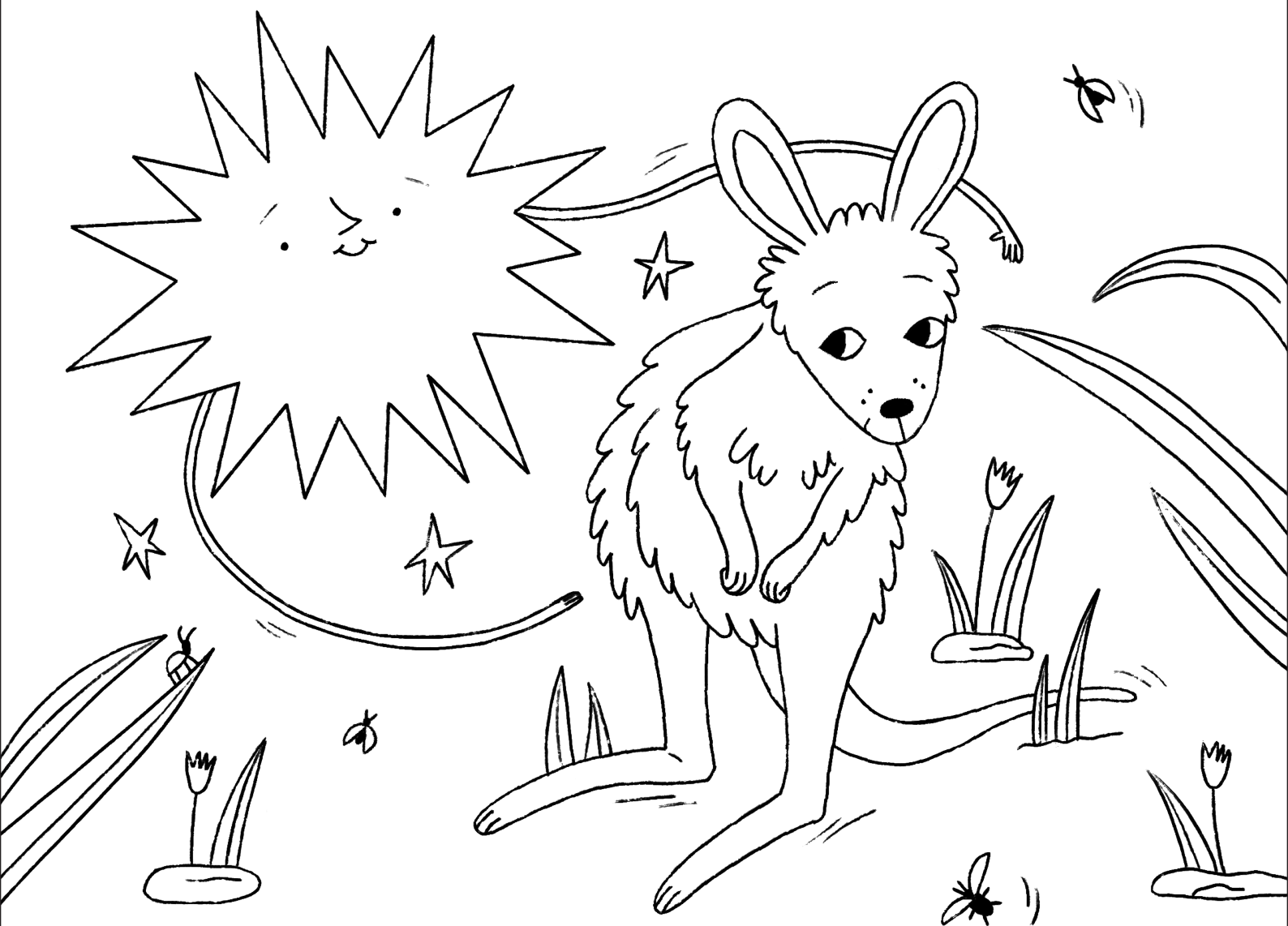


★ Das kleine ★ Känguru



therapeutische Geschichte

Bitte lesen Sie den Leitfaden zum Lesen von Das kleine Känguru, bevor Sie Ihrem Kind die Geschichte vorlesen. Weitere Informationen finden Sie unter www.centrumdys.sk, wo Sie auch die pdf-Version von Das kleine Känguru sowie den Leitfaden zum Lesen des kleinen Kängurus in mehreren Sprachen finden.



