

Psychotherapeutin
Sonja Katrina Brauner

Illustrationen
Scarlett Müller-Mangelberger

Meerjungfrau *Lyra* verlernt das Ritzen

Fabelhafte Soforthilfe und nachhaltige Maßnahmen
bei selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen,
Zwängen und anderen Störungen

Mit wirkungsvollen
Körperübungen
für mehr Selbstwert
von der erfahrenen
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin





In diesem fabelhaften Buch

begegnen wir *Lyra*, der ritzenden Meerjungfrau, *Emilio*, dem kotzenden Drachen, Kobold *Orlando*, der suchtkrank auf die Welt kam, *Eva*, dem schweigsamen Einhorn, *Miranda*, der Haare ausreißenden Elfe, *Lino*, dem beißenden Riesen, *Elazar*, dem ängstlichen Flugdrachen, sowie *Tessa*, der zwanghaften Hexe.

Alle diese Fabelwesen verbindet eine schwierige Lebensgeschichte mit selbstverletzendem Verhalten, Zwangsstörungen oder Tics. Die von der Autorin herausgearbeiteten fantastischen Herausforderungen und ihre Lösungsvorschläge helfen betroffenen Kindern und Jugendlichen dabei, sich von ihren selbstschädigenden Handlungsweisen und Zwängen zu befreien. Einfache Körperübungen steigern gleichzeitig das Selbstwertgefühl.



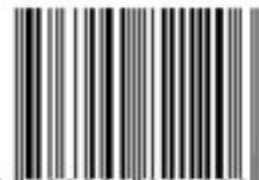
Das vorliegende Geschichtenbuch mit psychotherapeutischem Inhalt ist daher ein zuverlässiger Ratgeber für Eltern, Begleitpersonen und Expert*innen. Es liefert verständliche Erklärungen diverser Störungen sowie SOS-Tipps und nachhaltige Maßnahmen zur dauerhaften Problemlösung.

*Sonja Katrina Brauner hat süddeutsche und südamerikanische Wurzeln und ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Pädagogin und Autorin. Über 2.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene begleitete sie bereits in traumatischen Krisensituationen und half überdies, Hilfseinrichtungen in Deutschland und Österreich für sexuell missbrauchte, HIV positive und kriegstraumatisierte Kinder aufzubauen. Ihre wertschätzende und positive Haltung wird von Klient*innen wie Expert*innen gleichsam geschätzt.*



Sonja
arbeitet mit viel Spaß
in der praktischen
Psychotherapie und ist
selbst zweifache Mutter.

edition
rriedenburg
editionriedenburg.at



9 783990 821206
ISBN 978-3-99082-120-6



*Dieses Buch widme ich
dankbar allen Kindern
und Jugendlichen, die ich
vertrauensvoll auf ihrem
Lebensweg begleiten und
beraten durfte und von
denen ich immer sehr viel
gelernt habe.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, PsychologIn oder PsychotherapeutIn. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen. Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Buch bestimmte stereotype Charaktere abgebildet sind.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

I. Auflage	Februar 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Obertraubling
Fachlektorat	Mag. Sigrun Eder, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Salzburg
Bildnachweis	Fotos Sonja Katrina Brauner © Bernhard Brauner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-120-6



Psychotherapeutin
Sonja Katrina Brauner

Illustrationen
Scarlett Müller-Mangelberger

Meerjungfrau *Lyra* verlernt das Ritzen

Fabelhafte Soforthilfe und nachhaltige Maßnahmen
bei selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen,
Zwängen und anderen Störungen



Mit wirkungsvollen
Körperübungen
für mehr Selbstwert
von der erfahrenen
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin

edition
riedenburg



Inhalt



Vorwort		9
<hr/>		
Einführung für die Arbeit in Beratung, Begleitung und Behandlung		13
<hr/>		
Haltung und Wertschätzung		15
Stabilisierungs- und Ressourcenübungen		16
Der sichere Ort		16
Themenwahl		16
<i>Das kann ich besonders gut</i>		16
<i>Was ich gerne mache</i>		17
<i>Wen ich gerne mag</i>		17
<i>Was ich künftig sein lasse</i>		17
<i>Welche neuen Ideen für die Zukunft gibt es?</i>		17
<i>Mein Notfallkoffer</i>		18
<i>Mein Stammbaum</i>		18
<hr/>		
Fabelhafte Fallbeispiele		21
<hr/>		
<i>Lyra, die ritzende Meerjungfrau</i>		23
Lyras streichelweiche Übung mit der Haut		28
Lyras Geschmacksübungen		29
Lyras spannende Übung mit den Ohren		30
Lyras schöne Übung mit den Augen		32
Lyras schlagkräftige Übung für das Herz		34
Selbstverletzendes Verhalten: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen		36
SOS: Was ist zu tun?		37





<i>Emilio, der kotzende Drache</i>	41
Emilios Körperbild-Übung mit der Papierrolle	44
Emilios allerliebste Atemübung	48
Emilios energetisierende Magen-, Darm- und Nierenübung	49
Esstörungen: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	52
Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)	52
Magersucht (Anorexia nervosa)	53
Ess-Sucht und Binge-Eating	53
SOS: Was ist zu tun?	54

<i>Orlando, der Kobold, der suchtkrank auf die Welt kam</i>	59
Orlandos „Alles, was gut ist“-Übung	61
Orlandos süßsaure Geschmacksübung	62
Orlandos wundersame Geruchsübung	63
Orlandos abenteuerliche Herzblutübung	64
Orlandos entgiftende Leberübung	66
Orlandos befreiende Blasenübung	67



Suchterkrankungen: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	68
SOS: Was ist zu tun?	69

<i>Eva, das schweigsame Einhorn</i>	73
Evas gute Gefühle-Übung	75
Evas schöne Plätze-Übung	76
(Selektiver) Mutismus: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	77
SOS: Was ist zu tun?	77



