LESEPROBE

Der Daily Lama

Wie Sam sich auf die Bühne traute

Von Lampenfieber, Lamachaos und waschechten Wikingern

Sarah Rondot
Barbara Steinhilber

Resilienz für Kinder

Illustriert von Saskia Gaymann

medhochzwei

Der Daily Lama

Wie Sam sich auf die Bühne traute

Von Lampenfieber, Lamachaos
und waschechten Wikingern

Texte von Sarah Rondot und
Dr. Barbara Steinhilber

Illustriert von Saskia Gaymann

medhochzwei

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. Bei der Herstellung des Werkes haben wir uns zukunftsbewusst für umweltverträgliche und wiederverwertbare Materialien entschieden.
Der Inhalt ist auf elementar chlorfreiem Papier gedruckt.

ISBN 978-3-86216-789-0

© 2021 medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg
www.medhochzwei-verlag.de

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

Satz: Sabine Brand
Illustration: Saskia Gaymann
Umschlaggestaltung: Sabine Brand
Druck: Schleunungdruck GmbH, 97828 Marktheidenfeld

Für Otis & Ella & Carlo

Für Theresa

Für meine Klientinnen und Klienten

Inhalt

Wie mein Lieblingslama wieder in mein Leben trabte 10

Wie Ella unfreiwillig zur mutigsten Entdeckerin wurde 21

Videochat 1: Sam und Tamia 34

Wie ich aus dem Kostümkoffer stieg,
um Amerika zu entdecken 38

Wie ein alter Schiffsbauer eine Legende mit uns teilte 53

Wie uns eine weise Wahrsagerin
einen seltsamen Hinweis gab 68

Wie der Nebel uns einen Streich spielte 78

Wie ein wasserscheues Lama mit mir
in die Schlei sprang 89

Videochat 2: Sam und Tamia 104

Wie wir uns auf der Bühne
in waschechte Wikinger verwandelten 108

Resilienz – unser seelisches Immunsystem
von Dr. Barbara Steinhilber 121

Autorinnen 140

Illustratorin 142

Vorwort

Schnell vergessen Erwachsene, dass auch Kinder durch turbulente und anstrengende Zeiten gehen können. Manchmal haben sie Heimweh, werden in der Schule geärgert oder trauen sich selbst eine größere Herausforderung nicht zu. Sie kommen aus dem Gleichgewicht. Das ist aber kein Grund zu verzweifeln. Wichtig ist nur, dass die Kinder selbst Strategien entwickeln, um wieder in Balance zu kommen. Resilienz vergleicht Dr. Barbara Steinhilber mit einem Gummiband: es kehrt trotz Außeneinwirkung immer wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

Die Idee hinter diesem Buch war es, Kindern und Eltern durch Geschichten zu zeigen, welche Faktoren Kinder stark machen: gute Freunde, die einem zur Seite stehen; das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten; Akzeptanz für Dinge, die man nicht ändern kann und die eigene Energie lieber auf Dinge zu richten, bei denen sie etwas bewirken kann. Sam lernt in der Geschichte von seinem Lamafreund, was Eigenverantwortung bedeutet. Er findet gemeinsam mit anderen Kindern Lösungen für knifflige Probleme und erkennt, was er alles schaffen kann.

Dr. Barbara Steinhilber verrät den Lesern im Anhang nachgewiesen wirksame Strategien dafür, die Resilienz zu stärken. Doch die Geschichte selbst ist kein Ratgeber, sondern ein waschechtes Abenteuer. Sam, seine Freunde und der Daily Lama schlüpfen für ein Theaterstück in ganz neue Rollen und reisen gemeinsam in den hohen Norden. Dort machen sie sich auf die Suche nach einem verschollenen Wikingerschatz.

Auf der Suche nach dem Schatz lernt Sam einen Schiffsbauer, einen rotbärtigen Herbergsvater und eine Wahrsagerin kennen. Vor allem aber entdeckt er die magische Kraft, die durch Optimismus und positives Denken entfaltet wird.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Sarah Rondot
Barbara Steinhilber

Wie uns eine weise Wahrsagerin einen seltsamen Hinweis gab

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, kratzte etwas an meiner Nase. Ach ja, gestern Abend waren wir ja neben dem Daily Lama eingeschlafen. Ich hatte von einem Schatz geträumt, von einer Schatztruhe, die sich langsam öffnete und aus der es golden strahlte. „Der Schatz!“, rief ich und richtete mich auf, doch schnell erinnerte ich mich, wie viele Archäologen sich schon vergeblich auf die Suche nach dem Schatz gemacht hatten. Das Versteck schien wirklich ausgetüftelt zu sein.