Autoren: Soňa Pekarovičová, Sonderpädagogin, und Táňa Klempová, Psychotherapeutin

Konsultation: Mgr. Jana Ashford, Mgr. Mária Balážová, Psychotherapeutin

Übersetzung: Peter Wiessner

Technische Reaktion: Kinderzeitschrift Bublina

Grafische Gestaltung: Vanda Gábrišová

Illustrationen: Adela Režná

Es war einmal ein großes Land. Tiere aller Art, ob groß oder klein, gefiedert oder pelzig, liefen in diesem Land auf und ab. Ihr Leben war ganz gewöhnlich. Die Kleinsten von ihnen waren zu Hause bei ihren Müttern und Großmüttern. Die Größeren waren im Kindergarten oder in der Schule. Dort spielten sie viel und lernten sogar ein wenig.

Die Sonne stand hoch über dem Land. Von Zeit zu Zeit versteckte sie sich hinter den Wolken. Und jede Nacht verließ sie ihren Platz am Himmel, nur um von ihrer Schwester Mond und ihren Sternen abgelöst zu werden. Zuweilen waren seine Strahlen angenehm warm. Zu anderen Zeiten zogen es die Tiere vor, sich vor ihnen in den einladenden Schatten der Bäume zu verstecken. Gelegentlich versteckte sich die Sonne für mehrere Tage oder sogar Wochen. Aber alle wussten, dass die Sonne, auch wenn sie sie eine Zeit lang nicht sehen konnten, immer irgendwo da oben am Himmel stand. Sie wussten, dass sie alle Bewohner des Landes liebevoll beobachtete und jeden ihrer Schritte verfolgte.

Das kleine Känguru hüpfte eine Straße hinauf. Es war lange her, dass es den Beutel seiner Mutter verlassen hatte. Aber seine Mutter sagte immer, es habe sich angefühlt, als hätte sie es erst neulich dorthin getragen. Das kleine Känguru war ein äußerst schlaues Kerlchen. Es liebte es, weit und hoch zu springen, so sehr, dass seine Beine selbst nachts nicht aufhörten, sich zu bewegen. Es liebte es auch, mit seinen Freunden zu spielen. Aber am meisten liebte es, in Regenfützen zu springen. Dabei beobachtete er, wie das Wasser hoch spritzte. Gelegentlich sammelte er Mistkugeln und warf sie heimlich auf den alten, mürrischen Strauß. Zum Glück bemerkte der Strauß ihn fast nie. Das kleine Känguru hatte noch so viel zu tun und konnte sich gar nicht vorstellen, dass es eines Tages seine Lieblingsbüsche verlassen musste.

Doch dann, eines Tages, verbreitete sich eine Nachricht im ganzen Land. Zunächst bemerkte das kleine Känguru nichts, außer den Ältesten, die mit besorgter Miene herumliefen. Doch bald war die Nachricht überall zu hören. Alle flüsternten darüber. Auch wenn sie dem kleinen Känguru zunächst nichts sagen wollten, hörte es schließlich auch davon. Der mächtige Kojote war aus dem Osten gekommen und wollte das Land ganz für sich allein haben. Er heulte in alle Richtungen, und viele Tiere begannen sich vor ihm zu fürchten. Alle, sogar die Kängurus, verstanden, dass der Kojote in der Nähe war.