<i>Miranda, die Haare ausreißende Elfe</i>	81
Mirandas Wünsche-Übung für die Zukunft	84
Mirandas Atemübung	85

Haare ausreißen (Trichotillomanie): Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	87
SOS: Was ist zu tun?	87

<i>Lino, der beißende Riese</i>	91
Linos Übung zu den Lieblingsbüchern	93
Linos Wörterübung zum Hören und Reden	94
Linos wunderbare Talente-Übung	95



Aggressives Verhalten bei Kindern: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	96
SOS: Was ist zu tun?	96

<i>Elazar, der ängstliche Flugdrache</i>	101
Elazars Übung zum Abklopfen und Tönen	104
Elazars melodische Übung zum Musik machen	105
Elazars Ritt auf dem Mammut-Pony	105
Samaras und Felix' kreative Übung mit Papier, Wänden oder Stoff	107
Male zusammen mit Elazar, Samara und Felix auf die Felswand	107

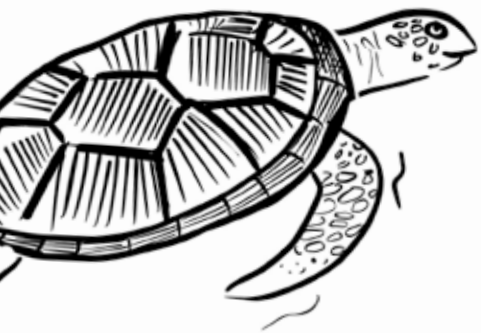


Tics und das Tourette-Syndrom: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	108
SOS: Was ist zu tun?	108

<i>Tessa, die zwanghafte Hexe</i>	113
Tessas gute Wünsche-Übung	116
Tessas Tanzübung	117

Zwangsstörungen: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen	118
Sonderfall Waschzwang	119
SOS: Was ist zu tun?	119





Vorwort



*Liebe Eltern, Expert*innen und interessierte Jugendliche,*

ein gutes und intaktes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für ein Leben voller Gesundheit und Glück. Aktuelle Studien zu Kinder- und Jugendgesundheit zeigen jedoch, dass die Belastungen weiter angestiegen sind und inzwischen ungefähr jedes dritte Kind an psychischen Auffälligkeiten leidet.

Seit über 35 Jahren arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen und erlebe in meiner Arbeit fast täglich, wie sich diverse Störungen im Laufe der Jahre häufen. Und nicht nur das: Heranwachsende versuchen außerdem, sich immer extremer auszudrücken. Das Alter der sich selbst verletzenden Kinder, die zudem Suchtmittel missbrauchen, Suizidversuche unternehmen und unter Angst- und Essstörungen leiden, ist bedauerlicherweise deutlich gesunken.

Da ich selbst in einem Kinderheim geboren wurde und viele Dinge miterlebt habe, die häufig auch meine jungen Klient*innen betreffen, weiß ich sehr gut, wie sich Krisensituationen anfühlen. Andererseits habe ich auch gelernt, dass es möglich ist, daran zu wachsen, um später ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen.

Dieses Buch hat das Ziel, das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu steigern. Hierzu dienen zahlreiche funktionale Körperübungen, die sich über die Jahre in meiner Praxis bewährt haben.

In ausgedachten Fallbeispielen schildern erfundene Fabelwesen außerdem aus ihrer Sicht, was neben einer liebevollen und wertschätzenden Haltung des Umfeldes notwendig ist, um jungen Geschöpfen guten Selbstwert und sicheres Urvertrauen zu vermitteln. Die leicht lesbaren Geschichten eignen sich zur Anwendung in Therapie und Praxis sowie für den Hausgebrauch.

Viel Spaß beim Lesen, Nachdenken und Ausprobieren guter Körperübungen wünscht allen Leser*innen und Anwender*innen herzlichst

Sonja Katrina Brauner



Sonja
arbeitet auch gerne
als Clownfrau und
bringt so mehr Spaß
in die praktische
Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis



*Bist Du Jugendliche*r?
Dann fang am besten ab
Seite 20 zu lesen an.*

*Ich empfehle Dir, das
Buch in Begleitung
erwachsener Personen zu
lesen und zu bearbeiten.*



*Sind Sie in der professionellen
Beratung tätig?*

*Dann lesen Sie bitte auf
der nächsten Seite weiter.*



Einführung für die Arbeit
in Beratung, Begleitung
und Behandlung

Um einerseits zuverlässig Anonymität zu gewährleisten und andererseits die wirksamen Körperübungen bereits jüngeren Kindern verständlich zu erklären, habe ich meine ehemaligen Klient*innen der folgenden Geschichten in bunte Fabelwesen verwandelt. Deren oft sehr harte und auch grausame Realität wird in eine frei erfundene Geschichte verpackt und schafft so automatisch eine gewisse Distanz.

Fantasie und Spiel bieten dabei nicht nur jugendlichen Leser*innen die Möglichkeit, sich selbst in bestimmten Anteilen wiederzufinden. Auch für das begleitende Umfeld ist es auf diese Weise einfacher, einen neutralen Bogen zur lebenswirklichen Realität zu spannen.

Wir begegnen auf den nächsten Seiten:

- *Lyra, der ritzenden Meerjungfrau,*
- *Emilio, dem kotzenden Drachen,*
- *Orlando, dem von Geburt an suchtkranken Kobold,*
- *Eva, dem schweigsamen Einhorn,*
- *Miranda, der Haare ausreißenden Elfe,*
- *Elazar, dem ängstlichen Flugdrachen, seiner Schwester Samara, die schlimme Wörter sagt, und seinem Bruder Felix, der sich immer wäscht,*
- *Lino, dem beißenden Riesen, und*
- *Tessa, der zwanghaften Hexe.*

Die im Anschluss an die jeweiligen Kurzgeschichten vorgestellten, von mir über die Jahre erprobten Körperübungen sind bewusst einfach aufgebaut und funktionieren meist sehr gut als Stabilisierungs- und Ressourcenübungen. Und zwar sowohl einzeln als auch in der Gruppe.

