

Tina Husemann von Reumont

# Der erste Kindertag

Wie der kleine Gorilla Jens seine Angst davor verlor



Der kleine Gorilla Jens stand an diesem Morgen auf und es war ihm überhaupt nicht wohl. Es rumorte in seinem Magen, seine Stimmung war gedrückt und seine Beine weich...

Als er in die Küche ging, um zu frühstücken, erwartete ihn dort seine Mutter.

Sie hatte den Frühstückstisch mit Blumen und einem großen Glas Bananenmilch liebevoll gedeckt. Neben seinem Platz wartete auf ihn ein kleiner Rucksack mit blauer Schleife.

„Na“ - fragte ihn seine Mutter, „wie siehst du denn aus? Fühlst du dich nicht wohl? Du hast dich doch so auf deinen ersten Tag im Kindergarten gefreut? Was ist los?“







Seine Mutter ließ ihn los, baute sich vor ihm auf und trommelte auf ihre Brust. Dabei rief sie: „Auch wenn ich Angst habe, ist mein Mut viel größer. Jeder darf Angst haben - auch ich, aber mein Mut ist Sieger“.

Dann atmete sie tief durch und lachte: „siehst du, das hilft mir immer, wenn ich Angst habe, so wie du jetzt. Probiere es mal aus, jetzt bist du dran“.

Der kleine Gorilla Jens trommelte auf seine Brust und murmelte etwas unsicher den Satz: „Auch wenn ich Angst habe, ist mein Mut viel größer. Jeder darf Angst haben - auch ich, aber mein Mut ist Sieger.“

Dann schaute er seine Mutter an.

„Nicht schlecht, wiederhole es noch einmal und sage es ruhig ganz laut. Du weißt ja jetzt wie es geht“.

Dann legte Jens noch einmal los. Er trommelte seine kleinen Fäuste auf die Brust und rief lautstark:

„Auch wenn ich Angst habe, ist mein Mut viel größer.“



Jeder darf Angst haben - auch ich, aber mein Mut ist Sieger.“

Dann atmete er tief durch und sagte, „boar - jetzt habe ich Hunger. Mir ist gar nicht mehr schlecht.“

„Na, dann setz dich schnell an den Tisch und frühstücke. Und wann immer du heute Angst bekommst, wendest du diesen kleinen Zaubertrick an, einverstanden?“

Der kleine Gorilla Jens strahlte.

„Ja, super, das mache ich.“

Er freute sich nun auf seinen ersten Kindertag so wie schon die ganzen Wochen vorher.

Mit seinem Frühstück beeilte er sich, weil er nicht zu spät kommen wollte.

Im Kindergarten angekommen sah der kleine Gorilla, dass viele Mütter ihre Kinder an diesem ersten Tag dorthin begleiteten und nicht alle Kinder sahen so fröhlich aus wie er.



Der kleine Hund antwortete:

„Nein, schlecht war mir gar nicht, aber ich hatte Angst, dass die anderen mich nicht verstehen und mir an mein Bein pinkeln könnten. Und dass alle anderen Freunde werden und ich ganz allein bleiben würde. Ich hatte einen ganz dicken Kloß im Hals und das Gefühl, kein Wort rauszubekommen.“

Der kleine Gorilla machte große Augen. Das gab es doch gar nicht. Der kleine Hund hatte auch Angst empfunden - ganz so wie er. Und er fragte ihn, ob er auch auf die Brust getrommelt hätte.

„Wie, was meinst du?“ - Diese Frage konnte der kleine Hund gar nicht verstehen. „Na, meine Mutter hat mir den Trick verraten, was ich machen soll, um meine Angst loszuwerden und das geht so, dass ich mit den Fäusten auf meine Brust trommele“, antwortete der kleine Gorilla.

Der kleine Hund gluckste leise vor sich hin und sagte: „Das ist klasse. In meinem Rudel machen wir das anders. Wenn wir Angst haben, dann bellen wir ganz laut und immer lauter das Wort, was uns Angst macht...“

Das Schmetterlingsmädchen kicherte: „Nein, nein, das habe ich nicht gemacht. Meine Schwester hat mir gesagt, dass ich mir vorstellen soll, in welcher Farbe mein Flügelkleid am schönsten wäre und womit ich mich so richtig wohl fühle. Und dann sollte ich mir vorstellen, dass ich zu einer Blüte fliege, die genau diese Farbe hat“.

„He? - Wie hast du das gemacht?“ - wollten der kleine Hund und der kleine Gorilla wissen. Sie waren so neugierig, zu erfahren, wie das kleine Schmetterlingsmädchen das wohl angestellt haben könnte.