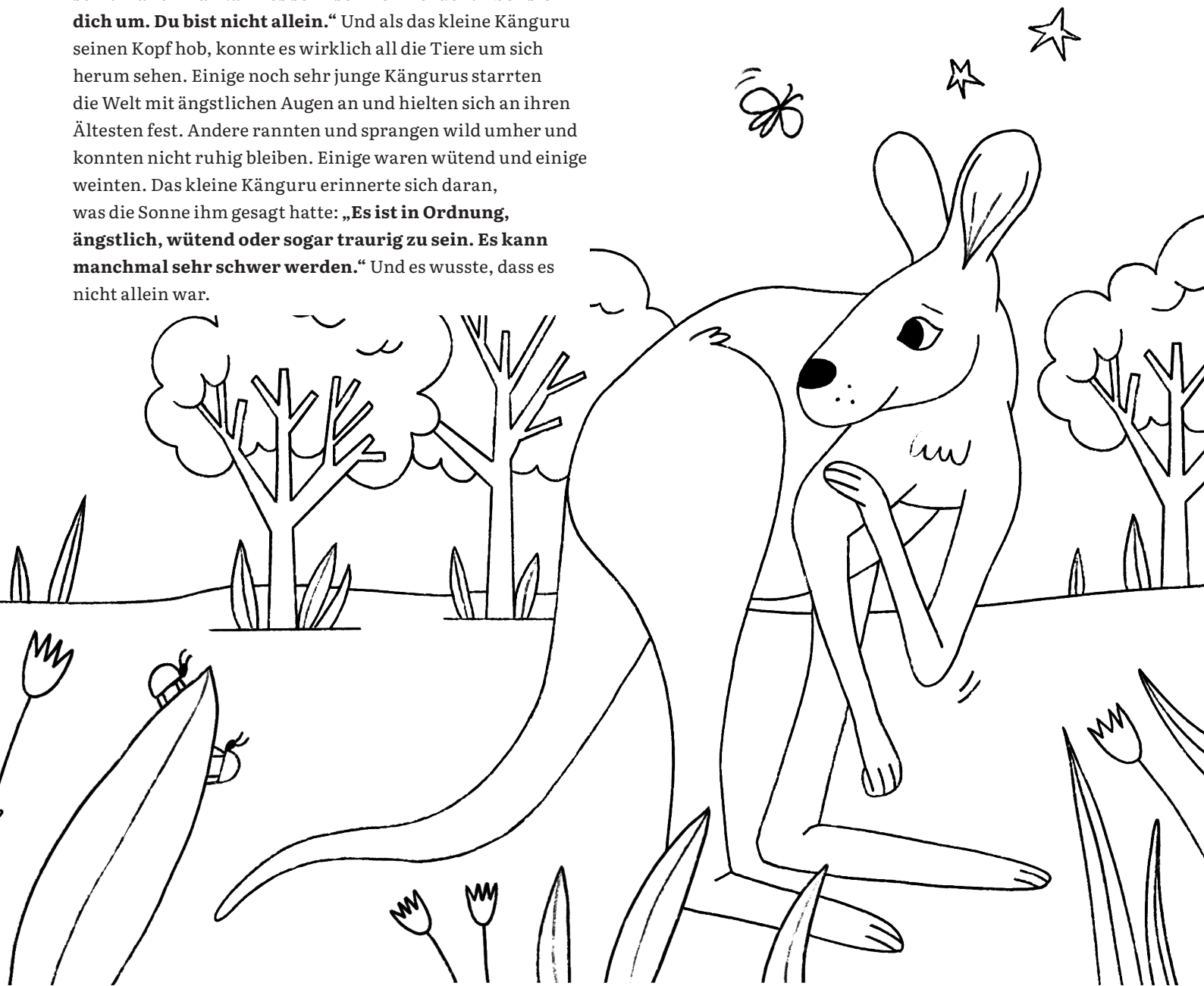


Plötzlich begann sich alles zu verändern. Draußen waren laute Knallgeräusche und Dröhnen zu hören. Das war der Kojote, der näher kam. Die Kängurus beschlossen, sich so weit wie möglich von ihm zu entfernen, damit er ihnen nicht wehtun konnte. Sogar das kleine Känguru fing an, sich zu fürchten. Es war schwer. Es gab Momente, in denen es sich einfach nur fürchtete. Sein Herz pochte wie eine Trommel. Es hatte Mühe zu atmen. Am liebsten wäre es einfach vor allem weggelaufen. In anderen Momenten war das kleine Känguru sehr traurig. Es wollte sein Land nicht verlassen. Es weinte sogar. Aber manchmal wollte es nicht weinen, so sehr es auch weinen wollte, die Tränen wollten nicht fallen. Ein anderes Mal wollte es so laut heulen wie der Kojote. Manchmal aber konnte er kein einziges Wort sagen, so sehr er es auch wollte. Sein Kopf fühlte sich leer an, als wäre er ausgeschaltet worden.

