



THERAPIE 4 KIDS

Prätsch

Mika und die magische Brille

Ein Kinderfachbuch über Achtsamkeit



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Miriam Prätsch
miriam.praetsch@gmail.com

Reihe »Therapie4Kids«
Reihenherausgeberin:
Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
m.graesser@therapie-lippstadt.de
www.melanie-graesser.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29240-5 Print
ISBN 978-3-621-29357-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Anja Pils und Sandra Schönfelder
Umschlagbild und Illustration: Karolina Horngacher
Grafiken Arbeitsblätter: GettyImages

Herstellung: Sonja Droste
Satz: Sonja Droste und WMTF Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Eine magische Brille für Mika und dich: So funktioniert dieses Buch	6
I Mikas Geschichte auf dem Weg zur Achtsamkeit	9
II Kindererklärteil: Einen Blick durch die Brille der Achtsamkeit werfen	45
III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien	91
Anhang	
Liste der Arbeitsblätter	134
Über die Mitwirkenden	199
Bildnachweis	200

Eine magische Brille für Mika und für dich: So funktioniert dieses Buch

Liebe junge Leserin, lieber junger Leser,

was du hier in den Händen hältst, ist die Geschichte von Mika und wie es dazu kam, dass er einen sehr besonderen Tag mit einer magischen Brille auf der Nase erlebt hat. Alles begann an einem Tag, der Mika irgendwie verschwendet vorkam: so ein richtig nerviger Tag mit Streit, unbemerktem Gedankenchaos, verplemperter Zeit und unangenehmen Gefühlen. Kennst du solche blöden verschwendeten Tage, an denen man abends gar nicht mehr weiß, was man eigentlich gemacht, was man gegessen hat, was man in der Schule gelernt hat, wer einem was gesagt hat? Wo alles Schöne zu schnell vergeht? Wo man sich viel ärgert oder sich Sorgen macht? Wo viel so gar nicht läuft, wie man sich das vorgestellt hat?



Mika kennt solche Tage gut. Und deswegen kamen Frau Mond und Mondbiene Tilli zu Besuch und brachten ihm die magische Brille der Achtsamkeit. Denn mit dieser besonderen Brille auf der Nase, geht man ganz aufmerksam durch die Welt: Man tut das, was man tut, ganz bewusst. Man schmeckt stärker, hört genauer hin, riecht mehr, spürt besser und bemerkt die eigenen Gedanken – so als würde man sich laut denken hören. Die magische Brille macht die Welt um einen herum heller und bunter und lauter und alles, was da ist, wird gefühlt und beobachtet, ganz achtsam und mit ruhigem und geduldigem Blick.

Willst du wissen, wie es Mika mit dieser verrückten Brille ging? Und willst du erfahren, wer eigentlich Frau Mond ist und wer Tilli Mondbiene? Du kannst all das erfahren, wenn du Mikas Geschichte liest. Wenn du auch Lust hast, achtsam und ruhig ganz viel zu spüren und zu bemerken, dann ist diese magische Brille der Achtsamkeit vielleicht auch etwas für dich. Du kannst mit Frau Mond zusammen viele Übungen ausprobieren, mit Tilli auf Reisen gehen und verschiedene Tricks kennenlernen, die dir helfen, achtsamer und zufriedener zu sein. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Magisch achtsame Grüße

Miriam Prätsch

Liebe Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendhilfe, Erziehungsberatung und Schulsozialarbeit, liebe Fachleute,

als ich 5 Jahre alt war und noch nicht schreiben konnte, dachte ich mir Geschichten aus: abends im Bett, beim Zähneputzen und auf dem Weg zum Kindergarten. Ich malte dazu Bilder und diktierte meiner Mutter die Texte, die sie aufschrieb und für mich mit einem Tacker kleine Bücher herstellte. Von diesen Büchern gab es sehr, sehr viele. Man sagte mir, ich hätte eine blühende Fantasie. Ich lebte in meinen Gedanken. Ich war versunken und verschmolzen mit meinen fantastischen Ideen.