Der Daily Lama öffnete schläfrig die Augen. „Schatz?“, murmelte er. Wir hatten die ganze Nacht zusammengekuschelt am Lagerfeuer verbracht und der Daily Lama streckte sich gerade neben mir aus. Oje, das mit dem Schatz vergaß er hoffentlich wieder, das sollte ja ein Geheimnis bleiben. Heute wollten Emil, Alva, Ella und ich beginnen, nach dem Schatz zu suchen. Nur leider wussten wir noch nicht, wo wir anfangen sollten.

Als Ella und ich uns nach dem Frühstück auf den Weg machten, um die Schafe zu streicheln, die nicht weit von unserem Kontor grasten, fiel uns eine kleine Hütte am Wegesrand auf. „Komm, wir schauen da mal rein!“, rief Ella und war dann auch schon in der Holzhütte verschwunden. Ich folgte ihr und musste mich anstrengen, um überhaupt irgendetwas zu erkennen. „Das ist ja wieder total schummrig hier!“ Nur das entfernte Licht einer Laterne erhellte den Raum, es schien aus dem hinteren Teil der Hütte zu kommen.

„Jetzt merke ich erst, was für eine gute Erfindung Fenster sind!“, meinte Ella genervt.

„Da habt ihr Recht!“

Wir zuckten zusammen. Die raue Stimme war aus dem hinteren Teil der Hütte gekommen. Von dort kam jetzt eine Frau mit langen, braunen Haaren auf uns zu. In der Hand trug sie die Laterne. Als sie näher kam, konnte ich den Innenraum der Hütte besser erkennen. Der Raum war nicht besonders groß und hatte etwa die Form eines Rechtecks. Ich wusste gar nicht, wo ich zuerst hinschauen sollte. Von den Decken hingen getrocknete Kräuter und eine Kette, die aussah, als bestände sie aus aufgefädelten Zähnen. Auch ein Vogelkäfig baumelte von der Decke. Auf den Regalen an den Wänden drängten sich kleine Fläschchen dicht aneinander, die mit schwarzer Tinte eng beschrieben waren. Auf dem Tisch in der Mitte des Raumes türmte sich ein Berg Rabenfedern und an den wenigen freien Wänden hingen alte Karten, die Schiffsrouten zeigten.

Die hölzernen Wände waren über und über mit seltsamen Zeichen beschnitzt, bei denen es sich wahrscheinlich um die Runen handelte, von denen Jarle uns erzählt hatte. In der linken Ecke des Raumes brannte ein kleines Feuer, über dem ein Topf mit einer streng riechenden Flüssigkeit brodelte.

Ich nahm Ella am Arm und wollte sie ein Stück zurückziehen, die Hütte war mir nicht geheuer. Doch Ella blieb felsenfest stehen. Sie flüsterte: „Warte, Sam, das hier könnte spannend werden.“ Also gut, dachte ich mir. Die alte Frau stand jetzt direkt vor uns. Genau wie der Rest der Hütte war sie eine besondere Erscheinung. In ihr Haar waren viele kleine Zöpfe eingeflochten und um den Hals baumelte eine Kette, die aus kleinen Knochen bestand. Sie trug ein wallendes lilafarbenes Gewand, das bis auf den Boden reichte. Auf der linken Schulter der Frau saß ein weißer Rabe, der ihr leise ins Ohr krächzte. Mir lief ein kalter Schauer über den Rücken, ich wollte sofort aus der Hütte rennen, konnte mich aber nicht bewegen.

„Hallo, ihr Lieben, ich bin Hulda, die Wahrsagerin von Haithabu.“ Ihre Stimme klang freundlich und viel weniger gruselig als ihre Erscheinung. Ella schaute mich stirnrunzelnd an. „Schön, dass ihr den Weg zu mir gefunden habt. Ich habe mich schon gefragt, wann ihr meinen Rat brauchen werdet“, fuhr die alte Frau fort.

Ich schaute nun Ella fragend an. Brauchten wir den Rat dieser seltsamen Frau, die sich Wahrsagerin nannte?

Ella flüsterte mir ins Ohr: „Sollen wir wieder zurück zu den Schafen gehen?“ Jetzt schien sie doch Angst zu haben und suchte einen Vorwand, um aus der Hütte zu kommen. So sehr interessierten sie die Schafe nämlich gar nicht.