Die Sonne sah zu, wie sich alles auflöste. Am liebsten wäre er auf die Erde zurückgekehrt, um bei dem kleinen Känguru zu sein. Doch das war leider unmöglich. Deshalb beschloss die Sonne, die Wange des kleinen Kängurus sanft mit ihren Strahlen zu streicheln und ihm etwas zuzuflüstern: **„Es ist in Ordnung, Angst zu haben, wütend oder sogar traurig zu sein. Manchmal kann es sehr schwer werden. Aber sieh dich um. Du bist nicht allein.“** Und als das kleine Känguru seinen Kopf hob, konnte es wirklich all die Tiere um sich herum sehen. Einige noch sehr junge Kängurus starrten die Welt mit ängstlichen Augen an und hielten sich an ihren Ältesten fest. Andere rannten und sprangen wild umher und konnten nicht ruhig bleiben. Einige waren wütend und einige weinten. Das kleine Känguru erinnerte sich daran, was die Sonne ihm gesagt hatte: **„Es ist in Ordnung, ängstlich, wütend oder sogar traurig zu sein. Es kann manchmal sehr schwer werden.“** Und es wusste, dass es nicht allein war.

Die Kängurus wussten, was sie zu tun hatten. Sie konnten nicht still sitzen bleiben und warten, bis der Kojote den ganzen Weg zu ihnen kam. Deshalb beschlossen sie zu handeln. Es war eine sehr schwere Entscheidung, aber die Kängurus waren sich einig, dass sie sich trennen mussten. Die Jungen und ihre Mütter würden weit, weit weg von dem Kojoten laufen. Sie würden irgendwohin laufen, wo er sie nicht verletzen konnte und wo sie sein Heulen nicht hören würden. Die starken und kräftigen Kängurus mussten bleiben und ihr Land beschützen.

Das kleine Känguru wusste nicht, was es tun sollte. Es fühlte sich schwer, da es sich fest an seine Mutter klammerte. Mehr als alles andere wollte es sich umdrehen und bleiben. Doch das war unmöglich. Alles geschah zu schnell, und es machte keinen Sinn. Doch dann spürte er plötzlich, wie die warmen Strahlen der Sonne über seine Wange strichen. Er erinnerte sich daran, was die Sonne ihm zuvor gesagt hatte: **„Es ist in Ordnung, Angst zu haben, wütend zu sein, oder sogar traurig. Es kann manchmal sehr schwer werden.“** Er klammerte sich fester an die Pfote seiner Mutter.



Sein Vater verabschiedete sie. Das kleine Känguru fühlte ein schweres Gefühl in seiner Brust. Es wollte, dass sie alle gemeinsam den Weg fortsetzten. Der Vater bemerkte, wie schwer sich das kleine Känguru fühlte. Und das kleine Känguru wusste, dass sein Vater, wenn er könnte, gerne mit ihnen bis zum Ende der Welt gegangen wäre. Aber das war nicht möglich. „Mein liebes kleines Känguru, du wirst jetzt viele Dinge erleben. Einige davon wirst du mögen, sie werden dir Spaß machen und dich glücklich machen, so wie das Springen in Pfützen. Andere werden hart sein und dich traurig, müde und sogar wütend machen. Deshalb gebe ich dir dieses Tütchen. Es enthält meinen Talisman. Er wird dich beschützen und dir helfen.“

„Und was wird dich beschützen?“, fragte das kleine Känguru. „Die Sonne wird mich beschützen. Und wenn sie mich nicht mehr beschützen kann, wird sie mich mit in den Himmel nehmen, von wo aus ich über dich wachen kann.“

„Ich würde gerne bei dir bleiben“, flüsterte das kleine Känguru.