Ich hörte nie auf, Geschichten zu schreiben, und ich hörte nie auf, tagzuträumen. Als ich im Psychologiestudium erfuhr, dass »man nicht seine Gedanken ist«, war ich erst mal skeptisch, fast etwas schockiert. Aber wer und was bin ich denn sonst? In meinen Gedanken herumzureisen, mir Dinge auszudenken, mir die verschiedensten Szenarien vorzustellen und sie fast bildlich wie einen bunten Film vor meinen Augen herumtanzen zu sehen, so funktionierte mein Gehirn schon immer. Viele Gehirne funktionieren so. Es hat viel Schönes. Doch nicht nur. Achtsamkeit wurde für mich zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens, denn das Leben wirklich zu leben und zu erleben, das geht nur von Augenblick zu Augenblick. Nur im Hier und Jetzt. Ich bin die Beobachterin meiner Gedanken, meiner Fantasie und meiner Grübeleien, und ich übe (auch heute noch), achtsam mit ihnen mein Leben zu erleben.

Mein Buch ist in drei Teile gegliedert.

- (1) Geschichtenteil:** Im ersten Teil finden Sie die Geschichte von Mika und der magischen Brille zum Vorlesen und Anschauen. Die Bilder wirken anfangs matt und »unachtsam«, werden aber nach Frau Monds Besuch bunter und intensiver.
- (2) Kindererklärteil:** Im zweiten Teil spricht Frau Mond zu den Kindern: Sie erklärt, was Achtsamkeit bedeutet, wie Gedanken wirken und welche »Anker« helfen, im Moment zu sein. Auch Dankbarkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl stellt sie vor, stets mit passenden Übungen zum Ausprobieren und Erleben.
- (3) Therapeutenteil:** Im dritten Teil finden Sie Fachinformationen für die praktische Umsetzung. Nach einem kurzen Überblick über die Achtsamkeit und die aktuelle Forschung, erhalten Sie in Form von Steckbriefen Infos zu allen Arbeitsblättern, weiterführende Infos zu den vorgestellten Konstrukten sowie zusätzliche Interventionsideen für eine vertiefende Arbeit.

Die Arbeitsblätter finden Sie am Ende des Buches zum Kopieren oder auf <https://psychotherapie.tools> zum Download.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Buch und mit all den Kindern, mit denen Sie gemeinsam die magische Brille der Achtsamkeit aufsetzen werden, um zu üben, das Leben in diesem Moment zu erleben!

Miriam Prätsch

MIKA UND DIE MAGISCHE BRILLE

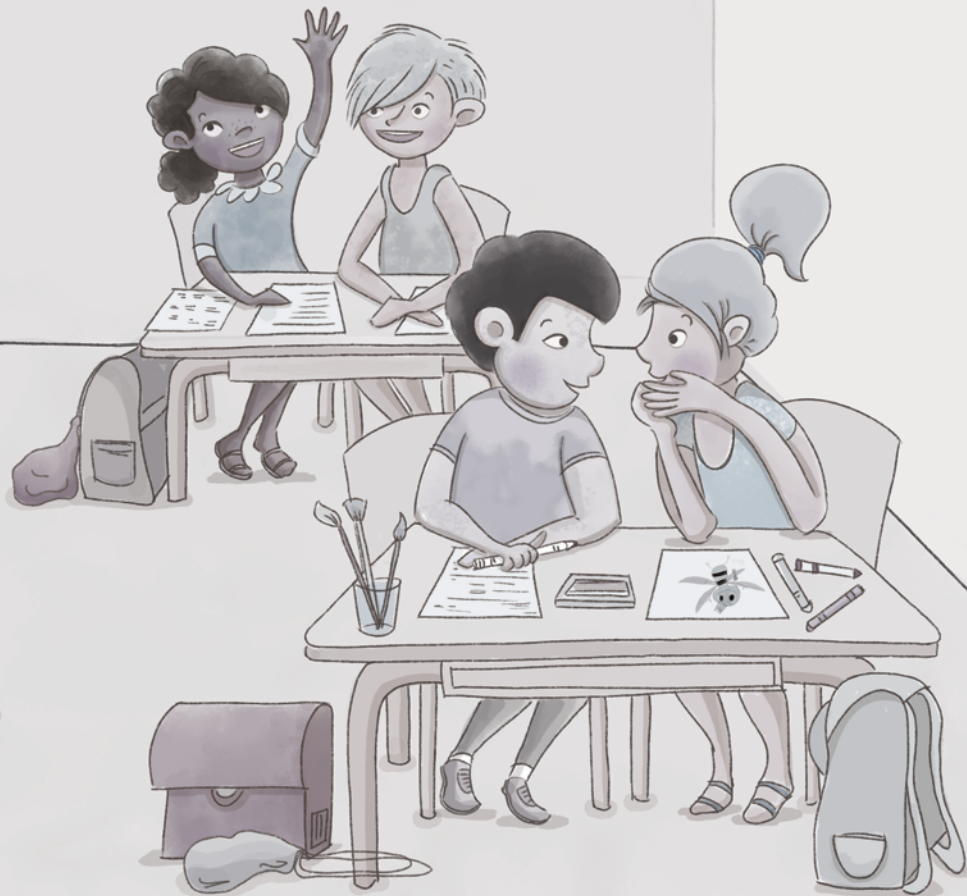
I Mikas Geschichte auf dem Weg
zur Achtsamkeit