Doch Hulda schien sie gehört zu haben: „Die Schafe laufen euch nicht weg. Doch ich werde nicht ewig warten, bis ihr die Frage stellt, die ihr auf dem Herzen habt. Ich weiß, dass ihr eine ganz besondere Frage habt.“

Ich grübelte, einen Versuch war es wert. Welche Frage konnten wir der Wahrsagerin stellen? Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Natürlich! Wir konnten Hulda nach dem Schatz fragen! Hulda sagte bedächtig: „Stellt eure Frage gut, denn ich werde euch nur auf diese eine Frage eine Antwort geben.“

Ella hatte inzwischen die gleiche Idee gehabt wie ich. Sie drehte sich zu mir und flüsterte: „Sam, fragen wir Hulda einfach, wo der Schatz von Hakon Haudrauf versteckt ist?“

Ich überlegte kurz und sagt leise zurück: „Hm, irgendwie habe ich das Gefühl, dass sie uns darauf keine direkte Antwort geben wird.“ Ich schaute zu Hulda, die uns beobachtete und dabei bedächtig den Kopf wiegte. „Aber vielleicht können wir sie fragen, wo wir mit der Suche anfangen sollen?“

Hulda schaltete sich wieder ein: „Ich sehe, ihr habt eine Frage gefunden, die euch beschäftigt. Dann folgt mir!“ Sie winkte uns mit

Magischer SIRUP
Kleiner Trank
OL
BIO Zeug
Lavendel
Krötem Gruze
KAKAO
Melasse
BRÜHE
Zauber
Salz
Magische Runen

ihrer knochigen Hand zum Tisch mit den Rabenfedern. Der Rabe krächzte. Hulda ließ sich auf der Bank neben dem Tisch nieder. Sie bückte sich und holte einen Beutel unter dem Tisch hervor. Geheimnisvoll sagte sie: „Ich werde eine Rune für euch deuten." Dann schüttelte sie den Beutel und öffnete ihn. Über den Tisch ergossen sich kleine runde Holzplättchen, in die genau die seltsamen Zeichen eingebrannt waren, die uns auch schon Jarle beim Schiffsbau gezeigt hatte.

„Das sind Wikingerrunen!", stellte Ella begeistert fest.

Hulda nickte: „Ganz genau, und jede Rune hat eine Bedeutung."

Ella trat von einem Bein auf das andere: „Die Runen funktionieren ein bisschen wie unser Alphabet, richtig?" Sie hatte sich gemerkt, was Jarle uns erzählt hatte.

Hulda nickte wieder bedächtig: „Ja, manche Runen können mit Buchstaben übersetzt werden, aber vor allem haben sie eine magische Bedeutung. ‚Run' bedeutet nämlich auch ‚Zauber'." Das Wort „Zauber" hauchte Hulda so leise, dass mir wieder ein Schauer über den Rücken lief. „Kinder, ihr werdet jetzt gemeinsam eure Frage stellen und danach einige Minuten schweigen, damit die richtige Rune Zeit hat, meinen Fingern den Weg zu ihr zu zeigen."

Ich runzelte die Stirn, diese Wahrsagerin war schon komisch. Aber Ella und ich schauten uns trotzdem an, ich tippte zweimal mit dem Fuß und beim dritten Mal sagten wir gemeinsam: „Wo beginnt unsere Suche nach dem Schatz von Haithabu?"

Hulda schloss die Augen, dann ließ sie ihre Hände über die vielen Holzplättchen mit den Symbolen schweben. Wir schwiegen, wie angewiesen. Ihre Hände verweilten kurz über einem Plättchen, in das ein „I" eingeritzt war, schwebten dann aber weiter. „Hm, hm, hm", murmelte Hulda. Mir fiel es schwer, ganz still zu sein und einfach nur zuzuschauen. Nach einer gefühlten Ewigkeit rief Hulda: „Ha,

da haben wir es!“ Mit spitzen Fingern hob sie ein Plättchen hoch, auf dem etwas eingeritzt war, dass an ein kantiges „R“ erinnerte. Gespannt schauten wir Hulda an. Sie betrachtete die Rune einen kurzen Moment und sagte dann: „Das ist die Rune ‚Raidho‘, eine außergewöhnliche Rune.“

Ella hüpfte aufgeregt auf der Stelle. „Und was bedeutet ‚Raidho‘?“ Sie hatte das mit dem Schweigen anscheinend schnell vergessen.