„Ich weiß. Ich würde auch gerne bei dir bleiben. Aber im Moment ist das nicht möglich. Denk daran, wann immer du mir etwas sagen willst, sag es der Sonne, und sie wird mir die Nachricht zuflüstern.“

Hier kannst du zeichnen, was in dem Beutelchen versteckt ist, oder zeichnen, welchen Talisman du gerne in deinem haben würdest.

Der Weg, den das kleine Känguru mit seiner Mutter zurücklegen musste, war besonders lang. Manchmal hatte es nicht die Kraft, weiterzugehen. Überall um ihn herum waren verschiedene Tiere. Die kleineren weinten, die größeren waren nervös. Und selbst als es so aussah, als wären sie weit weg von dem Kojoten, hatte das kleine Känguru immer noch Angst. Es konnte sich nicht vorstellen, wie der Ort, zu dem sie reisten, aussehen würde. Würde es dort irgendwelche Pfützen geben? Es klammerte sich weiterhin fest an die Pfote seiner Mutter.

Eines Morgens wachte das kleine Känguru auf und bemerkte einen kleinen Welpen in der Nähe. Es saß da und lächelte mit seinem großen Hundelächeln und wedelte so heftig mit dem Schwanz, dass es fast davonflog. Als das kleine Känguru näherkam, rannte der Welpen spielerisch auf es zu. Es hüpfte wie auf einem Trampolin. „Ich kann auch springen“, erkannte das kleine Känguru, und sie fingen an, gemeinsam zu springen. Dann bemerkten sie eine große Pfütze in der Nähe. Das kleine Känguru stürzte sich zusammen mit dem Welpen so sehr hinein, dass das Wasser in alle Richtungen spritzte. Dann begann der Welpen, das Wasser abzuschütteln. Das Schütteln begann am Kopf und ging bis zur Schwanzspitze des Welpen. Das kleine Känguru begann zu lachen. Es schüttelte sich ebenfalls trocken. Von seinem Kopf bis zur Schwanzspitze. Er spürte, wie mit dem Wasser auch alle Sorgen von ihm abprallten. Obwohl er sich unterwegs manchmal sehr schwach und klein gefühlt hatte, bemerkte er jetzt, wie er größer und stärker geworden war. Er konnte weiter springen als je zuvor.

Als er müde wurde, fühlte er sich plötzlich traurig. Er erinnerte sich an sein schönes Land. Eine einzelne Träne kullerte ihm über die Wange. Der Welpen kam zu ihm und wischte ihm die Träne mit seiner warmen Zunge ab. Das Känguru erinnerte sich daran, was die Sonne ihm gesagt hatte: **„Es ist in Ordnung, Angst zu haben, wütend oder sogar traurig zu sein. Manchmal kann es sehr schwer werden. Aber sieh dich um. Du bist nicht allein.“**

Er schlang seine Pfoten um den Hals des Welpen und drückte seinen Kopf in sein weiches Fell.

Und als das Känguru sich die Tränen wegwischt, sah es, dass der Welpen es in ein neues Land führte, das ein wenig anders und ein wenig ähnlich wie sein Eigenes war. Allerdings waren in diesem Land keine Knallgeräusche zu hören. Obwohl das kleine Känguru das Leben in seinem eigenen Land liebte, freute es sich, auch in diesem Land so viele schöne Pfützen zu sehen, die zum Springen einluden.



Leitfaden zum Lesen von Das kleine Känguru

Liebe Eltern, liebe Betreuerinnen und Betreuer,

Die Geschichte, die Sie in Händen halten, wurde in Zusammenarbeit mit Psychologen und Sonderpädagogen verfasst. Geschichten wie diese werden als therapeutische Geschichten bezeichnet.