Nach der intensiven Arbeit mit über 2.000 Menschen lassen sich von mir zwar keine Patentrezepte mit sicherer Wirkung ableiten, wohl aber möchte ich bestätigen, dass die funktionellen Körperübungen bei regelmäßiger Anwendung langfristig wirksam sind. Sie stärken überdies die psychische Gesundheit und bilden somit die wertvolle Basis für eine gelungene Zukunft.

Durch die Überwindung der belastenden Faktoren steht einem guten und glücklichen Leben nichts mehr im Wege.

Haltung und Wertschätzung

Am Beginn jeglicher Beratung, Behandlung oder Begleitung nicht nur jugendlicher Klient*innen steht die Aufgabe, die persönlichen Haltungen seines Gegenübers gründlich zu überprüfen.

Personen mit Auffälligkeiten fordern uns meist sehr heraus und brauchen daher umso mehr einen liebevollen, wertschätzenden und möglichst neutralen Blick.

Folgende Fragestellungen können bei der Überprüfung der persönlichen Grundhaltung hilfreich sein:

- *Was nehme ich äußerlich und innerlich bei meinem Gegenüber wahr?*
- *Wie kann ich diese Wahrnehmung wertfrei beschreiben?*
- *Was löst das Verhalten der zu begleitenden Person in mir aus?*
- *Welche Erwartungen habe ich an das Kind/den Jugendlichen/die Jugendliche?*
- *Ist das Kind oder der/die Jugendliche überhaupt dazu in der Lage, meine Erwartungen zu erfüllen?*
- *Wie ordne ich das Verhalten meines Gegenübers in mein persönliches Wertesystem ein?*

- *Wobei hat dem Kind/dem Jugendlichen/der Jugendlichen seine/ihre spezielle Auffälligkeit bislang geholfen?*
- *Wann hat sie sich entwickelt?*
- *In welcher Frequenz zeigt sie sich wann, wo und wodurch?*
- *Wie ist die Reaktion des Kindes oder des/der Jugendlichen und des gesamten Umfeldes darauf?*

- *Woran erkenne ich eine Auffälligkeit, die ich nicht selbst (er-)kenne? Bin ich regelmäßig in Supervision, um mein Handeln zu reflektieren?*
- *Wodurch erkenne ich mögliche Veränderungen?*
- *Wie kann ich deutliche Verbesserungen feststellen?*
- *Was ist hilfreich für meine Arbeit?*
- *Welche gemeinsamen Ziele mit dem Kind oder dem/der Jugendlichen sind realistisch?*

Stabilisierungs- und Ressourcenübungen



Die folgenden Stabilisierungs- und Ressourcenübungen sind grundsätzlich für alle Kinder und Jugendlichen gut anwendbar. Sie lassen sich sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting umsetzen.

Der sichere Ort

Für eine gelungene Beratung/Begleitung/Behandlung sollte ein sicherer, liebevoller Ort geschaffen werden, in dem sich das Kind oder der/die Jugendliche wohlfühlt und an den es/er/sie gerne kommt.

Vor allem am Anfang der gemeinsamen Arbeit ist es wichtig, Rituale, Übungen und Spiele anzubieten, die in erster Linie Spaß machen. Dies fördert eine gute Beziehung zwischen der begleitenden Person und dem Kind. Außerdem besteht so die Chance, dass das Kind auf diese Weise neue, gute Bindungsmuster erlernt.

Themenwahl

Besprechen und bearbeiten Sie die folgenden Themenbereiche ausführlich mit Kindern und Jugendlichen:

Das kann ich besonders gut

Schreibe bitte alles auf, was Dir dazu einfällt. Von Radfahren über Malen und vielleicht Sudoku lösen, bis hin zu Akrobatik oder Lesen. Einfaches, Gewöhnliches, Besonderes, Einzigartiges, Langweiliges, Aufregendes mit Spaß und Spannung.

Allein, zu zweit, in der Familie, in der Klasse, in der Gruppe, zu Hause, drinnen und draußen.



Was ich gerne mache

Schreibe bitte alles auf, was Du gerne machst. Dazu gehören beispielweise Eis essen, mit Freunden quatschen, shoppen, tanzen, lachen, chillen, Sport machen, spielen und Filmabende.

Einfache, schwierige, leichte, langsame, schnelle, lustige, aufregende und langweilige Dinge können das sein.

Wen ich gerne mag

Denke an alle Personen, die Du gerne magst und die einfühlsam und liebevoll mit Dir umgehen. Schreibe diese bitte auf.



In weiterer Folge geht es darum, bestehende Verhaltensmuster gemeinsam zu überdenken und neu zu formen:

Was ich künftig sein lasse

Es gibt Dinge, die uns nicht guttun und die wir trotzdem machen. Lass Dir Zeit und überlege, was Du künftig nicht mehr machen möchtest. Auch, wenn es oft länger dauert, bis sich Gewohnheiten verändern, kannst Du Dir Deine Ziele schon jetzt aufschreiben.

Welche neuen Ideen für die Zukunft gibt es?

Was möchtest Du noch gerne alles erleben? Welche Wünsche hast Du für die Zukunft? Schreibe sie alle auf ein großes Blatt Papier.



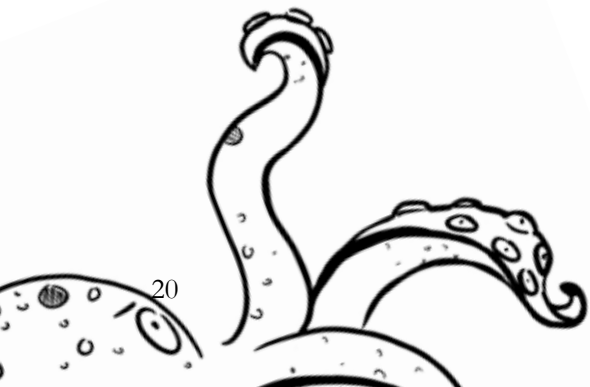


Ich möchte euch nun gerne etliche fabelhafte Klient*innen vorstellen. Die Meerjungfrauen, Drachen und Kobolde sind nämlich als Fabelwesen allesamt verzaubert.