Hulda lächelte uns an: „Raidho steht für ‚Reise‘ und für eine neue Perspektive.“

Ella und ich schauten uns an. Wir warteten darauf, dass uns die Wahrsagerin erklärte, was damit gemeint war. Doch Hulda schob seelenruhig die Plättchen zurück in den Beutel und schwieg. Dann erhob sie sich von der Bank und kam um den Tisch zu uns herum, der Rabe krächzte wieder. Hulda legte mir ihre Hand, die aus dünnen Fingern und langen Fingernägeln bestand, auf die Schulter: „Das Runendeuten hat an meinen Kräften gezehrt, ich muss mich jetzt ein bisschen hinlegen. Auf Wiedersehen und viel Glück bei eurer Suche.“

„Tschüss, Hulda“, sagte ich und Ella winkte, während wir die Hütte verließen.

Vor der Hütte blinzelten Ella und ich im hellen Sonnenlicht.

„Das müssen wir unbedingt Emil und Alva erzählen!“, rief ich und wir hasteten zurück zum Kontor. Vor dem Gebäude unterhielten sich Emil und der Daily Lama wild gestikulierend. Wahrscheinlich redeten sie über die nächste Probe.

Mit Handzeichen lotsten wir Emil vom Daily Lama weg. Alva hatte uns schon entdeckt und war auf uns zugekommen. Wir liefen zu viert auf die Rückseite des Kontors. Im Schnelldurchlauf erzählten Ella und ich, was wir gerade erlebt hatten. „Und dann hat sie gesagt, ‚Raidho‘ stehe für ‚Reise‘ und eine ‚neue Perspektive‘“, schloss ich.

Alva war fasziniert davon, dass Hulda einen Raben bei sich gehabt hatte: „Die Wikinger glaubten daran, dass der Gott Odin zwei Raben besaß, die er in die Welt schickte, um ihn mit Informationen zu versorgen."

Emil ärgerte sich: „Oh Mann, ich habe eine waschechte Wikingerwahrsagerin verpasst?" Er schüttelte vor Ärger so heftig den Kopf, dass sein Helm wieder ganz schief saß.

Alva sagte: „Das ist doch jetzt egal. Viel wichtiger ist, was soll der Hinweis ‚Reise und eine neue Perspektive' bedeuten?"

Ella überlegte: „Wir sind gerade auf Reisen hier in Haithabu und sind mit dem Bus gekommen, das wäre eine neue Perspektive. Aber ich glaube kaum, dass der Wikingerschatz unter unserem Bus versteckt ist."

„Leif Erikson, Göttin Freya, Entdeckerin Ylvi", ertönte es unverkennbar aus der Kehle des Daily Lama von der anderen Seite des Kontors. „Die Probe geht gleich los!"

Mist, ich musste mich noch umziehen, sodass keine Zeit blieb, weiter zu rätseln. Blitzschnell lief ich in das Kontor und schlüpfte dort in meine Leinenhosen, Alva zog sich eilig ihr weißes Kleid über den Kopf. Eréndira, die neben dem Kostümkoffer wachte, mahnte: „Vorsicht, Vorsicht, nicht, dass ich wieder lauter Nähte flicken muss! Was ist denn mit euch los? Ihr seid ja ganz aufgeregt."

Obwohl wir versuchten, es zu verstecken, bemerkte auch der Daily Lama bei der Probe, dass unsere Gedanken nicht ganz bei der Entdeckerfahrt von Leif Erikson waren.

„Sam, du musst weiter nach vorne, du steht ja vorne auf dem Schiff, du bist der Anführer der Wikingerreise!"

Reise, Reise, Reise, dachte ich. Was konnte der Hinweis wohl bedeuten? Shila musste uns Kindern dieses Mal so viel Text vorgeben, dass sie irgendwann nur noch wild in ihrem Notizbuch aufschrieb,

welche Szenen wir noch einmal üben mussten. Die Probe schien sich wirklich ewig zu ziehen.

Nach der Probe schälte ich mich im Kontor aus meinem Kostüm, da klingelte mein Handy, das sich in meinem Rucksack auf der Holzpritsche befand. Eigentlich hatten wir in Haithabu Smartphone-Verbot, abends sammelte Shila unsere Handys sogar ein. Doch jetzt sah ich Tamias Namen auf dem Display. Sie wollte einen Video-Call starten. Da musste ich einfach rangehen, ich wollte Tamia unbedingt von dem Schatz erzählen. Schnell lief ich mit dem Smartphone auf die andere Seite des Kontors, damit mich niemand hören konnte.

„Hallo Tamia“, nahm ich ab. „Ich habe nicht lange Zeit, weil wir in Haithabu eigentlich Handyverbot haben.“ Ich hielt das Smartphone ein Stück von mir weg und Tamia grinste mich vom Bildschirm aus an.

„Hey Sam, ich wollte mal hören, wie es bei euch in Haithabu ist? Was macht der Daily Lama so als Theater-AG Leiter? Und wie gefällt dir das Schauspielern?