Sie haben bestimmte Ziele:

- Kindern zu helfen, eine schwierige Erfahrung zu verarbeiten,
- Kinder daran zu erinnern, dass sie über Fähigkeiten verfügen und ihr Leben selbst in der Hand haben, und dass es Hoffnung gibt - Hoffnung, dass das Leben eines Tages wieder erträglich und sogar angenehm wird.

Die Geschichte kann ihr Ziel nur mit Ihrer Hilfe erreichen, denn Sie gehören zu den Menschen, die den betroffenen Kindern am nächsten stehen und für sie am wichtigsten sind. Bitte lesen Sie diese Empfehlungen und Ratschläge, bevor Sie die Geschichte mit Ihrem Kind/dem Kind, für das Sie sorgen, lesen.

Lesen sie die Geschichte an einem sicheren Ort

Diese Geschichte ist für Kinder gedacht, die sich - zumindest vorübergehend - an einem sicheren Ort befinden. Wenn Sie noch unterwegs sind oder es keinen Ort gibt, den Sie jetzt als sicheren Ort betrachten können, heben Sie sich diese Geschichte für später auf. Natürlich ist das Kind nicht in der Lage, vergangene Erfahrungen zu verarbeiten, solange es sich noch in einer schwierigen Situation befindet. Wenn Sie noch keinen sicheren Hafen haben, könnte die Lektüre dieser Geschichte anstrengend und sogar belastend sein. Sie können sie lesen, wenn Sie Ihre Koffer ausgepackt haben und sich zumindest für ein paar Tage irgendwo ausruhen können.

Gefühle beim lesen

Diese Geschichte ist zwar für Kinder gedacht, aber sie kann auch dich leicht emotional machen. Sie sollten diese Gefühle nicht bekämpfen. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihrem Kind über Gefühle sprechen können, können Sie versuchen, die Sprache der Geschichte zu verwenden. Benennen Sie in aller Ruhe die Gefühle, die durch das Lesen ausgelöst werden, und lernen Sie sie kennen. Versuchen Sie, sie nicht zu verurteilen. Kein Gefühl ist in diesem Moment richtig oder falsch. Erinnern Sie sich an die Worte der Sonne aus der Geschichte:

"Es ist in Ordnung, Angst zu haben, wütend oder sogar traurig zu sein. Es kann manchmal sehr schwer werden. Aber du bist nicht allein." Lassen Sie das Kind diese Gefühle ebenfalls erleben. Sie sollten nicht versuchen, sie in irgendeiner Weise zu regulieren oder zu lenken.

Reaktionen auf die Geschichte

Jeder reagiert anders auf die Geschichte - manche fühlen sich zum Zeichnen inspiriert. Deshalb sind die Illustrationen in Schwarz-Weiß gehalten, so dass die Geschichte auch als Malbuch dienen kann. Es ist völlig in Ordnung, wenn das Kind beschließt, die Seiten unbemalt zu lassen. Manche Kinder werden die Geschichte immer wieder lesen wollen und eine Menge Fragen haben. Andere werden zuhören und nichts sagen. All das ist in Ordnung.

Dieser Leitfaden enthält nützliche Techniken, die Sie anwenden können, wenn Sie oder Ihr Kind von den Emotionen überwältigt werden.

Bis zum Ende lesen

Die Geschichte ist so aufgebaut, dass der Schluss nach schwierigen Zeiten Hoffnung und einen Abschluss bringt. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie nicht auf halbem Weg aufhören zu lesen. Sie sollten bis zum Ende lesen, damit sich die Spannung, die in Ihrem Kind aufsteigen kann, am Ende auch lösen kann.

Vertrauen sie sich selbst

Sie kennen Ihr Kind am besten. Sie sind ihm am nächsten. Sie haben all das dank Ihnen überlebt. Sie waren an ihrer Seite und haben sie in Sicherheit gebracht. Vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind eine Umarmung braucht, umarmen Sie es. Wenn sie weinen müssen, seien Sie für sie da. Und wenn sie ungehorsam sind, belehre sie nicht mehr als sonst. Gemeinsames Lesen und das Erleben gegenseitiger Nähe und Unterstützung sind wichtige Bestandteile der therapeutischen Geschichte.