Mika saß in der letzten Schulstunde und hatte ganz viel im Kopf. Er hatte keine Lust auf den Unterricht und hörte gar nicht zu, was seine Lehrerin über die Wildbienen erklärte. Er sah zu seinen Freunden Emmi und Toni.



Sie schauten konzentriert auf das Arbeitsblatt über die Arbeitsbienen. Dann tuschelten sie grinsend und Mika schoss ein Gedanke durch den Kopf: »Bestimmt planen sie unser Baumhaus ohne mich weiter!« Er bekam etwas Bauchweh. »Sie tuscheln bestimmt deswegen! Sie wollen mich nicht dabeihaben. Sie haben mir schonmal nicht Bescheid gesagt ...«



Als es endlich klingelte, hörte Mika die Lehrerin nicht, die die Hausaufgaben erklärte. Seine Gedanken wanderten herum. Gerade waren sie beim Streit mit seiner Mama: »Immer dieses blöde Aufräumen ... und dann drohte Mama auch noch, mein Lego wegzusaugen!«, dachte er sauer.

Toni und Emmi winkten ihm von der Tür zu. Toni rief noch etwas, aber das hörte Mika nicht mehr. Er packte seine Sachen und wunderte sich, warum seine Turnschuhe nicht mehr im Beutel waren. Dann ging er alleine in den Flur. Die beiden waren verschwunden.

»Hallo Mücken-Mika!«, rief eine freche Stimme. Das war Kai aus der Parallelklasse, der ihn seit ein paar Wochen ärgerte. Mika hatte ihm schon freundlich gesagt, dass er damit aufhören soll. Er hatte es auch schon wütender und lauter gesagt – doch nichts half. Alles hatte damit begonnen, dass seine blöde Schwester das Zelt im Urlaub nicht zugemacht hatte. »Am Morgen war nur ich überall zerstochen! Und wegen Mama



musste ich trotz der roten Stiche zur Schule gehen, das war so unfair!«
Mika ging schnell an Kai vorbei. Doch in seinen Gedanken war Kai weiter da. Die Gedanken rasten durch seinen Kopf und sprangen herum wie wilde Affen. Er versuchte, sie wegzudrücken, und suchte den Schulhof nach seinen Freunden ab.



