Gemeinsam stark auch im Streit

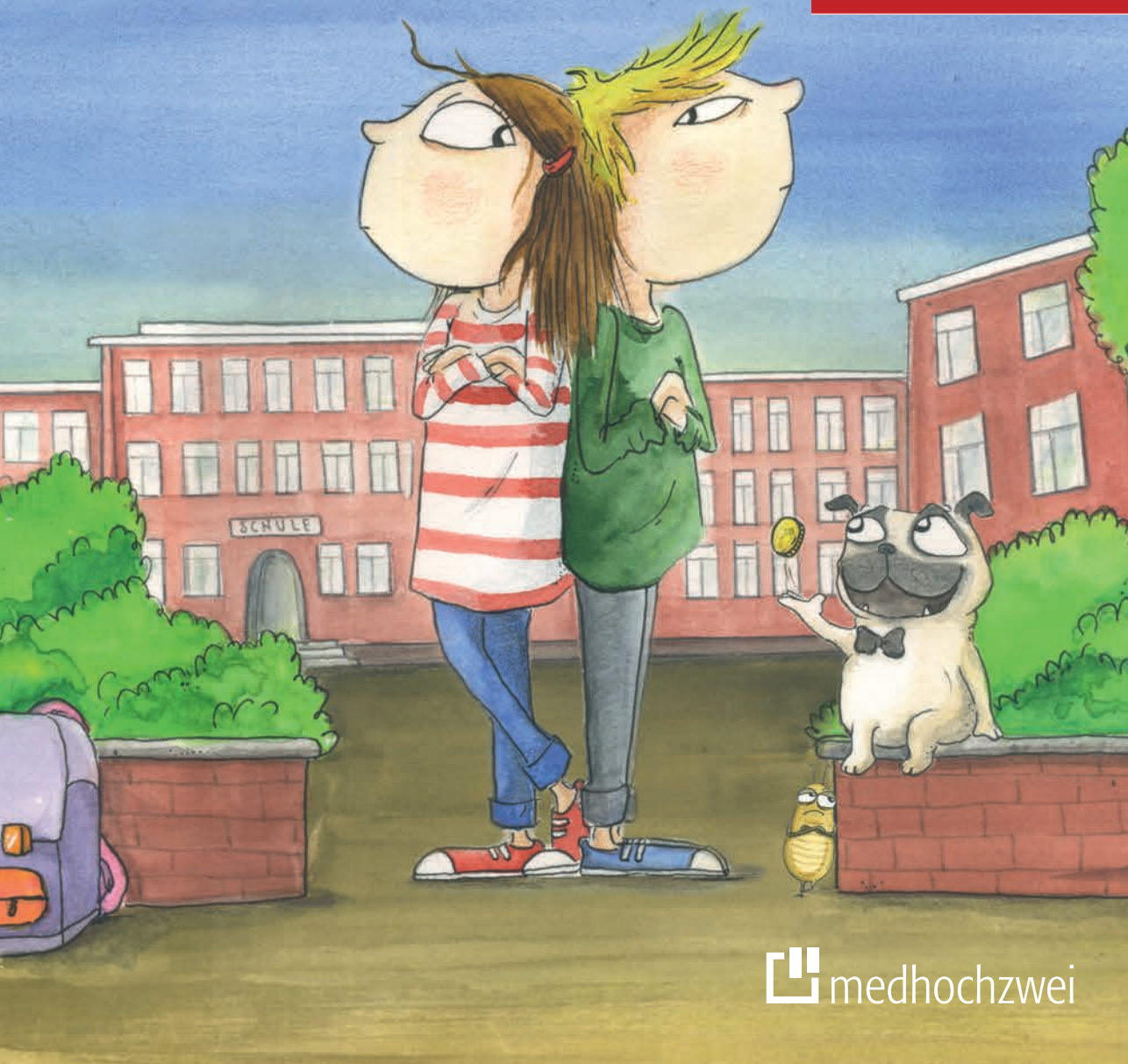
Christian Lüdke

Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen

Geschichten vom Streiten und Vertragen

Illustriert von Saskia Gaymann

Leseprobe



medhochzwei

Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen

Geschichten vom Streiten und Vertragen

Dr. Christian Lüdke und Dr. Kerstin Lüdke

Illustriert von Saskia Gaymann

medhochzwei

Inhalt

Figuren 6
Was bisher geschehen ist 8
Die Fetzen fliegen 10
Mampfred und Fuzzi möpseln 15
Tafel Graffiti 22
Tut mir leid 30
Alle doof 37
Komische Rosa Kiki 43
Kraniche am Kölner Dom 50
Ich klick dich in die Fresse 61
Der Entschuldigungsbrief 71
Die Streitschlichter-AG 77
Magda und die Cool Kids 89
Wir haben uns zum Streiten lieb 98

Tipps und Hilfestellungen
für Eltern und Erwachsene 106
Wirklich wichtige Hinweise 120
Autor/Autorin/Illustratorin 130

Figuren

Stella & Tom sind beste Freunde. Die beiden wohnen direkt nebeneinander und kennen sich schon seit dem Kindergarten. Früher haben sie zusammen Sandburgen gebaut, heute erleben sie gemeinsam große und kleine Abenteuer. Obwohl sie viele unterschiedliche Interessen haben, verstehen sie sich gut. Stella ist tierlieb und sportlich. Sie kümmert sich mit Leni-Lotte um ein Pferd namens Makkaroni. Tom ist temperamentvoll und spielt gerne Fußball; bei schlechtem Wetter vertreibt er sich die Zeit mit PC-Spielen. Wenn er groß ist, möchte Tom Fußball-Star oder Detektiv werden.