Hättet ihr gedacht, dass es auch in fantastischen Welten diverse Abweichungen von der Norm gibt? Wer genau hinsieht, wird rasch merken, wo die Probleme liegen und was den fabelhaften Figuren besonders guttut. Sie meistern ihr Schicksal mit vielen kreativen Lösungen, die von Erdlingen unschwer nachgemacht werden können. Mit viel Fantasie, Zeit, Geduld und Körperarbeit lassen sich in den fabelhaften Welten und auch bei uns gute Erfolge erzielen.



Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Eintauchen in fremde Gewässer, Gefilde und wahre Traumwelten.



Fabelhafte Fallbeispiele



Lyra, die ritzende Meerjungfrau

Hallo, ich bin Lyra, die ritzende Meerjungfrau.

Letzte Woche wurde ich vierzehn dunkelblaue Ozeanjahre alt. Ich liebe es, mich hinter roten Korallen zu verstecken. Weil ich sehr klein bin, sieht man mich nicht sofort. Manche denken, ich sei ein Seepferdchen, doch meine bunt leuchtenden Schuppen stechen überall heraus.

Seit einem Jahr lebe ich in der Wohngemeinschaft „Meeresschildkröte“ mit anderen Meerjungfrauen zusammen. In meinem Zuhause war es für mich nicht immer leicht. Meine Eltern haben mich oft angeschrien und geschlagen. Manchmal haben sich Mama und Papa sogar gegenseitig wehgetan. Dann haben sich mein Bruder Ben und ich flach wie eine Flunder auf den Meeresboden gelegt und uns unsichtbar gemacht.



Meine Mama war mit ihren leuchtendroten, langen Haaren früher die schönste Meerjungfrau am ganzen Korallenriff. Durch die vielen Tränen sieht ihr Gesicht jetzt sehr traurig aus und ihr bunter Fischschwanz schimmert nicht einmal mehr graublau. Mein Vater bekam in den letzten Jahren einen hässlichen, großen Kopf mit einer dicken Nase und alle Meeresbewohner schwimmen ihm seither aus dem Weg.



Irgendwann begannen Mama und Papa nämlich damit, gemeinsam am Meeresboden regelmäßig sehr viel Alkohol aus den Fässern der versunkenen Schiffe auszutrinken. Danach waren sie meistens schlecht gelaunt.



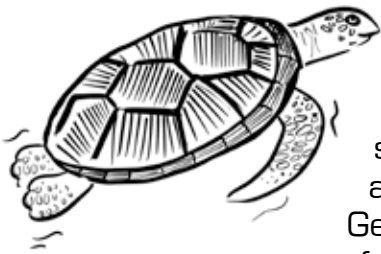
Wenn unsere Eltern stritten, schwamm ich mit meinem kleinen Bruder Ben und unseren Freunden weit raus ins Meer auf ein gut verstecktes Korallenriff. Dort spielten wir mit den Schildkröten, Fischen und Algen.



Wir bauten Höhlen und tanzten über den bunten Teppich der Seeanemonen. Ich konnte 375 Saltos hintereinander machen und brachte sie auch den anderen bei.

Besonders schwierig war das bei der 102 Jahre alten Schildkröte.

Wir mussten sie festhalten, damit sie nicht immer auf ihrem Rücken und auf dem Meeresboden landete. Im Gegenzug hat uns die alte Schildkröte auf ihrem Rücken sitzen lassen.



Abends wollten wir meistens nicht nach Hause schwimmen. Wir wussten, dass es nichts zu essen geben würde. Dafür viele Schläge. Ben und ich waren immer ganz leise, wenn wir in der Höhle ankamen. Trotzdem wurden wir bestraft.



Eines Tages habe ich damit angefangen, meine langen, blaurosa roten Nägel abzubeißen, und Ben hat fast jede Nacht in sein Algenbett gemacht.

Mit elf dunkelblauen Ozean Jahren haben meine Freundin und ich beobachtet, wie sich andere Meerjungfrauen heimlich an einem schroffen Schiffsbug ritzen. Wir nahmen beide eine kleine Nadel und probierten es auch aus. Das war sehr aufregend! Unsere bunten Schuppen sind einfach so weggeschwommen, und schon bald wurde es ein kleiner Wettbewerb, wer sich traut, noch tiefer unter die Schuppen zu ritzen.



Wir hatten viele Freunde, mit denen wir das Ritz-Geheimnis teilten. Regelmäßig trafen wir uns auf dem versunkenen Schiff, in dem unzählige Fässer Wein standen, wunderschöne Kronleuchter von den morschen Decken hingen und verblichene Sofas am Meeresboden lagen.

Warum ich ritze? Ich möchte eigentlich gerne schön sein und keine Wunden haben. Doch wenn ich mich ritze, sind die schlechten Gedanken still. Oft liege ich nachts wach und kann nicht schlafen. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn sich meine Eltern gut verstehen würden und wir alle glücklich wären. Das macht mich sehr traurig. Dann hole ich ein kleines Messer aus der untersten Schublade und beginne damit, meinen Fischeschwanz ganz vorsichtig aufzuschneiden. Die leuchtenden Schuppen fallen ab und ich sehe nur noch das rohe, blutende Fleisch.



Das tut jedes Mal sehr weh. Dafür denke ich dann nicht mehr an das Schreien und Schlagen zuhause.

Lyras streichelweiche Übung mit der Haut

Streichele bewusst mit Deinen Händen über Deine Haut und betrachte sie. Unsere Haut ist das größte Atmungsorgan des Körpers und bildet außerdem die Grenze zur Welt.