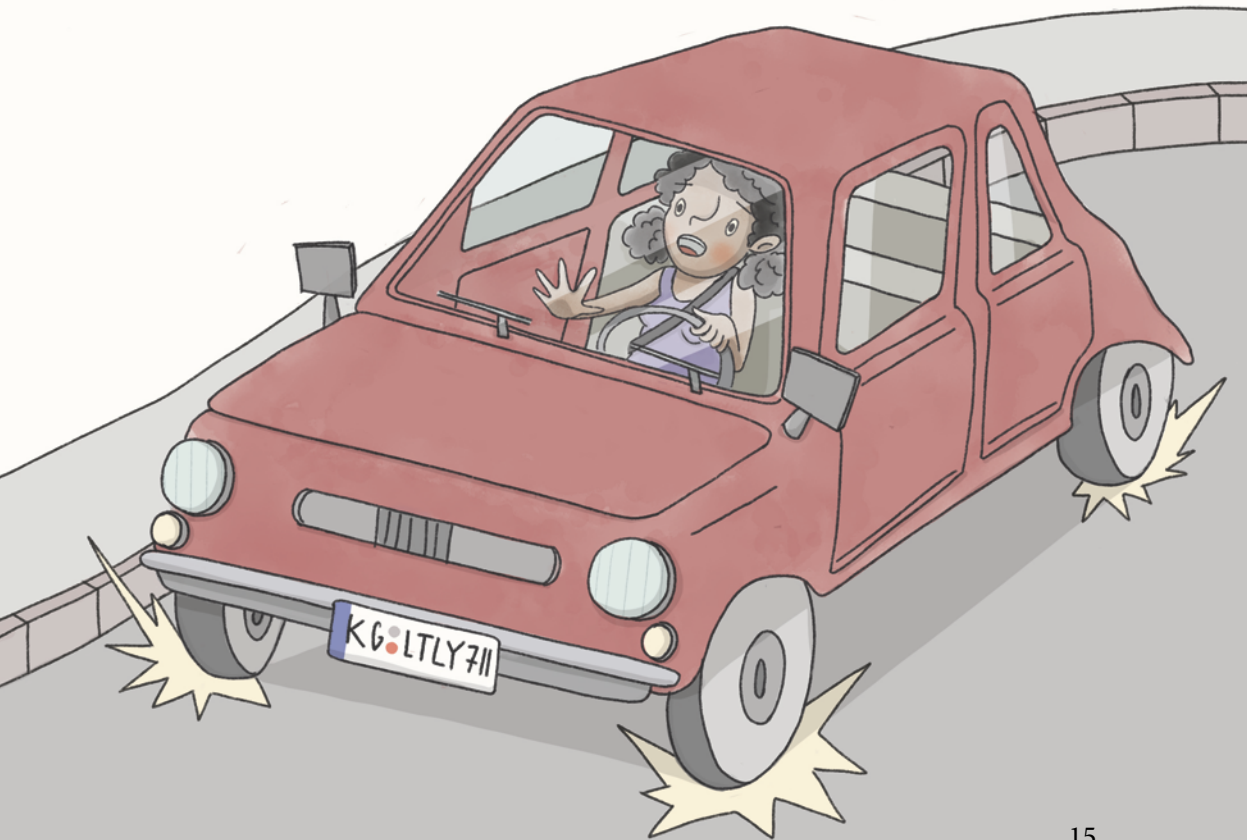
Als er sie auf der anderen Seite zusammen lachen sah, wurde er traurig und wütend. Er ging alleine los, ohne Tschüss zu sagen.

»Sie wollen mich gar nicht dabei haben. Das ist so fies!«, dachte Mika ärgerlich und ging durch die heiße Sommersonne. Sein Rücken tat ihm weh, aber warum, wusste er nicht. Als er über die Straße gehen wollte, bemerkte er gerade noch ein Auto, das angebraust kam. Er zog seinen Fuß noch schnell zurück. »Das war knapp!«, dachte er erschrocken. »Das hab ich ja gar nicht gehört!«



Zu Hause kam ihm seine Mama gehetzt im Flur entgegen und umarmte ihn hastig: »Wie geht's dir? Ich habe Lasagne gemacht und es gibt kalte Limo ... Wollen wir nachher noch Uno spielen?«

