albträume helfen Kindern, schwierige Lebenssituationen oder Erlebnisse zu verarbeiten.



Dabei geht es in solchen Träumen manchmal um harte Gefühle, wie Wut und Ärger. Wut und Ärger zeigen sich im Körper oft in der Kiefermuskulatur. Wenn Kinder oder Erwachsene wütend oder ärgerlich sind, beißen sie die Zähne zusammen, weil sie am liebsten jemanden beißen würden. Da man andere Menschen aber nicht beißt und trotzdem wütend ist, äußern sich Wut und Ärger im Schlaf – dann, wenn nichts passieren kann. Wenn es im Schlaf zu Ausbrüchen von Wut und Ärger kommt, knirschen nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder mit den Zähnen. Oder sie klappern im Schlaf mit den Zähnen oder sie pressen die Zähne ganz fest zusammen. Morgens können einem die Zähne dann sogar richtig wehtun.

Weil man auch im Traum noch wütend ist und wir im Traum alle Figuren und Rollen selber spielen, tauchen Bilder auf, die Wut und Ärger am besten darstellen können. Und das sind eben meistens keine lieben Schmusetiere, sondern wilde, böse Ungeheuer, die einen jagen und fressen wollen. Wenn die Wut und der Ärger verflogen sind, verschwinden die Albträume wieder und machen Platz für wunderschöne Traumbilder, die aus der Seele aufsteigen und Kraft geben für den neuen Tag.



Wenn Kinder Selbstbeherrschung lernen, können sie auch mit harten Gefühlen wie Wut und Ärger selbstbewusst umgehen, einen angemessenen Umgang damit entwickeln, ohne Selbstzweifel zu bekommen. Gefühle sind immer richtig. Es gibt keine „falschen“ Gefühle. Selbstbeherrschung lässt auch Bescheidenheit stärker werden. Selbstbeherrschung und Bescheidenheit führen zu mehr Friedfertigkeit.

