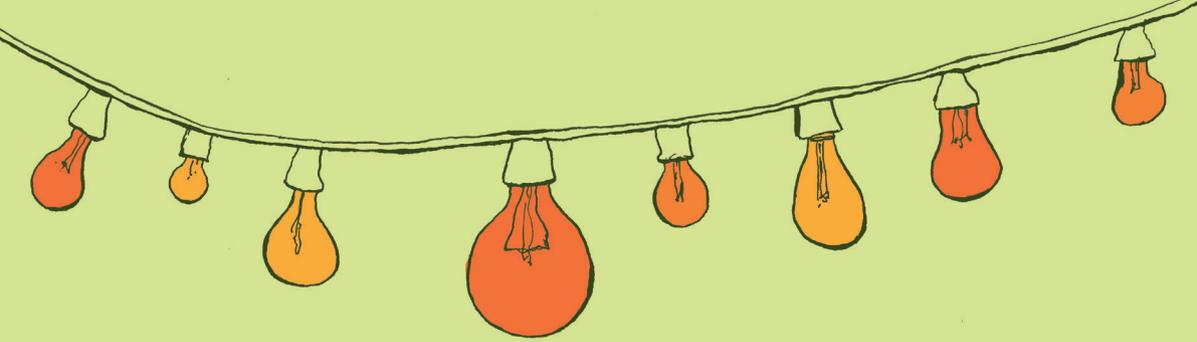


Mira Rzany
Leonie Heindel
Lukas Maelger
Alina Senßfelder

Linns Licht

Ein Mutmach-Buch
für Kinder mit
einer Depression

Downloadmaterial



Mach mit!

Übungen für dich

Meine Lichterkette

Linn liebt Glühbirnen, denn sie leuchten so bunt wie ihre inneren Lichter. Als sie zuletzt bei Herrn Feuerspucker war, durfte sie eine Lichterkette mit bunten Glühbirnen für ihre Gefühle malen. Eine Glühbirne wurde rot für ihre Wut, eine andere gelb für ihre Freude. Versuche, dir deine Gefühle, die du gerade spürst oder die du kennst, wie Linn als Glühbirnen vorzustellen.

Folge dabei möglichst spontan deinen Ideen und Vorstellungen, die dir in den Sinn kommen.

Denke daran: Du kannst dabei nichts richtig oder falsch machen. Es geht nicht darum, es toll, besonders schön oder perfekt zu machen.

Welche Formen und Farben haben deine Glühbirnen?

Welche weiteren Merkmale und Besonderheiten haben sie?

*Hier kannst du nun deine eigene
Lichterkette mit bunten Glühbirnen malen.*

Innere Feuerspucker

Es gibt sicher Menschen in deiner Umgebung, die für dich da sind. Wer könnte das bei dir sein? Deine Mutter oder dein Vater? Oder eine Person wie Herr Feuerspucker in Linns Geschichte? Neben diesen Helferinnen und Helfern von außen gibt es aber auch innere Feuerspucker, die Kraft schenken. Alle Menschen tragen bestimmte helfende Kräfte in sich. So hat Linn zum Beispiel den Mut, der Lehrerin von ihren Sorgen zu berichten.

Es gibt verschiedene Arten von inneren Feuerspuckern, die für jeden Menschen ganz unterschiedlich sein können. Es können Dinge sein, die du gerne machst oder gut kannst, zum Beispiel ein Musikinstrument spielen, Sandburgen bauen oder Geschichten erzählen.

Manchmal vergessen wir diese Feuerspucker.

Wir wollen jetzt gemeinsam mit dir auf die Suche nach ihnen gehen.

Nimm dir etwas Zeit, um dich zu entspannen. Mach es dir bequem.

Beobachte deine Atmung.

Lass uns jetzt auf die Suche nach deinen inneren Feuerspuckern gehen. Sei neugierig auf deine inneren Feuerspucker und versuche, sie dir bewusst zu machen. Beobachte einfach, was dir in den Kopf kommt. Wer oder was sind deine inneren Feuerspucker? Welche Form und Farbe haben sie? Sind es Dinge, die du besonders gut kannst, Wesen oder Tiere, Figuren oder Personen? Nimm dir Zeit, um dein inneres Bild zu betrachten. Fühle auch die Kraft und Unterstützung, die von deinen inneren Feuerspuckern ausgehen. Vielleicht haben deine inneren Feuerspucker auch schon Namen?