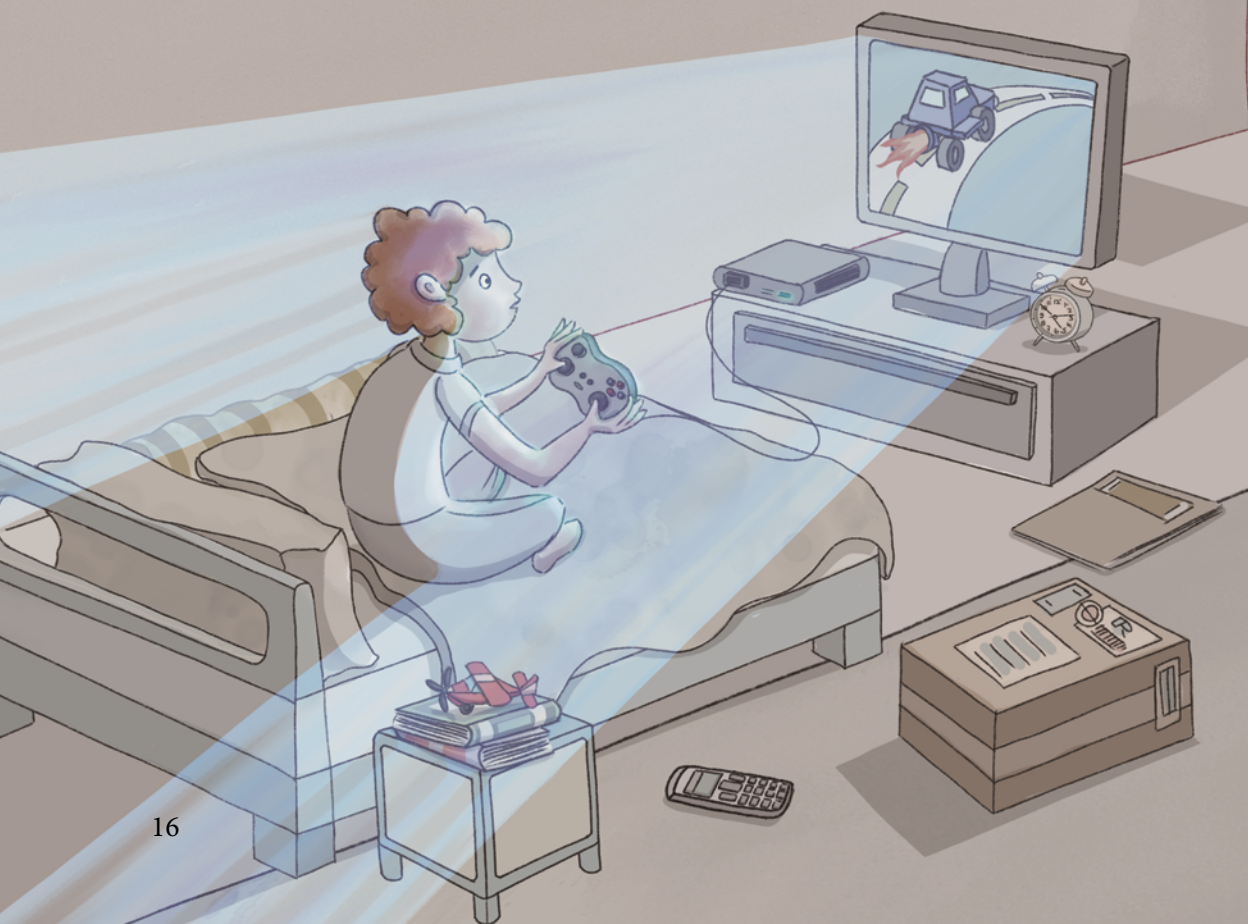
Mika zuckte nur mit den Schultern und ging an ihr vorbei. Er war noch genervt wegen des Lego-Streits vom Vortag. Und sein Kopf war sowieso zu voll mit Gedanken: »Hat sie nachher wirklich noch Zeit für Uno? Eigentlich muss ich ja sowieso noch ganz viele Hausaufgaben machen ... Was hatten wir eigentlich nochmal aufbekommen?«



Der Nachmittag verflog mit Trödeleien. Das Einzige, was wirklich half: sein neues Online-Spiel. Aus einer Stunde wurden zwei. Viel zu schnell rief seine Mama: »Es ist Zeit auszuschalten!« Das sah Mika aber gar nicht ein. Das Spielen hatte so gutgetan und ihn von diesem blöden Tag abgelenkt! Seine Mama wurde ungeduldig und Mika war von jetzt auf gleich wütend. »Lass mich doch einfach in Ruhe!«, schrie er mit rotem Kopf.

Traurig und genervt schaltete er dann doch aus und saß unzufrieden auf dem Bett. Er sah sein Zimmer voll mit Lego und Spielzeug, aber auf nichts hatte er Lust. Dann dachte er wieder an Emmi und Toni und wie sie die Köpfe zusammengesteckt und gelacht hatten – ohne ihn. Das ist so gemein. »Sie sind nicht mehr meine Freunde«, dachte Mika.

Es wurde spät dunkel an diesem Sommerabend und so gab es ein gemeinsames Abendessen im Garten.



Mikas Eltern und seine Schwester hatten richtig Spaß! Sein Papa hatte gegrillt und seinen berühmten Kartoffelsalat gemacht.



Mika fühlte sich zum ersten Mal an diesem Tag zufrieden. Doch kaum hatte der Abend begonnen, war er auch schon vorbei – viel zu schnell verflogen. Und seine schlechte Laune? Die kam schneller zurück als gedacht. »Warum geht alles Schöne so schnell zu Ende?«, fragte er sich traurig, als er sich bettfertig machte.