Das Wort „Haut“ stammt aus dem altgermanischen Wort „ht“ und bedeutet „Hülle“. Die Dicke unserer Haut beträgt ca. 1,5 bis 4 Millimeter. Die Körperoberfläche, also die Hautfläche einer erwachsenen Meerjungfrau beträgt durchschnittlich 1,73 Quadratmeter, das ist so groß wie ein kleines Segel auf dem Segelboot, auf dem wir manchmal spielen. Insgesamt wiegt unsere Haut ungefähr 10 bis 14 Kilogramm.



An welche guten Körperempfindungen mit deiner Haut denkst Du gerne? Deine Haut oder „Hülle“ ist Deine Wohlfühloase. Umarme Dich selbst, wenn es Dir guttut. Spüre den Druck Deiner Arme und wie sich Dein Körper wärmt.

Was brauchst Du, um Dich ganz wohl in Deiner Haut zu fühlen? Tausche Dich mit vertrauten Menschen darüber aus.

Die ältere Meerjungfrau hat mir erklärt, dass alles einen Sinn hat. Durch das Ritzen habe ich meine schlimmen Erlebnisse zuhause ausgehalten. Das war lange Zeit meine Lösung.

Miteinander suchen wir jetzt etwas Neues, das besser und gesünder ist, damit die Spannung in mir nachlässt.

Wir haben begonnen, meine Haut mit einem weichen Pinsel zu streicheln. Das gefällt mir immer besser und ich mag es fast schon mehr als das Ritzen.



Auch die Übungen mit dem Mund sind gut. Ich versuche, unterschiedliche süße, bittere oder scharfe Speisen zu essen, um mich abzulenken. Oft brauche ich verschiedene sehr heftige Reize, damit es mir besser geht.

Schau doch mal, ob du diese Übung auch probieren möchtest. Du kannst die Übungen nacheinander machen oder wann immer du Lust dazu hast.

Lyras Geschmacksübungen

Dieses Mal geht es um Deinen Mund. Du kannst alles äußern, alles schmecken und leckere Dinge essen. Was war besonders schön mit Deinem Mund? Was und wie viel konntest Du durch ihn genießen? Was schmeckt Dir gut? Wen umarmst und küsst Du gerne? Schreibe alles Gute auf, was Dir einfällt.

Um Dich abzulenken, braucht es manchmal stärkere Reize. Probiere auch schärfere Speisen und Getränke aus, wenn Du den Druck verspürst, Dir weh zu tun.

Alles, was die Selbstverletzung unterbricht, ist hilfreich.



Meine ältere Meerjungfrau fragt mich in den Stunden, was ich wahrnehme und sehe. Mir fällt dazu wenig ein, weil ich oft mit meinem Körper und dem inneren Druck beschäftigt bin.

Seitdem wir die Augenübung machen, fallen mir Dinge in meiner Umgebung auf, die ich noch nie gesehen habe, obwohl sie schon immer da waren. Ich liebe die bunten Neonfische und die Schattierungen am Meeresboden. Darauf achte ich jetzt, wenn es mir nicht so gut geht.



