

Cornelia Rohse-Paul
Nalumas Fantasiereisen

Cornelia Rohse-Paul

Nalumas
FANTASIE-
REISEN

Kindergeschichten für
mehr Selbstbewusstsein,
Zuversicht und innere
Stärke

Mit Illustrationen von
Roswitha Gemke

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv und Illustrationen: Roswitha Gemke, Wendenburg
Redaktion: Imke Oldenburg, Bremen
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovackja
ISBN 978-3-466-31112-5
www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INHALT

Einführung: Die Reise beginnt 7

Worum es in diesem Buch geht 9

Mein Anliegen 10

Die Geschichten 12

Zum Vorlesen 16

Naluma stellt sich vor 19

Naluma, ich muss immer so viel grübeln! 22

Naluma, ich kann nicht schlafen! 28

Naluma, manchmal fühle ich mich so schwach! 33

Naluma, ich fühle mich wie ein hässliches Entlein! 40

Naluma, manchmal bin ich so ängstlich! 48

Naluma, manchmal kann ich vor Aufregung nichts
essen! 54

Naluma, ich traue mir nichts zu! 61

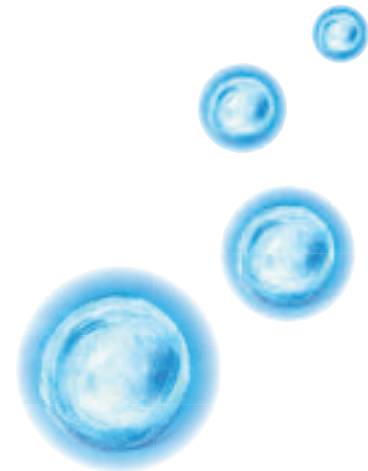
Naluma, mein Papa (meine Mama) wohnt nicht mehr bei
uns! 68

Naluma, ich habe Angst vor der Klassenarbeit! 75

Naluma, in einer Gruppe fühle ich mich so
unsicher! 83

Naluma, manchmal habe ich im Dunkeln Angst! 89

Naluma, ich habe solche Angst beim Zahnarzt!	96
Naluma, manchmal mache ich nachts ins Bett!	103
Naluma, manchmal bin ich sooo wütend!	111
Naluma, der neue Partner meiner Mama und seine Kinder wohnen jetzt bei uns!	119
Naluma, in der Klasse bekomme ich kein Wort heraus!	126
Naluma, ich kann mich so wenig durchsetzen!	133
Naluma, mein Opa ist gestorben!	139
Naluma, manchmal möchte ich mehr Ruhe vor meinen Geschwistern haben!	144
Naluma, manchmal kann ich mich nicht gut konzentrieren!	151
Literatur	157
Über die Autorin	159



EINFÜHRUNG: DIE REISE BEGINNT

Sie haben sich für ein ungewöhnliches Kinderbuch entschieden, und dafür danke ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ganz herzlich!

Wofür genau ich mich bedanke, möchte ich Ihnen gerne näher erklären: Mir geht es um die Liebe und den Respekt Kindern gegenüber, die sich mit ihren großen und kleinen Sorgen des Alltags das Leben oft nicht leicht machen. Gerade sie brauchen die liebevolle Fürsorge und Anteilnahme an ihren Sorgen; sie brauchen eine Hilfestellung, der es nicht um das »Besserwissen« und »Allesmachbar-Machen« geht. Vielmehr sollte es darum gehen, Kindern Methoden an die Hand zu geben, die sie befähigen, ihre eigenen Lösungswege zu entdecken und in ihren oft sehr anspruchsvollen Kinderalltag zu integrieren.

Ich habe Naluma und ihre Fantasiegeschichten erfunden, damit die Kinder, unterstützt durch diese gute Begleitung, ins Land ihrer Ressourcen reisen können. Die Geschichten haben vielfältige Quellen und lassen sich nicht der einen oder anderen »reinen« Lehre zuordnen. Vielmehr sind sie das Produkt langjähriger »Reiseerfahrungen«, die ich während meiner Arbeit mit großen und kleinen Menschen in der von mir 2013 gegründeten Wut-

ambulanz und in meiner 25-jährigen Supervisionspraxis machen durfte.