Tamia freute sich richtig, dass ich jetzt die Rolle des Leif Erikson übernommen hatte, doch bevor sie mich dazu mit Fragen löchern konnte, unterbrach ich sie: „Aber weißt du, was wir herausgefunden haben? Es gibt einen Schatz, der in Haithabu versteckt ist! Emil, Alva, Ella und ich wollen ihn suchen, aber wir wissen noch nicht ganz, wo wir anfangen sollen.“

Tamia hörte gespannt zu, wie ich ihr die ganze Geschichte erzählte. Sie und ich hatten in Peru schon viele Rätsel gemeinsam gelöst, vielleicht hatten wir auch diesmal eine Idee. Tamia überlegte: „Und dieser Jarle, der Bootsbauer, hat gesagt, kein Archäologe hätte rund um Haithabu je einen Hinweis oder einen Teil des Schatzes gefunden?“

„Genau. Ella hat überlegt, ob der Schatz in der Nähe unseres Busses vergraben ist, weil wir ja mit dem Bus angereist sind.“

Ich sah, wie Tamia den Kopf schüttelte: „Aber die Wikinger hatten doch gar keine Busse, das macht doch irgendwie keinen Sinn. Und als dieser Hakon Haudrauf den Schatz vergraben hat, konnte er sich bestimmt keinen Busparkplatz in Haithabu vorstellen.“

Da sprang ich auf: „Das ist es, das muss es sein! Die Wikinger hatten natürlich keine Busse, die Wikinger hatten Schiffe!“

Tamia schaute mich ein wenig verständnislos an: „Aber was hat das mit dem Schatz zu tun?“

Ich konnte das Handy kaum stillhalten: „Jarle, der Schiffsbauer, hat erzählt, dass das echte Drachenboot von Hakon Haudrauf immer noch im Hafen von Haithabu liegt. Das muss der Startpunkt unserer Suche sein! Mit dem Schiff war Hakon Haudrauf auf Reisen. Es ist eine neue Perspektive auf die Schatzsuche, denn die Archäologen haben bis jetzt nur an Land gesucht und nicht auf dem Wasser!“

Tamia jubelte auf meinem Display, dann seufzte sie: „Schade, dass ich nicht auch bei der Suche helfen kann, Sam. Aber ich bin gespannt, was du erzählst!“

Ich hörte Lama-Hufe in der Nähe des Kontors traben. Ich flüsterte: „Ich muss Schluss machen, Tamia. Ein Lama ist im Anmarsch.“ Eréndira trabte gerade in meine Richtung. Hastig steckte ich das Smartphone in meine Hosentasche. Eréndira hatte mich gesucht, denn das Mittagessen stand bereit und alle warteten schon.

Ella, Emil und Alva waren sofort Feuer und Flamme, als ich ihnen etwas später von meinem Einfall erzählte. Ich hatte ein bisschen Angst, dass es eine falsche Fährte sein könnte, aber der Hinweis der Wahrsagerin Hulda machte so am meisten Sinn. Die Bedeutung der Rune fügte sich wie ein Puzzleteil in die Geschichte ein, die Jarle uns erzählt hatte.

Alva überlegte: „Wann können wir uns am besten aufmachen, um den Schatz zu suchen?“ Ich sagte: „Wir müssen einen Zeitpunkt suchen, an dem die anderen nicht mitbekommen, was wir machen.“

Ella schlug vor: „Am besten abends, wenn alle tief und fest schlafen. Aber wir müssen alles vorbereiten, sodass wir uns unbemerkt rausschleichen können.“

Den ganzen Nachmittag verbrachten wir damit, die wichtigsten Sachen für den Abend zusammenzusuchen. Wir hatten Glück, dass wir heute unseren freien Nachmittag hatten und keine Probe auf dem Plan stand. Thorben und Finn spielten Fußball, Camille und Lene malten eine Entdeckerin auf eine große Leinwand, aber wir hatten Besseres zu tun. Alva schlich sich an Eréndiras Kostümkoffer heran und stibitzte vier dunkle Umhänge, damit wir gut getarnt waren. Ich kramte in meinem Koffer nach der Taschenlampe, die Mama mir mitgegeben hatte und Emil sorgte für den Proviant, indem er zwei Brotlaibe aus Haralds Küche herausschmuggelte. Der Abend konnte kommen und wir wurden immer aufgeregter. Was uns auf dem geheimnisvollen Schiff von Hakon Haudrauf, der *Sindria,* wohl erwarten würde?