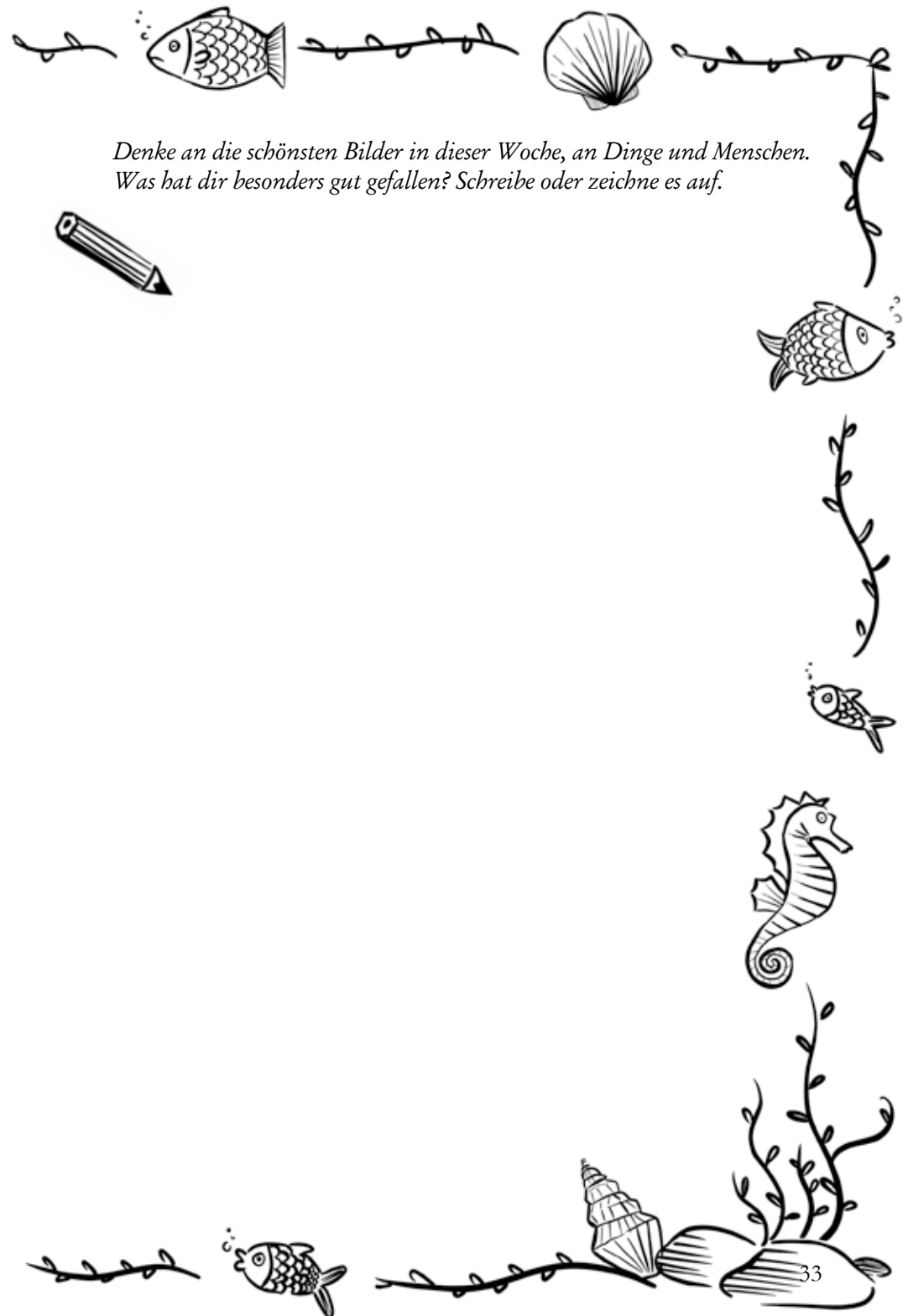
Lyras schöne Übung mit den Augen

Wir können vieles an unserem Körper gut sehen, aber niemals unsere Augen.

Was siehst Du gerade in Deiner Umgebung? Versuche, es so genau wie möglich zu beschreiben.

Nimm die Formen, Farben und die Beschaffenheit der Oberflächen Deiner Umgebung wahr.

Wohin zieht es Dich mit Deinem Blick? Wenn das, was Du siehst, gute Gefühle auslöst, erfinde einen Satz dazu und schreibe ihn auf.



*Denke an die schönsten Bilder in dieser Woche, an Dinge und Menschen.
Was hat dir besonders gut gefallen? Schreibe oder zeichne es auf.*



Emilio, der kotzende Drache

Hallo, ich bin Emilio, der kotzende Drache.

Ich bin 3285 Drachenjahren alt und alle sagen zu mir, ich soll das Wort „Kotzen“ nicht sagen. Aber so fühle ich mich wirklich!

Eigentlich wollen alle, dass ich Feuer speie und mich wie ein kleiner furchterregender Feuerdrache benehme. Doch in Wirklichkeit mag ich gar kein Feuer und möchte auch niemandem Furcht einflößen.

Meine Haut ist dunkelrot. Deshalb sieht jeder gleich, wenn ich irgendwo bin. Das finde ich total doof und versuche immer, mich hinter lodernden Vulkanen zu verstecken.

Als ich erst 2744 Jahre alt war, hatte ich viele Drachenfreunde. An Vollmonden haben wir den großen Feuerdrachen bei ihren Wettkämpfen zugeschaut. Meine Mama konnte das Feuer am weitesten speien und ich war mächtig stolz auf sie: Sie erzeugte die längsten blauen Feuerzacken, die ich jemals gesehen habe!



Meine Eltern hatten sich sehr gerne und unser Zuhause war gemütlich.

Doch eines Tages kam Mama nicht mehr nach Hause. Traurig erzählte Papa davon, dass Mama ab sofort lieber mit anderen Feuerdrachen zusammenleben wollte.

Du nimmst durch Nahrung Energie auf und speicherst sie, damit sie Gutes bewegen und bewirken kann. Anschließend lässt Du diese umgewandelte Energie wieder los.

Schreibe auf, wie Du aus Deiner Energie Lebenskraft und Stärke beziehst.

Denke auch an Deinen Darm. Er ist bei erwachsenen Feuerdrachen zwischen 5,5 und 7,5 Metern lang und hat die Oberfläche einer kleinen Drachenwohnung von ca. 32 Quadratmetern.

Stell Dir vor, Du streichelst mit einem feinen Pinsel über dieses wichtige Organ.



Zudem hat Dein Darm vielfältige lebenserhaltende Funktionen. Neben der Verdauung reguliert er Deinen Wasserhaushalt und bildet den Großteil Deiner Abwehrzellen im Immunsystem. Er produziert außerdem Hormone und Botenstoffe.

Setze Dich in eine Lokomotive und fahre mit ihr Deinen Darm entlang. Steige immer wieder aus und bedanke Dich für seine treuen Dienste.

Finde Namen für die Stationen und stell Dir vor, was Dein Darm den ganzen Tag für Deine Entspannung tut und leistet.



Wie gefiel Dir die Lokomotivenfahrt durch Deinen Darm?

Hast Du Dich an einzelnen Stationen besonders wohlgeföhlt?

Welche Namen für die Stationen fielen Dir ein? Schreibe sie auf.

Wir kennen alle das Sprichwort: „Das ist mir an die Nieren gegangen“, was umgangssprachlich so viel heißt wie „Das ging mir sehr nahe und hat mich beröhrt“.

Jeder gesunde Mensch hat zwei Nieren. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben. Ihre wichtigste Funktion ist die Entgiftung. Die Nieren sorgen für die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und Giftstoffen über den Urin. Obwohl die Nieren paarweise angelegt sind, kann man ohne Beschwerden mit nur einer Niere leben.

Nimm Dir diese Woche bewusst Zeit und löse Dich von allem, was für Dich „giftig“ ist. Stelle Dir Deine Nieren wie eine Waschmaschine vor, die immer wieder einen guten, liebevollen Service braucht.



Essstörungen: Informationen für Eltern, Interessierte und Expert*innen

Essen gehört zu den grundlegendsten, wichtigsten und natürlichsten Bedürfnissen auf der ganzen Welt. Ein Säugling signalisiert sehr deutlich seinen Hunger wie auch sein Sättigungsgefühl und die damit verbundene Zufriedenheit.

Essstörungen treten fast nur in hochentwickelten Industrienationen auf, in denen es zu viele Nahrungsmittel gibt. Die Übergänge zwischen gesundem und ungesundem Essverhalten sind oft fließend. Wenn aber über längere Zeit deutlich weniger oder deutlich mehr Kalorien konsumiert werden, als für den Körper notwendig sind, zeichnet sich vermutlich eine Essstörung ab. Die Person hat dann verlernt, auf ihre inneren Bedürfnisse zu hören, und gibt nicht mehr einem natürlichen Impuls nach.