Von Anfang an habe ich als Supervisorin in eigener Praxis intensiv unter anderem mit Pflege- und Adoptiveltern und mit Mitarbeiter*innen in Einrichtungen der voll- oder teilstationären Jugendhilfe zusammengearbeitet. Dabei stand das Wohl des Kindes immer im Fokus der Beratungen. Die Frage war allerdings, ob es neben den pädagogischen Interventionen, den institutionellen Aufträgen und den therapeutischen Angeboten auch etwas geben könnte, das die Kinder (ab einem Alter von etwa fünf Jahren) selber befähigt, ihr persönliches Erleben und Empfinden zu verbessern und somit mit ihrem jeweiligen Lebensthema anders umgehen zu können. Eine Antwort habe ich in der hypnosystemischen Sprache und der fokussierten Aufmerksamkeit nach Milton Erickson gefunden.

Naluma, meine gute Reisebegleiterin und Geschichtenerzählerin ist das Ergebnis dieses Wissens und findet vielfältig Anwendung in meiner Praxis.

Worum es in diesem Buch geht

Die Geschichten in diesem Buch sind wundersame Reisen in das Land der kindlichen inneren Bilder. Sie unterstützen die Kinder im fantasievollen Entdecken von Lösungen für ihr jeweiliges Anliegen.

Zudem ist jede der Geschichten für die Kinder und für Sie als Vorlesende ein kleines Geschenk – ein Geschenk an gemeinsamer Zeit. Für eine kurze Weile werden Sie über Ihre Stimme zu Naluma. Begleiten Sie Ihr Kind in dieser vollkommen entspannten Vorlesezeit mit Ihrer ruhigen Stimme und seien Sie dabei auch gespannt, welche Gedanken und Bildern in Ihnen selbst beim Vorlesen aufsteigen.

Und wie es bei einer Reise üblich ist, kommt man anschließend mit den Mitreisenden ins Gespräch. Fragt dieses und jenes nach, lässt sich etwas aus der Perspektive des anderen erzählen, trägt eigenes Erleben dazu bei und stellt vielleicht überrascht fest, dass es noch viel Neues gemeinsam zu entdecken, zu tun und zu üben gibt. Genießen Sie diese Gespräche mit Ihrem Kind, hören Sie genau zu, was es zu erzählen hat – und begeben Sie sich, begleitet von Naluma, bald wieder auf eine neue gemeinsame Reise!

MEIN ANLIEGEN

Trotz aller Geborgenheit, Liebe und Unterstützung aus dem Elternhaus müssen Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen und sich in ihrem sozialen Umfeld gut verorten. Kindergarten und Schule haben ihre eigenen Regeln, in denen man sich behaupten und einpassen lernen muss. Man möchte dazugehören und wird dennoch ausgelacht, oder man möchte Anführer*in sein und wird als solche*r von seiner Gruppe nicht auserwählt. Man möchte gute Leistungen bringen und hat dennoch Angst vor Klassenarbeiten. Man möchte stark und tapfer sein und ist beim Zahnarzt ein kleiner Hasenfuß.

Die Lebenswelten von Kindern und die sich daran anknüpfenden Anforderungen an sie sind zudem immer komplexer geworden. Viele Kinder haben Scheidungen der Eltern miterlebt, leben im Spagat zwischen zwei Elternhäusern oder müssen sich in der neuen Patchworkfamilie einen Platz sichern. Auch den hohen Leistungsanforderungen in der Schule müssen sie standhalten und zudem in der Regel ein ausgefülltes Freizeitprogramm absolvieren. Aber Kinder sind unermüdlich in dem Willen, allen Anforderungen gerecht zu werden, die Loyalitäten den Eltern und Geschwistern gegenüber aufrechtzu-

erhalten und in der Schule nicht sonderlich aufzufallen. Wenn da nicht das kleine Herz wäre, das wie ein Seismograf auf so viele und unterschiedliche Schwingungen und Gefühle reagiert.