Resilienz – unser seelisches Immunsystem

von Dr. Barbara Steinhilber

Was ist überhaupt Resilienz?

Stellt euch Resilienz wie ein Gummiband vor, das man auseinanderziehen kann, und das danach wieder – unversehrt – in seine ursprüngliche Form zurückkehrt. Das Band hat der Belastung Stand gehalten. Ähnlich ist es mit der Resilienz, unserer psychologischen Widerstandskraft. Sie ermöglicht uns, während oder nach unangenehmen Situationen unser psychisches Wohlbefinden wiederzugewinnen.

Zwischen Resilienz und unserem körperlichen Immunsystem gibt es einige Parallelen, mit deren Hilfe wir den Begriff besser verstehen können. Das Immunsystem sorgt dafür, dass sich Fremdes und Schädliches, wie zum Beispiel Viren, nicht in unserem Körper ausbreiten. Dazu verfügt es über spezialisierte Abwehrzellen, die alarmiert und genau über den Eindringling informiert werden. Ist der Alarm einmal ausgelöst, vermehren sich diese Abwehrzellen. Manche machen das Virus direkt unschädlich, andere produzieren Antikörper, die die Viren so blockieren, dass sie die Körperzellen nicht mehr anfallen können. Ebenso wie bei der seelischen Widerstandskraft gilt hier: „Wir setzen alle unsere Kräfte ein, bis der gesunde Zustand wiederhergestellt ist.“

Eine weitere Parallele zwischen dem seelischen und dem körperlichen Immunsystem ist das Gedächtnis. Durch die Infektionen, die wir durchgestanden haben, haben wir Immunität entwickelt. Befällt uns dasselbe oder ein ähnliches Virus wieder, erinnert sich das Immunsystem „Das kommt mir doch bekannt vor!“ – und bevor der Eindringling sich überall breitmachen kann, wird die Abwehr gerufen und arbeitet so lange, bis der Eindringling unschädlich gemacht und das Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Unsere seelische Widerstandskraft verfügt ebenfalls über eine Art Gedächtnis. Wenn wir stressige und unangenehme Situationen schon gemeistert haben, hat unser Gehirn das abgespeichert, auch wenn wir es selbst oft gar nicht mehr wissen. Die gespeicherte Erfahrung nützt uns aber, wenn wir sie brauchen. Das ist unsere Resilienz.

Interessanterweise finden wir noch eine weitere Ähnlichkeit zwischen der körperlichen und der seelischen Immunität: sie verfügen beide sowohl über ein angeborenes als auch über ein im Lauf des Lebens entwickeltes System. Manche Abwehrzellen besitzen wir von Geburt an, Antikörper hingegen stellt unser Körper erst her, wenn er erstmal einer Gefahr ausgesetzt war. Bei der seelischen Resilienz ist es ähnlich: über eine gewisse Stabilität verfügen wir von Geburt an, einen Teil erwerben wir. Wie wir diesen entwickeln können, darum geht es hier.

Unsere Überlebensstrategien: Gefahrenvermeidung und Belohnungserwartung

Wir können sprechen, lesen und andere sehr komplizierte Dinge tun. Das können Ratten und Mäuse nicht und doch sind wir aufgrund unserer Stammesgeschichte diesen und anderen Säugetieren

ähnlich. Diese Ähnlichkeit hilft uns, etwas über Resilienz zu erfahren. Wie den Tieren auch, ist es uns angeboren, Gefahren zu meiden und alles daran zu setzen, ihnen zu entkommen. Wir lassen uns ja nicht absichtlich von einer Straßenbahn überfahren! Ebenso wie die Tiere sorgen wir für unser Überleben, indem wir uns ernähren, warmhalten, schlafen und unsere Artgenossen aufsuchen, um uns sicher zu fühlen. Ein Belohnungssystem sorgt dafür, dass wir uns dafür auch einsetzen. Wenn wir wissen, dass wir nach dem langen Weg zum nächsten Burgerladen auch einen leckeren Burger bekommen, dann motiviert uns das.

Lieber eine unangenehme Erfahrung als gar keine?

Oben war von Mäusen die Rede, die sich zurückziehen, wenn die anderen zu lange unfreundlich zu ihnen waren. Das tun wir mitunter auch. Es ist ein Schutzverhalten, das wir brauchen, um uns nach Kränkungen wieder zu erholen und uns zu ordnen. Wenn ihr nach einem Streit die Zimmertüre hinter euch zumacht und niemandem erlaubt, hereinzukommen, ist das in Ordnung. Wichtig ist, dass ihr irgendwann mal wieder herauskommt! Um zu sehen, dass die Lage sich verbessert hat. Das dauerhafte Kampieren in eurer Zimmerhöhle macht unglücklich, das Herauskommen und ein Neustart machen euch stark.