Wenn du dein inneres Bild gefunden hast, versuche es vor deinen Augen festzuhalten und in dir zu spüren, wie es sich anfühlt. Spüre jetzt langsam die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst, und komm zurück in das Zimmer, in dem du dich befindest. Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Versuche jetzt, hier das Bild deiner inneren Feuerspucker zu malen.

Rosinen-Übung

Linn hat bei Herrn Feuerspucker ein Experiment mit einer Rosine gemacht. Erst dachte Linn: „Ha! Was soll ich denn von einer Rosine lernen?“ Dann war sie jedoch überrascht, denn so hatte sie sich noch nie mit einer Rosine beschäftigt. Wie viel man dabei entdecken kann!

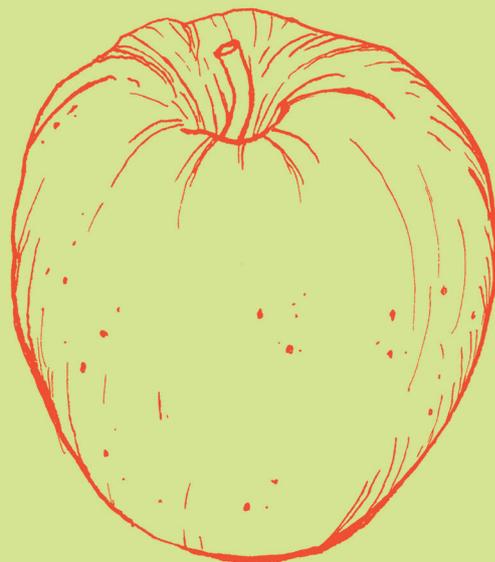
Das Experiment möchte dir Linn gerne zeigen, damit du es auch ausprobieren kannst!

Du brauchst dazu eine einzelne Rosine. Falls du keine Rosine finden kannst, suche dir etwas anderes, zum Beispiel ein Stück Apfel, ein Gummibärchen, ein Stück Brot – je nachdem, was gerade da ist. In diesem Fall kannst du in der folgenden Anleitung das Wort „Rosine“ mit dem ersetzen, was du ausgesucht hast.

Nimm die Rosine in die Hand und schau sie dir ganz genau an. So, als wäre das die erste Rosine, die du je gesehen hast. Jetzt beschreibe die Rosine möglichst genau. Du kannst deine Gedanken laut aussprechen oder einfach im Stillen denken. Welche Farbe hat sie? Wie sieht die Oberfläche aus? Wie ist die Rosine geformt? Lege die Rosine auf die Innenseite deiner flachen Hand. Schließe jetzt die Augen und beschreibe für dich, wie du die Rosine spürst. Ist sie schwer oder leicht?

Jetzt nimm die Rosine zwischen zwei Finger, am besten zwischen Daumen und Zeigefinger. Wie fühlt sich das an? Ist die Rosine vielleicht weich oder hart? Wie fühlt sich ihre Oberfläche an?

Du kannst jetzt auch an der Rosine riechen. Wonach riecht sie? Was denkst und fühlst du gerade? Wo kommt diese Rosine wohl her? Lege die Rosine als Nächstes auf deine Zunge. Beachte: Noch nicht kauen! Nur auf der Zunge ablegen. Beschreibe, wie sich die Rosine in deinem Mund anfühlt. Vielleicht schmeckst du schon etwas? Jetzt genau ein Mal kauen! Bemerkest du eine Veränderung im Mund? Wenn du nun ein paar Mal kaust, achte weiter darauf, wie sich die Rosine im Mund anfühlt. Dann mache eine kurze Pause und höre auf zu kauen. Wie schmeckt die Rosine? Du darfst die Rosine jetzt auch schlucken. Achte darauf, was weiter geschieht. Spürst du sie auf ihrem Weg in den Bauch? Was denkst du? Linn hat dieses kleine Experiment auch mit anderen Dingen versucht, zum Beispiel beim Eisessen mit Paula. Auch du kannst das mit anderen Dingen ausprobieren! Es funktioniert mit allen Dingen, die man schmecken, fühlen, sehen oder hören kann. Achte dabei einfach immer darauf, was du spürst und fühlst. Man kann so lernen, auch kleine Dinge besser zu genießen und mehr im Hier und Jetzt zu sein.