Als Mika schon im Schlafanzug war, klingelte das Telefon.

»Warum bist du denn nach der letzten Stunde einfach los?«, wollte Toni wissen.

»Ihr habt mich gar nicht beachtet heute!«, rief Mika sauer.

»Hä? Wir haben auf dich gewartet. Wir haben dir auch gewunken, und du bist einfach ge...«

»Ist doch gar nicht wahr!«, unterbrach ihn Mika. »Und ihr habt bestimmt ohne mich am Baumhaus gebaut!« Wütend schmiss er das Telefon auf den Boden.

Aufgewühlt verkroch er sich in sein Bett. Alles war so doof gelaufen, ein verschwendeter, blöder Tag. Als er so wütend durchs Fenster starrte, blieb sein Blick am Mond hängen. Er schaute ganz genau hin: Der Mond war eine Mischung aus weißer und gelber Farbe. Er wirkte ganz weich. Es war kein Vollmond und kein Halbmond. Wie nennt man das dazwischen, ein Dreiviertelmond? Er wirkte gefleckt und drumherum leuchtete ein heller Schein in den dunklen Himmel. Dann fielen Mika auch schon die Augen zu.

Als er blinzelte, war es noch Nacht. Er blickte schläfrig und müde aus dem Fenster in die Nacht. Da sah Mika eine dicke Sternschnuppe am Himmel.

»Jetzt darfst du dir etwas wünschen«, dachte er aufgeregt.

Und er wusste auch sofort, was: der Streit mit Toni! Wie gerne hätte er ihn ungeschehen gemacht.

»Ich bin so ein Idiot gewesen«, dachte Mika.



Plötzlich sah Mika, dass die Sternschnuppe noch gar nicht verglüht war, sondern weiter durch die Nacht flog. War das überhaupt eine Sternschnuppe? Ein leuchtendes Etwas kam immer näher und näher. Es schwebte direkt an sein Fenster und plötzlich war es kaum größer als die Bienen aus dem Unterricht ... nein, wie war das möglich? Es war tatsächlich eine Biene.

Mika hörte eine Stimme und verdutzt entdeckte er ein kleines Wesen, das wie ein Pilot auf dem Rücken der Biene saß und winkte:

»Hallo, ich bin Frau Mond!«, sagte es und landete mitsamt der Biene auf der Fensterbank. »Und das ist Tilli, meine Mondbiene.«

Mika war sprachlos und auch erschrocken.



Ganz im Gegenteil zu Frau Mond, die von Ruhe umhüllt schien.

»Ich bin heute Nacht hier«, sagte Frau Mond und kam näher,
»weil du heute einen echt blöden Tag hattest – so einen typischen
Autopiloten-Tag.«

»Was hatte ich?«, fragte Mika.

»Einen Autopiloten-Tag! Die Erwachsenen haben solche Tage ständig.
Manche Menschen leben sogar ihr ganzes Leben so ...«, Frau Mond
zuckte traurig mit den Schultern.



über die Mitwirkenden

Autor:in



Miriam Prättsch, M.Sc. Psych., ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie arbeitet als Leitende Psychologin am Zentrum für Psychologische Psychotherapie der Universität Heidelberg und zudem als Kinderbuchautorin und Dozentin. Bei der Arbeit mit ihren kleinen Patient:innen entwickelt sie immer wieder neue Ideen für psychologische Kinderbücher und Spiele.

Illustrator:in



Karolina Horngacher (Golightly) ist selbstständige Illustratorin aus Leidenschaft und lebt und arbeitet in Salzburg. Sie studierte Art und Design in New York sowie Psychologie und Soziale Arbeit in Österreich und hat lange Zeit als Sozialarbeiterin in den Welten von Kindern und Jugendlichen verbracht. Nun erschafft sie neue Welten und Charaktere in den Bildern und Büchern, die sie mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen illustriert. Neben ihrer illustratorischen Tätigkeit ist sie als Coach bzw. soziotherapeutische Trainerin für Menschen mit psychischen Erkrankungen tätig und bietet kreative Workshops an. www.kingbirdillustration.com

Reihenherausgeber:in



Melanie Gräßer, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt sie seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Gutachterin sowie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Autorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und Spiele. www.melanie-graesser.de