Mops Mampfred ist ein kleiner, gefräßiger Hund, der immer dann auftaucht, wenn ein Kind Angst hat. Er begleitet Stella und Tom bei ihren Abenteuern und hat immer einen guten Ratschlag parat. Wenn er hungrig oder sauer ist, kann er ganz schön ungemütlich werden. Wenn er sich aufregt, sieht Mampfred ein wenig aus wie ein Gorilla-Mops. Mampfred hat einen neuen kleinen Begleiter mitgebracht: Fuzzi.

Floh Fuzzi ist ein kleiner streitlustiger Floh. Er sitzt bei Mops Mampfred im Ohr. Wo er auftaucht, liegt der Streit schon in der Luft. Eigentlich kann man ihn nur mit einer Lupe sehen. Aber wenn es richtig Streit gibt, wird er riesengroß. Dann kann ihn jeder sehen. Wenn er auftaucht, fliegen die Fetzen.

Otto Bär war der Hausmeister der Schule, aber er ist inzwischen in Rente. Er ist früher als Seemann um die ganze Welt gefahren und hat viel gesehen und erlebt. Auf einer seiner Reisen hat er seine Frau Lola kennen gelernt. Herr Bär sorgt immer noch an der Schule für Ordnung und kümmert sich darum, dass es den Kindern gut geht.

Lola Bär ist die Ehefrau vom Hausmeister Bär. Sie ist ein bisschen verrückt und hat oft lustige Ideen. Wegen ihrer roten Haare sieht sie ein wenig aus wie eine liebe Hexe. Das ist bei den Schülern auch ihr Spitzname. Sie ist sehr kinderlieb und betreibt den Schulkiosk Sambabude. An ihrem Büdchen gibt es nicht nur Weingummi, sondern auch leckeres Obst aus dem Schulgarten. Sie kann gut trösten und bringt die Kinder mit ihren Geschichten zum Träumen.

Rosa Kiki ist eigentlich Lehrerin für Kunst und Musik. Sie betreut aber auch die Schulgarten AG; dort züchtet sie Obst, Gemüse und Blumen. Sie liebt Schmetterlinge, Rosen und Orchideen und vor allem die Farbe Rosa. Ganz oft sagt sie: „Rosa ist die Farbe der Seele“. Die Schüler nennen sie daher *Rosa* Kiki.