Die Ursachen für Essstörungen können sehr unterschiedlich sein. Das Kind erfährt zuhause oftmals nicht, dass Essen etwas Freudvolles und Positives ist. Bei gemeinsamen Mahlzeiten, so es diese noch gibt, ist die Atmosphäre konfliktuell, Kritik wird geübt und das Essen geht nicht mit positiven Gefühlen einher. Dem Kind wird nicht vermittelt, dass es okay ist, so wie es ist. Mobbing, der Wunsch nach Körperrormierung oder auch sogenannte Körper-Challenges auf Social-Media-Kanälen können Essstörungen ebenso auslösen wie Traumatisierungen und/oder eine vielseitige Symptomatik, die mit Ängsten und/oder Zwängen gekoppelt ist.

Wie bei Emilio können sich die einzelnen Störungen immer wieder abwechseln. Bei vielen Jugendlichen steht allerdings nur eine einzelne Störung im Vordergrund.

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Dieser Essstörung geht meist eine strikte Diätphase voraus. Die Angst vor Gewichtszunahme und Kontrollverlust wechselt sich mit Heißhungeranfällen und Erbrechen ab. Einige Klient*innen nehmen Tausende Kalorien zu sich, bevor sie sich erbrechen. Um von Bulimie zu sprechen, müssen die Anfälle mindestens zweimal wöchentlich über einen längeren Zeitraum von einigen Monaten auftreten.

Magersucht (Anorexia nervosa)

Magersucht beginnt häufig schon während der Grundschulzeit, einer geglätteten „Diät“ und den danach folgenden Komplimenten. Von Magersucht muss man ab einer Gewichtsabnahme von einem Viertel im Verhältnis zum altersgemäßen Normalgewicht sprechen.

Die Angst, dick zu werden, ist ein riesengroßes gesellschaftliches Thema und bestimmt oft das ganze Leben. Nicht nur bei Personen mit einer Essstörung, sondern auch bei vielen anderen. In der Behandlung geht es meiner Erfahrung nach immer um Autonomie. Selbst Krankenhausaufenthalte mit Infusionen, Kreislaufzusammenbrüche und langfristige Psychotherapie können dieses Verhalten nur schwer durchbrechen. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung verändern sich in einer Dimension, dass äußere Standpunkte und die berechtigte Sorge um die Gesundheit nicht mehr verstanden und nachvollzogen werden können.

Obwohl die Klient*innen bisweilen Größe XS tragen, haben sie den Eindruck, nach einer Gewichtszunahme von 3 Kilogramm Größe XL bestellen zu müssen. Ihr Körperselbstbild ist nachhaltig verzerrt. Genau deshalb ist Magersucht die psychiatrische Erkrankung mit der höchsten Sterblichkeitsrate und insofern sehr gefährlich.

Ess-Sucht und Binge-Eating

Immer mehr Jungen und Mädchen leiden unter Übergewicht. In der Corona-Pandemie hat sich dies noch verschärft. Überernährung und Bewegungsmangel sind die häufigsten Ursachen für dieses Phänomen. Aus diesem schleichenden Prozess mit seinen gesundheitlichen Problemen können weitere Essstörungen entstehen:

„Binge-Eating“ steht für die Aufnahme großer Nahrungsmengen in kurzer Zeit. Allerdings stecken dahinter oft eine immense Leere und Verzweiflung. Der Versuch, ein inneres Loch zu stopfen, wird mit Essen kompensiert.

Oftmals ist Ess-Sucht gekoppelt mit intensivem Medienkonsum und Realitätsflucht. Je mehr Gewicht dazukommt, desto mühsamer ist Bewegung und desto größer die Angst vor dem Spott. Der Rückzug in eine virtuelle Welt ist dann umso verlockender, verschärft aber das Problem.



Tessa, die zwanghafte Hexe

Hallo, ich bin Tessa und ich bin eine Hexe.

Manchmal beiße ich so lange an meinen Fingernägeln, bis meine Finger bluten. Ich trage einen großen spitzen Hut und bunte Kleider, die ich aus vielen Stoffen zusammennähe. Ich habe lilafarbene Haare und bin kugelrund.

Meine beiden schwarzen Katzen Anne und Mone fliegen oft mit mir auf meinem Besen durch die Lüfte. Das macht mir am meisten Spaß. Sie sind meine besten Freunde und immer bei mir.



Mama ist leider krank und erkennt mich manchmal nicht, wenn ich sie im Krankenhaus besuche. Dann bin ich sehr traurig und kaue ganz besonders viel an meinen Nägeln. Danach fühle ich mich erstmal besser.

Als ich klein war, wohnten Mama und ich in einem bunten Haus mit grünen Türen und roten Fenstern. Meine Mama sammelte sehr viele Dinge und nahm sie mit nach Hause. Irgendwann war unser Haus so voll mit Kleidern, Flaschen, Büchern, Töpfen und kaputten Möbeln, dass selbst mein Besen im Eck keinen Platz mehr fand.



Zu dieser Zeit begann Mama, seltsame Dinge vor sich hinzusprechen – sogar dann, wenn gar niemand mehr da war. Manchmal erzählte sie mir viele Geschichten von fliegenden Drachen, grummeligen Bergriesen, kleinen Waldwichteln und wunderschönen Feen. Ich fand das alles sehr seltsam.

Mama hatte einen alten Freund. Er hieß „der rote Magier“. Er war ein großer Zauberer mit feuerroten Augen und einem violetten Umhang mit goldenen Sternen darauf.



Der rote Magier besuchte uns oft zu Hause und Mama war glücklich. Manchmal tat er Mama mit einem langen, schwarzen Stock weh und Mama weinte. Er versprach jedes Mal, ihr danach ein Glas mit einem echten feuerroten Herzen mitzubringen, das sie ins Regal stellte.