Die Geschichten richten sich an Eltern, die aus der sorgenden Perspektive auf ihre Kinder schauen, an Erzieher*innen und Sozialarbeiter*innen, die Kindern ihrer Einrichtung vielleicht neue Denkanstöße geben wollen und an Lehrer*innen, die möglicherweise in der Klasse neue Gesprächsanlässe finden können, wenn es um Schulthemen geht. Es könnten Kinderärzte*innen sein, die den Eltern ihrer kleinen Patienten Anregungen mitgeben wollen oder einfach nur Erwachsene, die Freude an diesen Geschichten haben.

Die Geschichten

Die Geschichten bieten den Kindern die Möglichkeit, in Nalumas Fantasiewelten einzutauchen und sich im Zustand tiefster Entspannung mit ihren eigenen Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen. Die angebotenen Bilder und Figuren sollen die innere Fantasie und den Mut der Kinder beflügeln, sie sollen sie darin unterstützen, eigene Sichtweisen und mögliche Lösungen für das jeweilige Anliegen zu etablieren.

Die Entscheidung, welche der Geschichten für Ihr Kind passend sein könnte, bedarf Ihrer Beobachtungsgabe. Vielleicht ist gerade ein bestimmtes Thema bei Ihrem Kind aktuell oder Sie wollen ganz allgemein mit Ihrem Kind über etwas Bestimmtes ins Gespräch kommen. Erzählen Sie von Naluma und ihren Fantasiewelten und machen Sie Ihr Kind neugierig darauf, was es alles Neues mit Naluma zu entdecken gibt. Machen Sie deutlich, dass auch Sie an dem Thema Interesse haben. Vielleicht blättern Sie gemeinsam die Seiten durch und lassen Ihr Kind eine Geschichte aussuchen?

Die Naluma-Geschichten folgen im weitesten Sinne der hypnosystemischen Kommunikation nach Milton Erickson. Allen Geschichten ist gemeinsam, dass das Kind

eine konzentrierte Aufmerksamkeit im Zustand tiefer Entspannung erlebt. Erzählen Sie Ihrem Kind, dass es während der Geschichten ganz und gar seinen Gedanken nachhängen kann. Was immer ihm durch den Kopf geht, ist gut und richtig. In jeder Geschichte werden die unterschiedlichen Sinneskanäle, wie Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Berühren angesprochen. Wenn Sie es bei sich selber ausprobieren, werden Sie sicher auch bemerken, dass sich dadurch die Fantasiebilder intensivieren. Außerdem werden die Erinnerungen an das emotional Erlebte gefestigt und können bei Bedarf über diese Sinneskanäle auch wieder abgerufen, also erinnert, werden. Zudem habe ich einfache, positive Sprachmuster und eingängige Bilder verwendet, denn diese unterstützen die Kinder dabei, ihre eigenen Gefühle wirken zu lassen und mit in die Geschichten einzubauen. Helfende Figuren, Tiere oder Gegenstände, die in den Geschichten vorkommen, sind Stellvertreter der unterschiedlichen Gefühle des Kindes. Sie sollten in den Nachbesprechungen immer wieder positiv gewürdigt werden.