Was bisher geschehen ist

Im ersten Band von Stella & Tom („Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst?“) haben Stella und ihr bester Freund Tom Mops Mampfred kennengelernt. Er war wie aus dem Nichts erschienen! Eines Abends hatte Stella ein Gewicht auf ihrem Bauch gespürt und als sie die Augen aufschlug, schaute sie in das schrumpelige Gesicht eines Mops, der plötzlich anfing zu sprechen! Mops Mampfred erklärte ihr, dass er gekommen sei, weil sie von großen Ängsten geplagt wurde. Er hatte Recht: Stella war damals wirklich sehr traurig gewesen, denn ihr Vater hatte seine Arbeit verloren und der lang geplante Reiterurlaub war für Stella erstmal ins Wasser gefallen. Der Mops hatte Stella getröstet und ihr gut zugeredet.

Die Ferien musste Stella nun zwar zu Hause verbringen, aber das war gar nicht so schlimm wie gedacht! Es war sogar sehr schön gewesen, denn gemeinsam hatte das Trio – Stella, Tom und der Mops – eine ganze Menge erlebt. Sie hatten in dunklen Kellern geforscht, Geheimnisse gelüftet und waren sogar bei einem großen Musikwettbewerb im Konzerthaus dabei gewesen. Die Kinder verbrachten viel Zeit auf dem Schulhof, um dort Herrn Bär, dem Hausmeister der Schule, zu helfen. Dabei lernten sie viele andere Kinder kennen und stellten fest: Die meisten von ihnen hatten hin und wieder Angst – Angst vor schlechten Noten, Angst vor der Dunkelheit oder Angst vor anderen Dingen. Stella, Tom und ihre Freunde waren froh, dass Mops Mampfred da war, um ihnen zu helfen. Nur Kinder, die mal Angst hatten, können nämlich Mops Mampfred sehen. Dieses Geheimnis um den sprechenden und immer hungrigen Mops schweißte die Kinder zusammen. Sie waren

zu einer richtigen Bande herangewachsen und gaben sich den Namen „Der Club der Unzertrennlichen“.

Das wohl größte Abenteuer der Kinder war das der magischen Murmeln. Es war aufregend und ziemlich unheimlich, im Keller des Schulgebäudes herumzustöbern. Doch es hatte sich gelohnt! Sie hatten magische Murmeln gefunden, die eine besondere Kraft haben: Sie halfen gegen jegliche Art von Angst. Mops Mampfred hatte den Kindern gezeigt, wie die Murmeln funktionierten. „Dreht sie in den Händen und sagt dabei diese Zauberformel!“, hatte er den Kindern damals erklärt. Stella konnte den Spruch noch immer auswendig …

Stella hatte wirklich viel gelernt in den Ferien. Sie hatte gelernt, mit der Angst umzugehen, über sie zu sprechen und sich der Angst entgegenzustellen. Das Wichtigste war, dass man nicht allein war, denn gemeinsam mit ihren Freunden war Stella stärker als jede Angst.

Und es hatte noch mehr Überraschungen in den Ferien gegeben: Stella bekam von Leni-Lotte eine Reitbeteiligung! Die hatte Stella sich schon so lange gewünscht. Die Stunden auf dem Rücken von Pferd Makkaroni zählten zu den glücklichsten Momenten in Stellas Ferien.

Am Ende hatte der Mops die Kinder aber schließlich verlassen müssen. Er musste sich nun auch um andere Kinder kümmern, die seine Hilfe benötigten. Denn Stella und Tom waren ja schon zu Angstexperten geworden. Doch er hatte den Freunden versprochen, immer auf sie aufzupassen und zurückzukommen, wenn sie seine Hilfe brauchten. Ob sie ihn wohl jemals wiedersehen würden?