Bald standen sieben unterschiedliche Herzen in Gläsern in unserer Küche und Mama sagte, dass uns jetzt sieben gute Wesen beschützen würden. Mir machte das Angst und ich begann, immer zu einer bestimmten Zeit dreimal mit meinem Besen vor der Tür zu kehren, damit kein böser Geist ins Haus kam. Vorher biss ich meine Finger wund.

Mit den anderen Hexen flog ich gerne in den Wald. Sie wollten aber nicht immer Achter fliegen und danach Sprüche aufsagen. Wenn ich die Dinge wiederhole, fühle ich mich sicherer.



Ich sagte deshalb zu den kleinen Hexen, dass ich nicht mehr mit ihnen spielen würde. Doch das war ihnen egal. Mich machte das sehr traurig.

Meine Mama vergaß oft, Essen zu kochen, und unser Haus wurde immer schmutziger. Irgendwann kamen zwei große Hexen mit ernsten Gesichtern und goldenen Hüten zu uns und sagten, dass Mama Hilfe und Unterstützung braucht, damit sie wieder ganz gesund wird. Sie meinten, ich solle künftig lieber bei meiner Tante Flora wohnen.

Mama und ich weinten beide viel und ich setzte mich auf meinen Besen und flog erstmal mit Anne und Mone in den Wald. Als ich wieder nach Hause kam, hatte Mama unsere Sachen schon gepackt.



Mama umarmte mich, gab mir ihre goldene geheime Schatzkiste und sagte, dass dies nun meine „Küssebox“ sei. Tausende Küsse von ihr waren darin versteckt und immer, wenn ich Mama vermisste, konnte ich die Küssebox öffnen und einen Schmatz von ihr herausholen.

Mit einem dicken roten Stift malte mir Mama Sterne auf die Arme und küsste sie, damit ich sie nie vergessen würde. Wenn ich Mama vermisse, schmiege ich mich an einen Stern.



Ich mag meine Tante Flora. Sie ist jung und lustig, aber viel lieber will ich, dass Mama wieder gesund wird und ich bei ihr sein kann. Als Mama ins Krankenhaus kam, vergrub ich die Herzen in den Gläsern in einer Herzform im Garten. Vielleicht bringen sie uns dort mehr Glück.





Geniale Resilienz – Freunde, Freizeit, Freiheit: Die Besten verraten ihr Erfolgsgeheimnis

Gestärkt zum Erfolg mit Resilienz stärkenden Interviews und Übungen!

Vom preisgekrönten Schüler mit Marsrover-Prototyp über die Boxweltmeisterin bis hin zum international erfolgreichen Schriftsteller gewähren die Interviews Einblicke in die Welt der Hochbegabung, Sensibilität, Willenskraft und Out of the box-Denkweise.



Resilienz Wochenplaner – Wurzeln stärken, entwickeln und fördern

Für noch mehr psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag.

In einfachen Übungen führt Sonja als erfahrener Coach ein ganzes Jahr lang durch den eigenen Körper und die in ihm wohnende Psyche – hin zu einer besonders positiven Selbstwahrnehmung und einem intakten Selbstbild. Mit 52 übersichtlichen Resilienz-Wochen zum Eintragen persönlicher Ziele.



Karim auf der Flucht – Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her (SOWAS!)

Sensibel und ehrlich ermöglicht dieses Mitmachbuch, fremde Menschen ohne Vorbehalte willkommen zu heißen. Ab 6 Jahren.



Mein Achtsamkeit Adventskalender – Für mich und Menschen, die ich gerne mag

Ein Quell der Ruhe, Entspannung und Selbstfürsorge. Mit achtsamen, liebevollen und resilienzstärkenden Übungen für mich und Menschen, die ich gerne mag.

Auch zweisprachig
Deutsch – Ukrainisch



Hanna Grubhofer, Sigrun Eder: Was brauchst du? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



Was brauchst du jetzt? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.



Was brauchst du im Advent? Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern

Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie.

Original SOWAS! Bewährt seit 2008.



Immer mit interaktivem Mitmach-Teil.

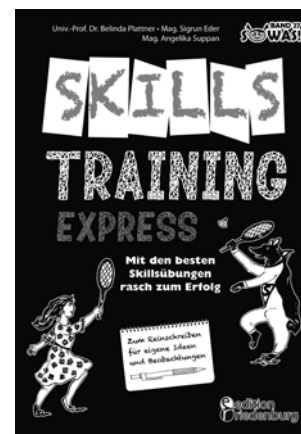


Danke für Deine Buchrezensionen im Internet! • editionriedenburg.at

Original SOWAS! Bewährt seit 2008.



Skillstraining für Kinder und Jugendliche ab 12.



Dieses Buch ist für

- Jugendliche, die Probleme mit Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschlichen Beziehungen und Selbstwert haben
- Eltern, die ihren Kindern ein fachlich fundiertes Handbuch schenken wollen, das ihnen hilft, sicherer mit alltäglichen und besonderen Herausforderungen umzugehen
- professionelle Anwender, die kreatives Skillstraining als Ergänzung im Einzelsetting und/oder Gruppensetting einsetzen möchten

Skillstraining EXPRESS: Mit den besten Skillsübungen rasch zum Erfolg

Allein oder in Begleitung rasch Problemsituationen erkennen.

Ist Achtsamkeit für dich noch ein Fremdwort und willst du deine Sinne schärfen?

Stehst du unter Stress und kommst du dadurch in unangenehme Situationen?

Möchtest du deine Gefühle besser verstehen und steuern?

Vielleicht hast du bereits einige Dinge ausprobiert, doch das Richtige war noch nicht dabei. Wenn du für einen neuen Weg bereit bist, lies dieses Handbuch. Es führt dich im Express-Modus durch das bewährte Skillstraining. So wirst du rasch ans Ziel kommen und nebenbei deinen Selbstwert magisch steigern.

Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren.

Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch!



Überall im (Internet-)Buchhandel • editionriedenburg.at

Das *Nest* für die ganze Familie.

e
edition
riedenburg
editionriedenburg.at