Mein Stimmungsbarometer

Hier siehst du ein Stimmungsbarometer.

Ganz links ist die schlechte Stimmung abgebildet. So, wie wenn es sich in Linn ganz grau anfühlt. Man kann traurig sein, schlecht gelaunt sein oder man hat keinen Mut oder keine Lust, etwas zu tun. Linn zum Beispiel ist traurig, wenn sich ihre Eltern streiten. Sie möchte sich dann gerne die Decke über den Kopf ziehen.

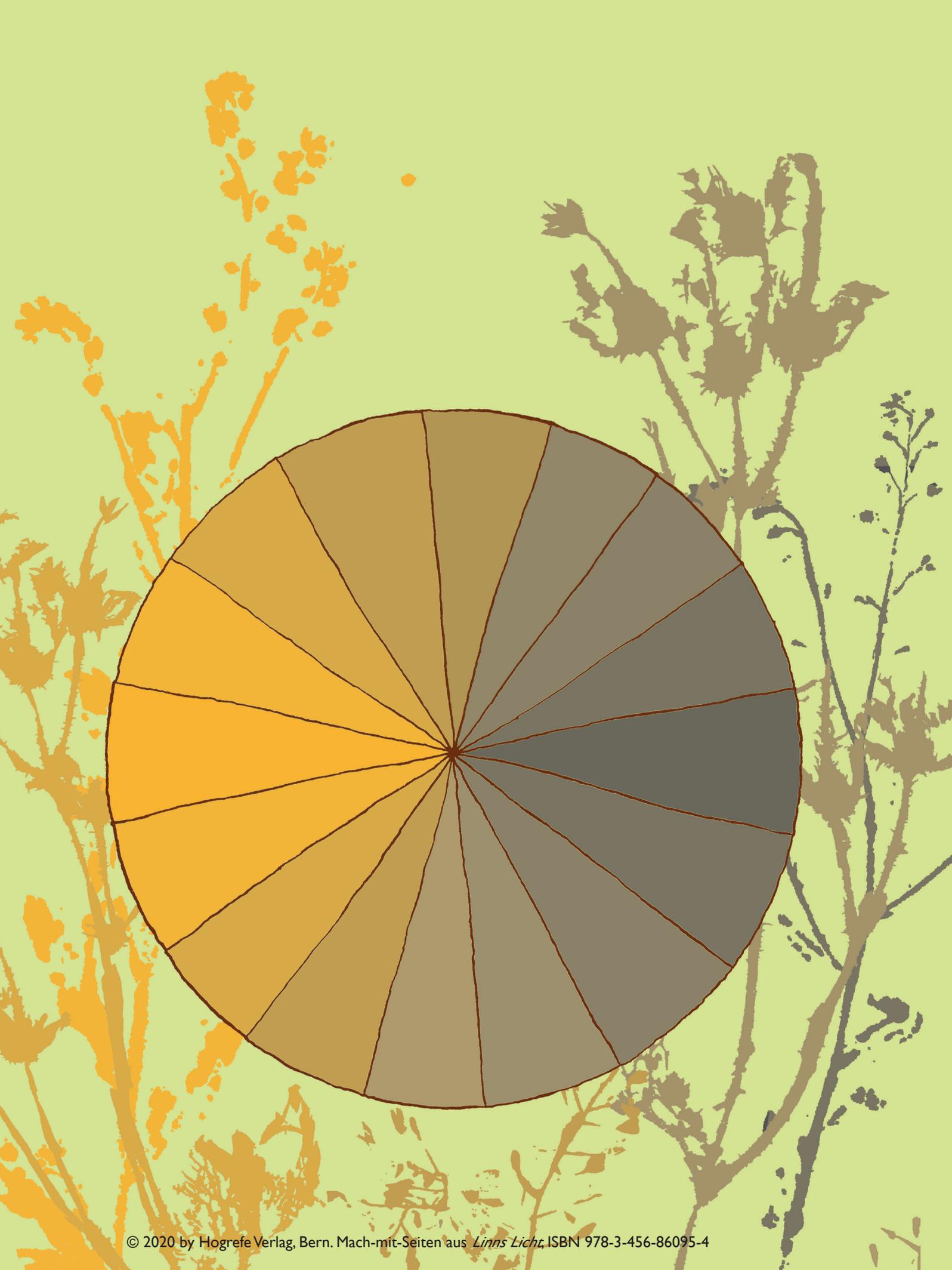
Auf der anderen, also der rechten Seite ist die gute und glückliche Stimmung abgebildet. Wenn Linn mit ihren Großeltern in den Zoo geht oder mit Paula auf dem Spielplatz spielt, dann ist sie glücklich und zufrieden. Das Licht in ihr scheint dann gelb.