Die Fetzen fliegen

„**Ich bin gerade über etwas sehr glücklich“, dachte Stella.** Sie lag nämlich in ihrem Bett. Das wusste sie genau! Dort war es so schön warm und kuschelig und sie hatte gar keine Lust, aus dem Bett zu schlüpfen. Aber sie musste gleich aufstehen, denn die Schule rief. Och, wäre heute doch Sonntag, wünschte sie sich, dann könnte sie ausschlafen!

„Stellaaaaaa!“, rief Mama, „du musst jetzt wirklich aufstehen, sonst kommst du zu spät zur Schule.“ Stellas Mama hatte die Tür zu Stellas Zimmer aufgerissen und streckte den Kopf hinein. „Außerdem muss ich zur Arbeit“, fügte Mama nachdrücklich hinzu, „und wenn ich dich noch ein Stück zur Schule mitnehmen soll, dann steh jetzt bitte auf!“

„Immer musst du so viel arbeiten“, motzte Stella verschlafen aus dem Bett zurück und klang dabei schon ziemlich verärgert. Der Montag fängt ja wirklich gut an! „Immer muss ich mich beeilen und zur Schule gehen und du bist immer nur arbeiten“, beschwerte sie sich.

„Was soll das denn heißen?“, empörte sich Stellas Mama. Sie hatte sich mittlerweile neben der Zimmertür aufgebaut und wurde immer lauter: „Wenn du jetzt nicht endlich aufstehst, dann reiße ich dir die Decke weg und hole einen nassen Lappen mit kaltem Wasser! Dann lernst du mich mal von einer anderen Seite kennen.“ „Immer meckerst du mich an. Aber wenn Papa im Wohnzimmer mal vor dem Fernseher einschläft und auf dem Sofa laut schnarcht, dann meckerst du gar nicht“, gab Stella zurück.

„Stella! Jetzt reiß dich mal zusammen!“, ärgerte sich Stellas Mama. „Wie redest du überhaupt mit mir? Und was soll das heißen? Sei froh, dass Papa endlich wieder eine Arbeit hat! Er arbeitet so viel, dass er sich dann auch mal vor dem Fernseher ausruhen darf, und wenn er dabei einschläft, ist das überhaupt nicht schlimm!“

Mit einem Satz sprang Stella wütend aus dem Bett, warf die Decke auf den Boden und rannte laut stampfend und meckernd an

ihrer Mama vorbei ins Badezimmer. Die Tür knallte sie hinter sich zu. So laut, dass Stellas Mama ärgerlich wurde. Schon führten die beiden einen heftigen Streit. Und das am Montagmorgen!

Im Bad war Stellas gute Laune vollständig dahin. Auf den Handtüchern lag ihr neues Handy, das sie nach langen Diskussionen mit Mama und Papa nun doch schon zum neuen Schuljahr bekommen hatte. Aber das Handy hing nicht am Netz, weil Stellas Papa die einzige Steckdose für seinen Rasierapparat benutzte. Als Stella dann auf das Handydisplay schaute, schrie sie laut auf: „Nur noch 12 Prozent Akku! So ein Mist!“

Genau in dem Moment, als Stella ihr Handy in die Hand nahm, klingelte es. Stella sah Toms fröhliches Gesicht auf dem Bildschirm. Sie nahm ab und ihre Laune besserte sich schlagartig, als sie Toms Stimme hörte: „Na, Stella, hattest du ein schönes Wochenende?“

Tom klang ein bisschen komisch, aber Stella dachte sich nichts dabei und antwortete: „Hallo Tom! Ja, es war super schön! Samstag war ja mein Reitturnier und es hat sehr viel Spaß gemacht. Makkaroni war auch richtig brav und ich habe den Parcours fast fehlerfrei geschafft!“