Sie antwortete ihnen: „Ich mag die Farben und die Kraft der Passionsblume. Sie ist so wunderschön weiß und violett und dabei so zart. So wollte ich auch aussehen an meinem ersten Kindertag.“

Und so habe ich meine Augen geschlossen und mir vorgestellt, dass ich in der Mitte der Passionsblume sitze und ganz langsam die Farben der Blütenblätter in meine Flügel übergehen. Mit jeder Ausatmung habe ich das Dunkle aus meinen Flügeln durch den Stengel zur Erde geatmet und mit jeder Einatmung habe ich immer mehr die Farbe von der Passionsblume angenommen.“

Die beiden saßen mit offenen Mündern vor dem kleinen Schmetterlingsmädchen. Sie trauten ihren Augen nicht, denn da saß sie vor ihnen und trug dieses zarte Kleid aus weiß-violetten Tönen.

„Donnerwetter“ staunten beide gleichzeitig.







„Och“, meinte es, „ich stampfe nur ein wenig auf dem Boden rum.“

„He? Was meinst du? Warum machst du das?“ fragte der kleine Hund.

„Naja“ führte das kleine Trampeltier fort, „mein großer Bruder hat mir heute morgen gesagt, dass ich mit den Beinen aufstampfen soll, wenn ich wütend bin.“

„Warum bist du denn wütend?“ wollte das Schmetterlingsmädchen wissen.

„Ich wollte auch so gerne mal auf die Schaukel, aber immer ist ein anderer schneller und das hat mich so wütend gemacht, dass ich am liebsten die anderen darunter geschubst hätte. Aber dann fiel mir ein, dass mir mein Bruder geraten hat, dass ich meine Wut immer erst einmal in den Boden stampfen soll,

## Kapitel 5



Am Abend saß der kleine Gorilla zu Hause mit seiner ganzen Familie am Tisch. Sein Vater fragte ihn, wie ihm der erste Tag im Kindergarten gefallen habe.

Der kleine Gorilla konnte gar nicht so schnell sein Essen hinunterschlucken wie er antworten wollte. „Es war großartig. Ich habe schon drei ganz tolle neue Freunde gewonnen und gelernt, was ich mache, wenn ich Angst oder Wut habe.“

„Das hört sich aber interessant an. Willst du mir vielleicht verraten, wie das geht oder ist es ein Geheimnis?“, wollte sein Vater wissen.

„Oh nein, das ist nicht geheim, ich verrate es dir gerne“, freute sich der kleine Gorilla Jens.

Und den Rest des Abends erklärte er seinem Vater,



wie er mit lauten Rufen einen Kloß im Hals los wird, wie die Farbe seiner Lieblingsblume seine Unsicherheit verändert und dass er mit dem Aufstampfen seine Wut loslässt.

Der Vater lächelte ihn an. „Das ist aber spannend, was du erzählst. Das werde ich mir merken und bei Bedarf ebenfalls anwenden. Nun wünsche ich dir eine gute Nacht und morgen einen genauso schönen Tag im Kindergarten wie heute.“

Der kleine Gorilla Jens gab seiner Mutter und seinem Vater einen Gute-Nacht-Kuss und verschwand in seinem Bett.

Er schlief sehr schnell ein und träumte von seinen neuen Freunden...

# ENDE



*Tina Husemann von Reumont arbeitet als Stress-Clearing-Coach und Mediatorin in eigener Praxis. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Klopfakupressur (auch bekannt als EFT Emotional Freedom Technique) sowie das Lösen von Energie-Blockaden. Sie arbeitet mit einem ganzheitlichen Blick für Körper, Geist und Seele.*

Die Übungen, die der kleine Gorilla Jens und seine Freunde zeigen, geben Kindern auf spielerische natürliche Weise Techniken zum Stressabbau an die Hand, die in entsprechenden Situationen durchaus gefördert werden sollten, um den inneren Druck, Angst und Unwohlsein (auch) bei Kindern zu mindern. Besonders das Klopfen auf der Brust begünstigt eine Ausschüttung von Glückshormonen, was wiederum positiver Weise Stresshormone reduziert.

Dies bewirkt Handlungsfähigkeit und ein Beruhigen im Innern der Kinder. Die Kraft der inneren Bilder beeinflusst das Unterbewusstsein positiv und erzeugt eine allgemeine angenehme Grundstimmung.

Brüllen oder Stampfen geben Gefühlen ein Ventil, welche allgemein hin nicht sehr „beliebt“ sind und sind hierdurch als expressive Stressabbautechniken für Kinder sehr gut geeignet. Einmal ausgedrückt, reduziert sich der damit verbundene Druck merklich.