Übung: Das alte Bild übermalen

Du hast ein Bild gemalt und findest es inzwischen schrecklich. Das Thema gefällt dir noch, aber die Farben überhaupt nicht mehr. Und heute kannst du auch viel besser zeichnen als vor zwei Jahren. Die Leinwand und der Rahmen sind zu schade zum Wegwerfen. Wie wäre es mit Übermalen?

Oder vielleicht stört dich die rosa Wand in deinem Zimmer. Vor ein paar Jahren fandest du sie so schön, weil du dich wie eine Prinzessin fühlen konntest. Jetzt ist es dir eher peinlich, wenn deine Freunde zu Besuch kommen. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, eine neue Farbe auszusuchen? Mutig ist, wer sich traut, Neues auszuprobieren.

Autorinnen

© Foto: S.K.U.B. Fotostudio

Sarah Rondot

... berichtet seit ihrem 16. Lebensjahr für die Internetseite dilsberg.de und war als freie Mitarbeiterin für die Rhein-Neckar-Zeitung tätig. Nach einem dreimonatigen Praktikum bei der Rhein-Neckar-Zeitung sowie einem Auslandsaufenthalt in Chile machte sie ein Praktikum im Pressebereich des Jungen Theaters Heidelberg. Seit Herbst 2018 studiert Sarah Rondot Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und arbeitet als freie Mitarbeiterin für das Webportal fudder.de, das zur Badischen Zeitung gehört. Bei ihren Reisen durch Südamerika ist sie selbst schon dem ein oder anderen Lama begegnet.

www.instagram.com/sarah.rondot_schreiberline

© Foto: privat

Dr. Barbara Steinhilber

Mutter zweier Töchter. Studium der Biologie und Philosophie, Promotion in Biologie. Mitbegründerin und langjährige Mitarbeiterin eines ökologischen Forschungsinstitutes. Anschließend therapeutische Ausbildung, seit 1998 mit tiefenpsychologischer Körperpsychotherapie und körperzentrierten Heilverfahren in eigener Praxis niedergelassen. Leitung von Seminaren zu Entspannung, Atemtherapie und Burnout-Vorsorge. Trainings in Teamleitung und Personalentwicklung. Seit 2006 Lehrbeauftragte am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg mit Kursen zur Entstehung und Bewältigung von Stress, Einbindung in ein interdisziplinäres Forschungsprojekt. **www.praxis-steinhilber.de**

Illustratorin

© Foto: privat

Saskia Gaymann

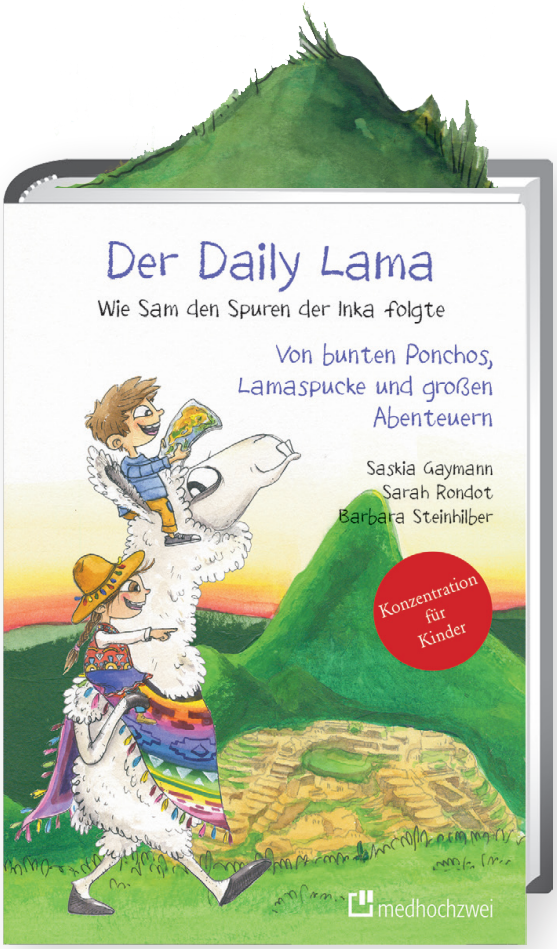
... ist 1979 in Freiburg geboren und in den neunziger Jahren in Rom aufgewachsen. Als Tochter des Cartoonisten und Zeichners Peter Gaymann traute sie sich nach dem Abitur nicht gleich, ihrer künstlerischen Begabung und Zeichenlust nachzugehen und damit in die Fußstapfen ihres berühmten Vaters zu treten. So arbeitete sie zunächst in unterschiedlichen Positionen für Kölner Fernsehproduktionen.