Stella wartete auf eine Reaktion von Tom, aber er brummte nur: „Klingt ja toll.“

Stella wunderte sich immer mehr über Toms komisches Verhalten. Trotzdem fragte sie: „Und wie war dein Wochenende?“ Doch während sie die Frage stellte, fiel ihr ein: Tom hatte ja am Sonntag sein großes Fußballturnier gehabt! Und Stella hatte ihn am Sonntagmorgen wecken sollen. Und natürlich hatte sie vorgehabt, mitzukommen und ihn vom Spielrand aus anzufeuern. Beides hatte sie vergessen! Ihr wurde schon ganz übel von ihrem schlechten Gewissen. „Oh, nein! Tom, es tut mir so leid!“, fügte sie hastig hinzu. „Ich habe alles vergessen! Irgendwie war so viel Aufregung mit dem Reitturnier, und am Sonntag habe ich auch noch im Stall ausgeholfen …“

„Ja, ja“, unterbrach Tom sie: „Und das war natürlich alles wichtiger als mein Fußballturnier.“

Stella versuchte weiter, sich zu entschuldigen: „Nein, natürlich nicht. Ich hatte nur so viel um die Ohren. Es tut mir wirklich leid!“

Tom wurde aber immer wütender: „Weißt du eigentlich, wie blöd ich mich gefühlt habe? Alle anderen hatten so viele Freunde dabei, die sie angefeuert haben – und ich? Nicht einmal meine beste Freundin ist gekommen, um mich zu unterstützen!“

Stella wusste gar nicht, was sie antworten sollte, nur dass es ihr wirklich leid tat, dass sie Tom allein gelassen hatte. Doch da machte es schon „Klick“. Tom hatte aufgelegt.

Wie entsteht – deiner Meinung nach – Streit?
Wie verhältst du dich, wenn es Streit gibt?

Werden Stella und Tom sich wieder vertragen? Und was erleben die beiden noch für spannende Abenteuer?

Tipps und Hilfestellungen für Eltern und Erwachsene

Anleitung zum Streiten und Vertragen

Grundsätze, Regeln und Ablauf der Streitschlichtung und Versöhnung

Miteinander zu streiten ist besser als gegeneinander zu streiten, denn Streiten verbindet!

Haben Sie keine Angst vor dem Streiten. Streit ist zwar nicht schön, aber auch nicht immer schlimm. Wer sich streitet, sagt seine Meinung und klärt seinen Standpunkt. Es geht nicht um die Frage, *ob* man sich streiten soll, sondern vielmehr, *wie* man sich streiten soll. Wie in anderen Bereichen gibt es auch hierfür Regeln, doch die wenigsten haben gelernt, sich nach Regeln zu streiten. Deshalb haben viele Menschen Angst vor Auseinandersetzungen. Die zwölf goldenen Regeln des Streitens finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Streit in der Familie

Wenn sich Kinder streiten, sind Eltern und Erwachsene oft schnell genervt. Streit ist jedoch für Kinder eine wichtige Erfahrung. Sie sollten schon früh lernen, sich richtig zu streiten. In vielen Familien nimmt man aber an, dass Harmonie um jeden Preis besser sei als Streit. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Streit anzunehmen und damit umzugehen, ist allemal besser als ständiges Harmoni-

sieren. Das soll natürlich keine Aufforderung sein, sich permanent zu streiten, aber einem Streit muss auch nicht immer aus dem Weg gegangen werden.

Wenn Kinder erleben, dass sich ihre Eltern streiten und hinterher wieder vertragen, kann das eine wichtige Lernerfahrung für Kinder sein. Es wird einerseits vermittelt, dass beim Streiten nicht die Welt untergeht und dass man sich danach wieder vertragen kann, aber auch, dass ein Streit womöglich notwendig war, um etwas aufzuklären. Die Eltern sind hier wichtige Vorbilder. Von ihnen lernen Kinder die Regeln des Streitens durch Beobachtung und Nachahmung.

Genauso wertvoll kann der Streit zwischen Geschwistern sein. Natürlich ist es nicht schön, wenn sich Geschwister streiten. Aber der Zoff mit dem Bruder oder der Schwester ist wichtig, damit sich die Rollen innerhalb der Familie herausbilden und der eigene Charakter gestärkt werden kann. Streit gehört zum Alltagsleben der Kinder. Je früher Kinder lernen, mit Streit umzugehen, desto leichter wird es ihnen fallen, ihre eigene Meinung zu sagen und ihren Standpunkt zu vertreten. So erfahren Kinder auch, wie sie gegenüber anderen Kindern, zum Beispiel im Kindergarten oder in der Schule, selbstbewusst auftreten können und ihre eigenen Interessen mit guten Argumenten durchsetzen können.

