

## Vorwort

**A**ls freie Illustratorin, Ehefrau und Mutter zweier Kinder kann der Alltag manchmal ganz schön stressig sein! Zwischen Arbeit, Kinder durch die Gegend kutschieren, Fußballverein, Tanzkurs und Haushalt bleibt nicht viel Zeit zum Durchatmen.

Also machte ich mich auf die Suche nach kurzen Entspannungsmethoden, die man gut in einen vollen Tag integrieren kann. Ich recherchierte im Internet und in der Bücherei. Immer wieder begegnete mir der Dalai Lama: Bücher, Zitate, Übungen. Mithilfe von diesen stellte ich mir meinen individuellen Entspannungsplan zusammen und begann, 10 Minuten am Tag ganz und allein mir zu widmen. Wenn ich zu viel und zu lange an meinem Schreibtisch saß, machte ich zwischendurch 10 Minuten Sport, um meine Muskulatur zu lockern. Wenn mein Kopf voll war und ich das Gefühl hatte, ich müsste abschalten, meditierte ich. Manchmal legte ich mich einfach auf meinen Teppich im Atelier und starrte die Decke an. 10 Minuten ist nicht viel, aber es war ein Anfang.

Mittlerweile gibt es einige Übungen und Methoden, die ich verinnerlicht habe und die ich ganz selbstverständlich zwischendurch anwenden kann, um bestimmte Situationen besser zu meistern. Das hilft mir ungemein und hat meinen Alltag entspannt.

Genau diese Entspannung wollte ich auch für meine Kinder. Denn auch sie sind dem schnelllebigen Alltag mit vielen Terminen, dem Schuldruck, den Erwartungen von Eltern, Lehrern und Freunden ausgesetzt und müssen ab und an loslassen dürfen.

Um meinen Kindern das Ganze etwas schmackhafter zu machen, musste ich die Sache interessant gestalten. Eine Figur sollte es sein,

eine Art Held – ein Spannungsheld! Der *Daily Lama* war geboren. Inspiriert durch meine Lektüre des Dalai Lamas wurde aus dem tibetischen Mönch ein Tier – ein Lama im fransigen Poncho. Das „Daily“ wies auf „täglich“ hin, und sollte daran erinnern, sich täglich für sich selbst Zeit zu nehmen. Täglich achtsam zu sein. Denn wer achtsam durchs Leben geht, ist auch entspannter und meistert schwierige Situationen besser.

Also begann ich meinen Kindern vom Daily Lama zu erzählen und entwickelte durch ihre Fragen an mich die Figur weiter. Was hatte er an, wie gab er sich und wie verhält er sich in unserem normalen menschlichen Alltag? Wie kommt es überhaupt dazu, dass ein Lama so gut Bescheid weiß über das Entspannen? Und hat er vielleicht selbst ein oder zwei Macken und Schwächen?

Immer, wenn bei meinen Kindern eine schwierige Situation anstand, erzählte ich ihnen eine Geschichte über den Daily Lama. Darin versteckt war jedes Mal eine Entspannungsübung, die direkt vom Daily Lama kam. Meine Kinder fanden das aufregend und waren sofort bei der Sache. Jedes Mal, wenn meine Tochter genervt war oder sich mit ihrem größeren Bruder stritt, ließ sie sich an Ort und Stelle vorn über hängen und atmete tief ein und aus. Das schien sie zu beruhigen.

Immer öfter fragten mich meine Kinder nach Geschichten über den fremden, mysteriösen Daily Lama. Irgendwann begann ich die Geschichten auf Papier zu bringen und gab ihm mit meinem Zeichenstift ein Gesicht. So entstand die Idee für ein Kinderbuch. Denn nicht nur meine Kinder sollten davon profitieren. *Alle* Kinder sollten den Daily Lama kennen lernen.

Der Daily Lama soll uns daran erinnern, uns selbst nicht zu vergessen, sich und anderen eine Auszeit zu gönnen und die Dinge des Lebens ruhig und achtsam anzugehen.

Ich danke dem medhochzwei Verlag für die tolle Zusammenarbeit!  
Ich danke Sarah Rondot für die kreativen Ideen und das gemeinsame Schreiben. Danke an Barbara Steinhilber für weitere Übungen und Entspannungstipps. Ich danke Sabine Brand für das schöne Layout. Ich danke meinen Kindern, Otis und Ella, dass sie mein Leben täglich mit Freude erfüllen!

Meinen jungen Lesern wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre!  
Ich hoffe, der Daily Lama hält genauso erfolgreich Einzug in ihr Leben, wie er es in das Leben meiner Kinder getan hat – sogar mein Mann ist neugierig, wie es mit dem Lama weitergeht!

Ihre

S Gaymann