Erdende Aktivitäten (Grounding activities)

Emotionen, Bilder und schwere Gedanken können beim Lesen der Geschichte, aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt des Tages aufkommen.

Deshalb stellen wir eine Erdungstechnik vor, die für Sie selbst, Ihr Kind oder gemeinsam angewendet werden kann. Sie dienen dem Stressabbau und sind zur Beruhigung geeignet. Sie sollten Ihrem Kind diese Aktivitäten nur anbieten, nicht erzwingen. Es ist wichtig, dass das Kind versteht, dass Sie ihm helfen wollen. Es kann diese Techniken allmählich erlernen und sie bei Bedarf selbst anwenden.

Erste Hilfe für Kinder, die von Emotionen Überwältigt sind

Die Situation, die Sie erlebt haben, kann bei Ihrem Kind Symptome eines akuten Stresssyndroms hervorrufen. Es kann durch ein plötzliches Geräusch, einen Überflug, einen Geruch oder einfach alles ausgelöst werden. Sie können beobachten, dass das Kind scheinbar "feststeckt", "abschaltet" und überhaupt nicht mehr auf Sie reagiert. Es ist von Stressenergie überwältigt, so dass seine Gedanken nicht "hier und jetzt", sondern "damals und heute" sind. In diesen Situationen können Sie versuchen, Ihr Kind aus diesem Zustand herauszuführen. Idealerweise sollten Sie einen anderen Sinneskanal ansprechen als den, der überwältigt ist. Bewegung wird bei Kindern am häufigsten eingesetzt. Sie können das Kind zum Laufen auffordern, anfangen zu springen und die Anspannung abschütteln. Sie können auch den Tastsinn und den Geschmackssinn ansprechen. Wenn Ihr Kind nicht reagiert, versuchen Sie folgendes:

- Geben Sie ihm ein Stück Schokolade, eine Süßigkeit, eine Orange oder eine Zitrone, es zu berühren,
- werfen Sie einen Ball mit ihm (Auslösung des automatischen Reflexes, werfen - fangen).

Drei erdende Techniken zur Emotionsregulierung

Wie man dem Kind eine Aktivität anbietet: *"Ich kann sehen, dass (spezifische Symptome beschreiben). Ich kenne einige Techniken, die dir helfen können. Lass sie uns gemeinsam ausprobieren. Wir werden drei Aktivitäten durchführen und am Ende überprüfen, wie du dich fühlst."*

Sie können während dieser Aktivitäten entweder sitzen oder stehen. Beispiele für Symptome: Ich kann sehen, dass Sie Schwierigkeiten beim Atmen haben, dass Sie blass geworden sind, dass Sie nicht auf das hören, was ich sage, dass Sie zittern, dass Sie etwas erschreckt hat, usw.

1. Schmetterlingsberührung

Kreuzen Sie die Arme, so dass die rechte Hand Ihre linke Schulter und die linke Hand die rechte Schulter berührt. Klopfen Sie abwechselnd mit der rechten und der linken Hand auf Ihre Schultern. Wählen Sie eine angenehme Geschwindigkeit und Intensität. Atmen Sie ruhig. Ein Zyklus sollte etwa 20-30 Klopfvorgänge umfassen. Atmen Sie danach tief ein und wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal. Beenden Sie die Übung mit einem tiefen Einatmen und Ausatmen.

2. Grundlegende Erdung

Stellen Sie sich mit Ihren Füßen fest auf den Boden. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, dass Sie wirklich feststehen. Schauen Sie sich nun um und finden Sie zehn Gegenstände der gleichen Farbe. Danach atmen Sie tief ein und aus. Finden Sie nun zehn Gegenstände aus dem gleichen Material. Danach atmen Sie tief ein und aus.