Dieser Punkt zeigt eine weitere wichtige Grunderfahrung des Streitens: **die Realisierung, dass das Kind sich wehren kann.** Durch Streiten entwickelt das Kind eine Entschlossenheit und einen Wehrwillen. Streiten ist gut für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Durch das Streiten bekommt das Kind eine wichtige und manchmal lebenslange Grundierung, die es einfacher macht, die eigenen Kompetenzen in die unterschiedlichen sozialen Beziehungen einzubringen.

Kinder sind zu 100 Prozent Gefühlsmenschen und entwickeln schon sehr früh ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl. Dementsprechend können sie auch sehr emotional reagieren, wenn sie das Gefühl haben, benachteiligt oder ungerecht behandelt zu werden. Gefühle sind immer richtig. Je mehr Vertrauen ein Kind in die eigenen Gefühle entwickelt, desto schneller und zuverlässiger entwickelt sich sein Gefühl für sich selbst – was tut ihm/ihr gut, was nicht und wo muss es sich zur Wehr setzen.

Durch Streiten kann ein Kind zudem lernen, die Nerven zu behalten, abzuwarten und durchzuhalten – und dadurch verbessert sich wiederum auch die Frustrationstoleranz.

Wenn Sie ein starkes Kind wollen, dann muss sich Ihr Kind streiten können!

Konfliktreiche Situationen lesen lernen

Manchmal kann man regelrecht spüren, dass ein Streit in der Luft liegt – und das ist nicht schlecht! Denn je früher ich erkenne, dass dunkle Wolken am Himmel aufziehen, desto besser kann ich mich auf die Situation einstellen und mich selbst und meine eigene Haltung hinterfragen. Sehe ich überhaupt Grund für einen Streit? Falls dem so ist, weiß ich vielleicht selbst, dass ich mich nicht richtig verhalten habe. Oder ich bereite mich darauf vor, mein Verhalten ruhig und durchdacht erklären zu können – so kann man Missverständnisse früh aufklären.

Aus einem Streit kann man immer etwas lernen. Auch die Erfahrung, dass so mancher Streit vermeidbar gewesen wäre, wenn ich rechtzeitig meine Bedürfnisse, Wünsche oder Meinung ausgedrückt hätte. Wer seine Wünsche und Sorgen mitteilen kann, schafft eine

wichtige Voraussetzung dafür, Streit zu vermeiden. Solange man mit dem/der anderen redet, muss es nicht zu einem Riesenknall in der Beziehung kommen.

Bei Tieren gibt es bei einem drohenden Streit ebenfalls oft ein Frühwarnsystem. Von Hunden können wir zum Beispiel lernen, dass sie eine ganze Reihe von Beschwichtigungssignalen senden, damit es nicht zu einem Streit mit einem Artgenossen kommt. Werden diese Signale aber nicht erkannt oder missachtet, dann fliegen die Fetzen!

Die Beschreibung der Beschwichtigungssignale beim Hund gehen zurück auf die norwegische Hundetrainerin Turid Rugaas. Beschwichtigungssignale sind nach Rugaas Bestandteile der Kommunikation unter Hunden, die gezielt zum Vorbeugen von Konflikten eingesetzt werden. Sie geht davon aus, dass die Signale Bedrohungen und Probleme vermeiden sollen, aber auch von den Hunden zur eigenen Beruhigung eingesetzt werden. Hier die wichtigsten Beschwichtigungssignale:

- Gähnen
- den Kopf abwenden
- sich abwenden (ganzer Körper)
- Züngeln, also sich über die Nase lecken
- auf dem Boden schnüffeln (ohne erkennbaren Grund)
- Pfote heben
- im Bogen gehen
- Augenlider leicht senken (kein starrer Blick)
- erstarren/einfrieren
- langsame Bewegungen
- Vorderkörper tiefstellen (sich strecken)
- sich hinsetzen oder hinlegen.