Man kann aber auch ab und zu weder schlecht gelaunt noch glücklich sein – dann würde die Stimmung eher in der Mitte des Stimmungsbarometers liegen.

Du kannst also selbst auswählen, welche Stelle des Barometers am besten zeigt, wie du dich gerade fühlst.

Du kannst das Stimmungsbarometer nutzen, um dein Stimmungstagebuch auszufüllen!

Wie man das macht, erfährst du auf der nächsten Seite.



Mein Stimmungstagebuch

In der nächsten Zeit kannst du hier eine Art Tagebuch führen. Das kannst du für eine Woche machen oder aber auch für eine längere Zeit. Dafür kannst du die leere Tabelle auf der nächsten Seite einfach ein paarmal kopieren. In die Kästchen kannst du dann hineinschreiben.

Die Aufgabe besteht darin, drei Mal am Tag zu den notierten Zeiten deine Stimmung aufzuschreiben. Dabei sollst du diese Frage beantworten:

Wie fühlst du dich gerade?

Du kannst dafür gut das Stimmungsbarometer nutzen, das auf der vorherigen Seite erklärt ist. Du kannst auch aufschreiben, ob etwas Besonderes passiert ist oder was du gerade gemacht hast.

Linn zeigt dir an einem Beispiel, wie sie ihr Tagebuch geführt hat:

	Morgens	Mittags	Abends
Montag	Der Musikunterricht war toll, im Matheunterricht war es langweilig.	Nach der Schule war ich bei Paula, wir haben zusammen gegessen und gespielt.	Mama und Papa haben gestritten.

	Morgens	Mittags	Abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Schöne Dinge tun

Du kennst sicher ein paar Dinge, die dir Spaß und gute Laune machen. Oder solche, die dir guttun und bei denen du dich entspannen kannst. Das können Aktivitäten sein, die du für dich alleine machst oder aber mit anderen zusammen.

Linn hat eine Liste mit schönen Aktivitäten aufgeschrieben. Sie hat zum Beispiel folgende Dinge eingetragen: Gitarre spielen, mit Paula Eis essen gehen, Mandalas malen, im Wald spazieren gehen, im Garten tanzen, eine Folge meiner Lieblingssendung ansehen, Oma und Opa besuchen ...

Manchmal nutzt Linn ihre Liste, wenn sie sich traurig fühlt. Denn manchmal weiß sie dann nicht, was sie tun soll. Sie wirft dann einen Blick auf ihre Liste und überlegt, was von diesen schönen Dingen sie jetzt tun könnte, und wählt etwas aus.