Wenn Sie mit Kindern arbeiten:

- Sie können die Aufgaben bei der Wiederholung wechseln. Suchen Sie zehn Gegenstände von unterschiedlicher Farbe, blau, aus Papier, Holz.
- Manchmal muss man auch improvisieren. Wenn Sie sich in einem Raum mit weniger Gegenständen befinden, versuchen Sie, fünf blaue und fünf weiße Gegenstände zu finden.
- Passen Sie die Anzahl der Gegenstände an die Fähigkeiten des Kindes an.
- Anstatt im Kopf zu zählen, zählt das Kind die Gegenstände laut auf, während Sie ihm an den Fingern zeigen, wie viele es genannt hat.

3. Beruhigen

Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch. Achten Sie darauf, wie Sie atmen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie die Luft in Ihren Körper eindringt und Ihre Lungen füllt und ausdehnt, bis sie voll sind. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie sich die Lungen entspannen und die aufgewärmte Luft langsam Ihren Körper verlässt. Wiederholen Sie die Übung.

4. Beenden

Schauen Sie mich nun an und zeigen Sie mir mit Ihren Händen, wie groß das Unbehagen ist, das Sie empfinden. Wenn Sie möchten, können Sie jede der Übungen wiederholen.

Schütteln

Schütteln ist eine natürliche Reaktion, die mit Stress und Trauma einhergehen kann und daher häufig in Situationen auftritt, in denen wir in Gedanken an frühere schwierige Erfahrungen zurückkehren oder auf andere Weise daran erinnert werden. Es hat seinen biologischen Zweck - der Körper produziert Adrenalin und Noradrenalin als Stressreaktion, und die Muskeln bereiten sich auf die Reaktion vor.

Es ist nicht notwendig, zu versuchen, das Zittern in diesem Moment zu stoppen - es hat einen Zweck, und der Körper braucht es. Ähnliche Reaktionen sind Stottern oder unwillkürliche Grimassen.

Wie man dem Kind eine Aktivität anbietet:

"Das kleine Känguru und der Welpen in unserer Geschichte haben ihre Sorgen abgeschüttelt. Du kannst mit mir ausprobieren, was das Schütteln mit deinem Körper macht."

Versuche, dich wie ein Hund zu schütteln. Ein Hund fängt am Kopf an und schüttelt nach und nach den Hals, die Hände, den Rumpf, den Bauch, das Gesäß, die Oberschenkel und den Rest der Beine. Versuchen Sie, Ihren ganzen Körper zu schütteln. Wenn Sie fertig sind, versuchen Sie, sich auf Ihren Körper zu konzentrieren.

Spüren Sie noch eine Spannung? Wenn ja, schütteln Sie diese Stelle stärker aus. Verändern Sie allmählich die Intensität des Schüttelns, um sich im Moment gut zu fühlen. Manche Menschen mögen es, sich kräftig zu schütteln, andere sehr sanft.

Obwohl diese Aktivität zeitlich nicht begrenzt ist, ist es gut, sie mindestens 2-3 Minuten lang durchzuhalten, oder bis Sie ein angenehmes Gefühl bekommen.

Zum Schluss

Wir glauben, dass dieser Leitfaden Ihnen helfen wird, das Ziel der therapeutischen Geschichte zu erreichen. Diese Geschichte und dieser Leitfaden wurden in der Slowakei erstellt. Alle, die daran gearbeitet haben, taten dies ohne Anspruch auf Bezahlung. Unser Ziel ist es, Kindern und ihren Angehörigen auf der Flucht vor dem Krieg zu helfen. Deshalb verzichten wir auf alle Urheberrechte und geben die Erlaubnis zur freien Verbreitung der Geschichte und des Leitfadens.

Unter www.centrumdys.sk finden Sie pdf-Versionen in verschiedenen Sprachen, die Sie kostenlos herunterladen können.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns mitteilen, wie weit die Geschichte gediehen ist. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: pekarovicova@centrumdys.sk

Der Leseführer für Das kleine Känguru
Autoren: Soňa Pekarovičová, Sonderpädagogin, Táňa Klempová, Psychotherapeutin
Konsultation: Jana Ashford Psychotherapeutin
Übersetzung: Peter Wiessner