Autor/Autorin/Illustratorin

Der Autor: Christian Lüdke

Dr. phil., Jahrgang 1960, ist approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und Klinischer Hypnotherapeut (Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie) und Geschäftsführer der Terapon Consulting GmbH (www.terapon.de). Er ist erfahrener Experte für akutes Krisenmanagement und die Behandlung von Ängsten und Traumata sowie für Erziehungs- und Entwicklungsthemen. In Funk und Fernsehen ist er ein gefragter Interviewpartner zu diesen Themen. 2018 hat er den ersten Band von Stella & Tom herausgebracht: „Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst?". Weitere Bücher sind u. a.: „Mahl Zeit für mich" und „Wenn die Seele brennt".

© Stefan Schejock

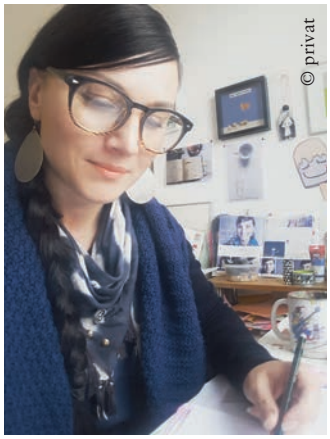
www.lüdke.de

Die Autorin: Kerstin Lüdke

Dr. phil., Jahrgang 1970, ist Kriminaldirektorin, Verkehrsüberwachungs- und Unfallaufnahmetechnologie, Polizeitechnisches Institut, Deutsche Hochschule der Polizei. Sie ist Autorin der Bücher „Wenn die Seele brennt", „Psycho-Infarkt" und „Mahl Zeit für mich" und zahlreicher psychologischer Fachartikel, wie „Traumarespektiver Umgang mit Opfern im polizeilichen Ermittlungsverfahren".

www.lüdke.de

Die Illustratorin: Saskia Gaymann



Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem breiten Grinsen im Gesicht gehen Saskia Gaymanns kleine und große Helden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise. Seit 2008 arbeitet Saskia Gaymann als selbstständige Illustratorin und Cartoonistin in Köln. Neun Bücher mit ihren Werken sind bereits erschienen.

www.saskia-gaymann.de

Kinder für Streit wappnen

Es gibt Ärger bei Stella & Tom – die beiden besten Freunde haben sich gestritten, und auch in der Schule gibt es auf einmal viel mehr Streitereien und Ärger! Wie gut, dass Mops Mampfred den beiden zur Seite steht und sie zusammen lernen, Streit mutig zu begegnen und zu schlichten. Es steht aber auch ein Abenteuer vor der Tür – bei der Renovierung des Klassenzimmers wird eine geheimnisvolle Tafel mit einem seltsamen Spruch entdeckt. Was der wohl zu bedeuten hat? Stella & Tom begeben sich auf die Spur …

Streit ist für Kinder wichtig, denn sie können daran wachsen. Wie im Sport und beim Spielen messen Kinder beim Streiten ihre Kräfte und lernen dabei, sich selbst und andere besser einzuschätzen. Durch richtiges Streiten lernen Kinder, wie sie ihre eigene Meinung stark machen – so können sie sich letztlich unter anderem gegen Mobbing wehren. Es ist aber auch wichtig zu wissen, wie man sich wieder verträgt, wie man Streit schlichtet und Kompromisse findet.

Im Anhang gibt es praktische Streit-Regeln im Überblick für Kinder und Tipps für Eltern.

Dr. Christian Lüdke ist Kinder- und Jugendlichentherapeut und wird häufig von Funk und Fernsehen um seinen Expertenrat gebeten.
Illustriert hat das Buch **Saskia Gaymann.**

Die Geschichten eignen sich für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

ISBN 978-3-86216-557-5
9 783862 165575
€ 24,99 (D)