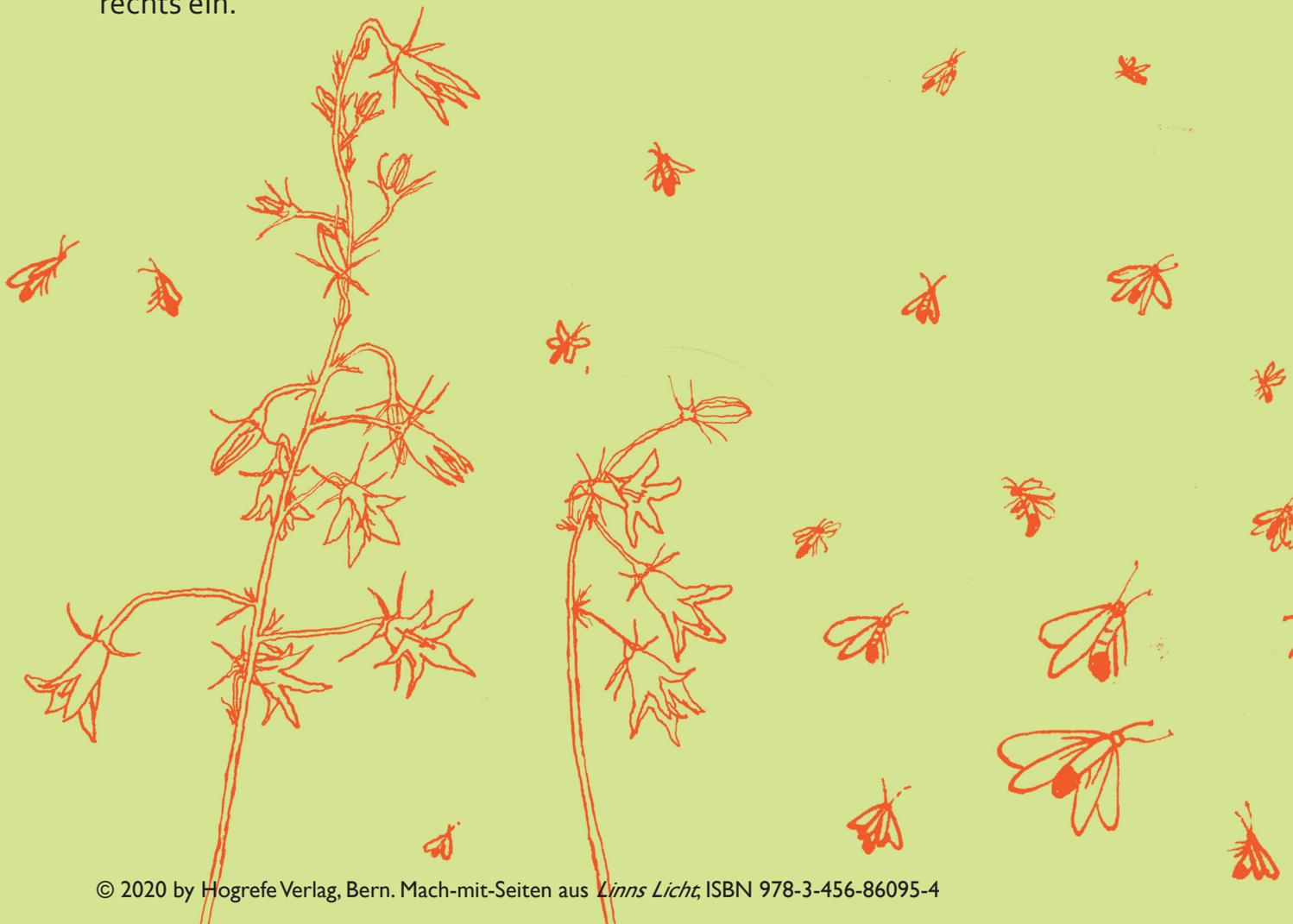
In der Liste kannst du Beschäftigungen eintragen, die du gerne machst! Sammle zehn verschiedene solcher Beschäftigungen. Es können ganz verschiedene sein, achte einfach darauf, dass es Dinge sind, die dir Freude bereiten.



Meine positiven Eigenschaften

Nimm dir zwei farbige Stifte. Mit der einen Farbe schätzt du ein, wie du dich gerade fühlst. Trage dazu ein Kreuz an der Stelle zwischen den beiden Eigenschaften ein, die jetzt im Moment zu dir passt. Mit der anderen Farbe zeichnest du an der Stelle ein Kreuz, die zeigt, wie du gerne sein würdest. Wenn du genau so bleiben möchtest, wie du jetzt bist, zeichne das zweite Kreuz über das erste Kreuz.