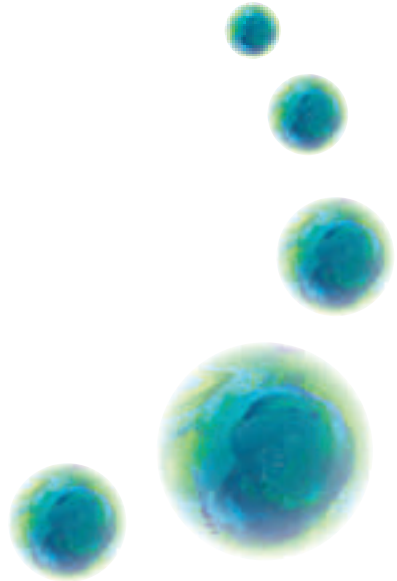
Es sind vor allem stärkende und aufbauende Geschichten, die für das Kind wohltuende Helfer oder Bilder hervorbringen, welche dem Kind in seinem Alltag immer hilfreich zur Seite stehen. Sie sind so etwas wie die neuen

Freunde und Freundinnen, die tief im Inneren einen guten Platz einnehmen sollen, sodass ihre Zuversicht und Hilfe bei Bedarf immer abrufbar ist.

Um dieses Ziel zu erreichen, reicht es nicht, die Geschichten einfach nur vorzulesen. Damit sie ihre Wirkung wirklich entfalten können, ist es wichtig, dass Sie nach dem Vorlesen mit dem Kind über das Gehörte, Erlebte, Empfundene ins Gespräch kommen. Um Ihnen dafür Anregungen zu geben, habe ich jede Geschichte um einen »Gesprächsnachklang« ergänzt. In diesem biete ich Ihnen Anregungen, Bedenkenswertes und Fragestellungen für das oder die Gespräche mit Ihrem Kind an. Jede Geschichte wird getragen von in ihr verborgenen, übergeordneten Themen. Um sich diesen Themen anzunähern, können Sie auf die Vorschläge des Nachklangs zurückgreifen. Sie sind als kleine Auswahl zu verstehen, als Einstieg in das Gespräch; dabei geht es weniger um ein »Abarbeiten« der Fragen, vielmehr sind Ihre Fantasie und Intuition im Umgang mit den Geschichten und dem sich daraus ergebenden Gespräch mit Ihrem Kind gefragt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Geschichten den Kindern helfen, ihre eigenen Ressourcen und Lösungen für ihre Probleme zu entdecken. Aus einer vermeintlichen Schwäche kann sich immer ein anderer Weg, eine

neue und kraftvolle Lösung oder ein verändertes Verhalten entwickeln. Deshalb würde ich mir wünschen, dass die neu entstandenen Bilder und Gefühle über einen langen Zeitraum immer wieder angesprochen und lebendig gehalten werden. So können sie sich als ein positives Gegengewicht zu den oft negativen Selbstwahrnehmungen entwickeln.



ZUM VORLESEN

Wenn Sie Ihrem Kind eine dieser Geschichten vorlesen wollen, dann sollten Sie es sich **gemütlich** miteinander machen. Denn es braucht Zeit, sich mit dem, was Ihr Kind auf seiner inneren Reise erlebt hat, zu beschäftigen. Mit »gemütlich« meine ich auch, dass Sie einen kuschligen Ort wählen, an dem die Hektik des Alltages außen vor bleibt. Manchmal werde ich von den Eltern gefragt, wann sie denn eine Geschichte vorlesen sollen, und die Antwort ist einfach: Es muss anschließend immer noch viel Zeit zum gemeinsamen Reden bleiben. Deshalb: Verwechseln Sie Nalumas Fantasiereisen nicht mit Gute-Nacht-Geschichten.

Für die Kinder ist es überaus hilfreich und sinnvoll, wenn ihnen die Geschichten mit ruhiger Stimme und sehr **langsam** vorgelesen werden. Der Sprachduktus wird Sie beim ersten Lesen sicherlich erstaunen, denn es ist kein klassischer Fließtext, sondern ein Anleitungstext. An dieser Stelle schlage ich Ihnen einen Selbstversuch vor: Sprechen Sie einen der Texte auf Ihr Handy und hören Sie ihn sich an. Sie werden bemerken, dass die im Text markierten Pausen die eigenen, inneren Bilder und aufkommenden Gefühle wohlthuend unterstützen.