2008 wurde sie Mutter, hing ihren Job an den Nagel und wurde im Atelier ihres Vaters Assistentin. Die Lust, in dieser kreativen Atmosphäre selbst wieder zum Zeichenstift zu greifen, um eigene Figuren und Geschichten zu entwickeln, ließ nicht lange auf sich warten. Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem ganz breiten Grinsen im Gesicht; ihre kleinen und großen Helden werden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise durchs Leben geschickt.

Inzwischen lebt Saskia Gaymann mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Köln und arbeitet als Illustratorin und Cartoonistin. Sie hat 17 Bücher veröffentlicht, z. B. „Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst“ (medhochzwei Verlag, 2018) und „Mein lustiges Reisetagebuch“ (arsEdition, 2018).

www.instagram.com/saskia_gaymann

WEITERE TITEL AUS DER DAILY LAMA-REIHE...



Saskia Gaymann, Sarah Rondot & Barbara Steinhilber

Der Daily Lama II

Wie Sam den Spuren der Inka folgte

Von bunten Ponchos, Lamaspucke & großen Abenteuern

121 Seiten | Hardcover | €24,99

ISBN 978-3-86216-603-9

KONZENTRATION ACHTSAMKEIT MOTIVATION

Im zweiten Abenteuer besucht der 9-jährige Sam den Daily Lama – und zwar in Peru! Dort beginnt eine aufregende Reise. Fieberhaft versuchen Sam, der Daily Lama und das peruanische Mädchen Tamia, dem Rätsel um den verlorenen Sonnenstein der Inka auf die Spur zu kommen. Am Machu Picchu geht die Jagd auf den Stein los, danach reisen sie zu dunklen Ruinen, erloschenen Vulkanen und erkunden den wilden Amazonas. Sam lernt, was es heißt, an einer Sache dranzubleiben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren – und das ganz ohne Smartphone!

Entspannung ist langweilig? Nicht mit dem Daily Lama!

Eines Tages steht vor Sams Haustür plötzlich ein Lama, das einen bunten Poncho trägt und das Sam beim Entspannen helfen soll. Gemeinsam begeben sich Sam und das Lama auf spannende und lehrreiche Abenteuer. Vom Geheimagententreffen im Zoo bis hin zum Kirschkernweitspucken mit Oma – nach diesen tollen Tagen sind Sam und der Daily Lama nicht nur dicke Freunde, sondern Sam hat auch gelernt, wie man in stressigen Situationen – bei Prüfungen, Wettkämpfen und auch bei fiesen Klassenkameraden – ganz ruhig und gelassen bleibt.

Saskia Gaymann, Sarah Rondot & Barbara Steinhilber

Der Daily Lama I

Wie Sam Freundschaft mit einem Lama schloss

Von Yogasitzen, Lamakötteln und großen Träumen

75 Seiten | Hardcover | € 24,99

ISBN 978-3-86216-559-9

medhochzwei KIDS

achtsam – gesund – stark

www.medhochzwei-verlag.de

Stark durch Krisen mit dem Daily Lama

Sam hat eine Rolle im Theaterstück seiner Schule ergattert. Das ist aufregend, denn das heißt, dass er vor ganz vielen Leuten auf der Bühne stehen muss – und das im Wikingerkostüm! Allein beim Gedanken daran schlottern ihm die Knie. Nur gut, dass es den Daily Lama gibt: ein sprechendes Lama, das spezialisiert ist auf alles, was mit Entspannung und Meditation zu tun hat.

Das Buch ist für alle Kinder gedacht, die sich in schwierigen Situationen nicht entmutigen lassen wollen: Ist es wirklich schlimm, wenn mir nicht gleich etwas gelingt? Oder kann ich nicht einfach nach dem Hinfallen wieder aufstehen und es nochmal versuchen? Manchmal hilft eine Prise Mut, manchmal ein guter Ratschlag oder aufmunternde Worte – nur aufgeben darf man nicht, das sagt zumindest der Daily Lama.

Im Anhang finden kleine und große Leser zu jeder Geschichte kindgerechte Tipps, Hinweise und Übungen zum Thema Resilienz von der Psychotherapeutin Dr. Barbara Steinhilber. Die Geschichten werden von den liebe- und humorvollen Illustrationen von Saskia Gaymann begleitet.

5–12 Jahre

ISBN 978-3-86216-789-0
9 783862 167890
€ 24,99 (D)