Als Beispiel würde Linn zu dem Zeitpunkt, bevor ihre Lehrerin sie angesprochen hat, bei der ersten Frage das erste Kreuz ziemlich weit links eintragen, weil sie nicht mehr viel Zeit mit ihren Freundinnen verbracht hat. Aber sie wünscht sich, wieder mehr mit ihren Freundinnen zu spielen und zu unternehmen. Deshalb trägt sie das Kreuz mit der zweiten Farbe weiter rechts ein.



zurückgezogen

kontaktfreudig

verschlossen

offen

ängstlich

mutig

unsicher

selbstbewusst

angespannt

entspannt

gelangweilt

interessiert

Meine Komplimente

Jeder Mensch sollte sich selbst Komplimente machen,
denn es ist gut zu wissen,
was du an dir selbst magst,
was du und andere an dir lieben,
welche Dinge du besonders gut kannst,
auf was du selbst stolz sein kannst.

Meine Komplimente an mich selbst



Glaskugel

Mach dir einmal Gedanken darüber, wie dein Leben in der Zukunft aussehen könnte. Stell dir dazu eine Glaskugel vor, in der du deine Zukunft sehen kannst. Wie siehst dein Leben später einmal im Alter von vielleicht 15 oder 20 Jahren aus?

Stell dir vor, dass du bis dahin viel erreicht hast und es dir gut gegangen ist, du deine Probleme und Schwierigkeiten in den Griff bekommen hast und vieles so läuft, wie du es dir erhofft hast. Blicke in deine mögliche Zukunft!

Wie sieht dein Leben aus?

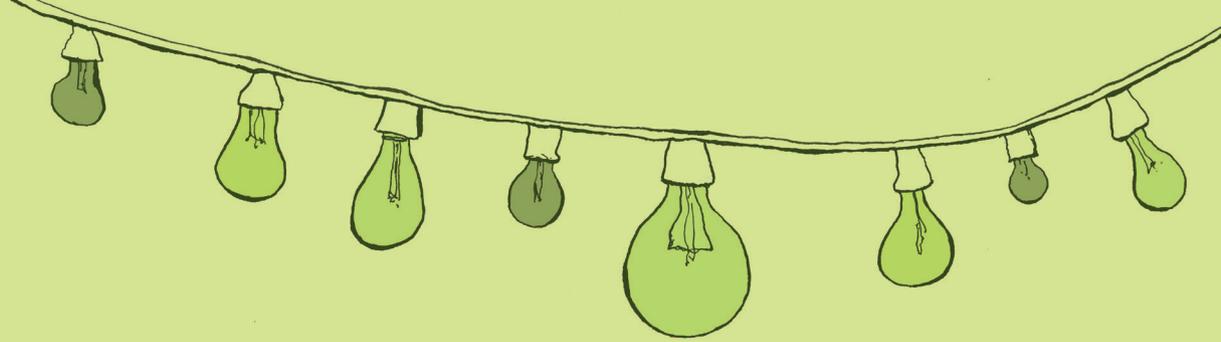
Wo und wie wirst du leben?

Was machst du beruflich und auch in deiner Freizeit?

Schreibe deine Gedanken hier auf oder zeichne deine Glaskugel auf der nächsten Seite.

Welche Vorstellungen und
Bilder siehst du in der
Glaskugel?





Noch eine wichtige Information an dich

Linn war sehr glücklich, dass sie von ihrer netten Klassenlehrerin gefragt wurde, wie es ihr geht. Linn hätte vielleicht sonst nicht gewusst, was sie machen und wie sie sich helfen kann.

Vielleicht bist du auch einmal in der Situation, in der du gerne mit jemandem reden möchtest, möchtest dich aber nicht so gerne an deine Eltern oder Freunde wenden. Wir haben für dich eine ganze Menge an Menschen wie Herrn Feuerspucker und deren Adressen herausgefunden. Scanne diesen QR-Code ein (frage deine Eltern, wenn du Hilfe dabei brauchst) und du findest viele Telefonnummern oder E-Mail-Adressen von Menschen, die dazu da sind, dich in solchen Situationen zu unterstützen.

Du findest die Adressen auch unter dem Link:

<https://www.hogrefe.ch/downloads/linn-mitmachen>

