



# Meine Gefühle und ich

## Nicht mein Geburtstag

Zur  
Stärkung  
der kindlichen  
Selbst-  
sicherheit



5-10  
Jahre

Text: Heike König

Illustrationen: Nicole Dürr



# Nicht mein Geburtstag

Impressum: © 2017 Apicula Verlag GmbH  
Auflage 01  
Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: Apicula Verlag GmbH  
Moritzstrasse 56  
08523 Plauen

ISBN: 9783981861211

Idee und Konzept: Claudia Wuschek  
Fachkraft für Intervention und Gewaltprävention  
MSc Mathias Stempell  
Heike König

Texte: Heike König

Illustrationen: Nicole Dürr

Umschlaggestaltung: Unico-Gestaltung.de Plauen

Wir danken: Cathrin Preuss  
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und Psychotherapie  
Franca Mende-Reinhold  
Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin,  
Therapeutin für Psychotraumatologie  
und Team



Heike König

Illustrationen: Nicole Dürr

# Hello,

mein Name ist Juma und ihr werdet euch bestimmt wundern, welche kleinen Wesen mich begleiten.

Das ist mein Koffer, der heißt „Vidulus“ und in ihm wohnen alle meine Gefühle. Ich sage euch, in meinem Koffer geht es manchmal ganz schön drunter und drüber.

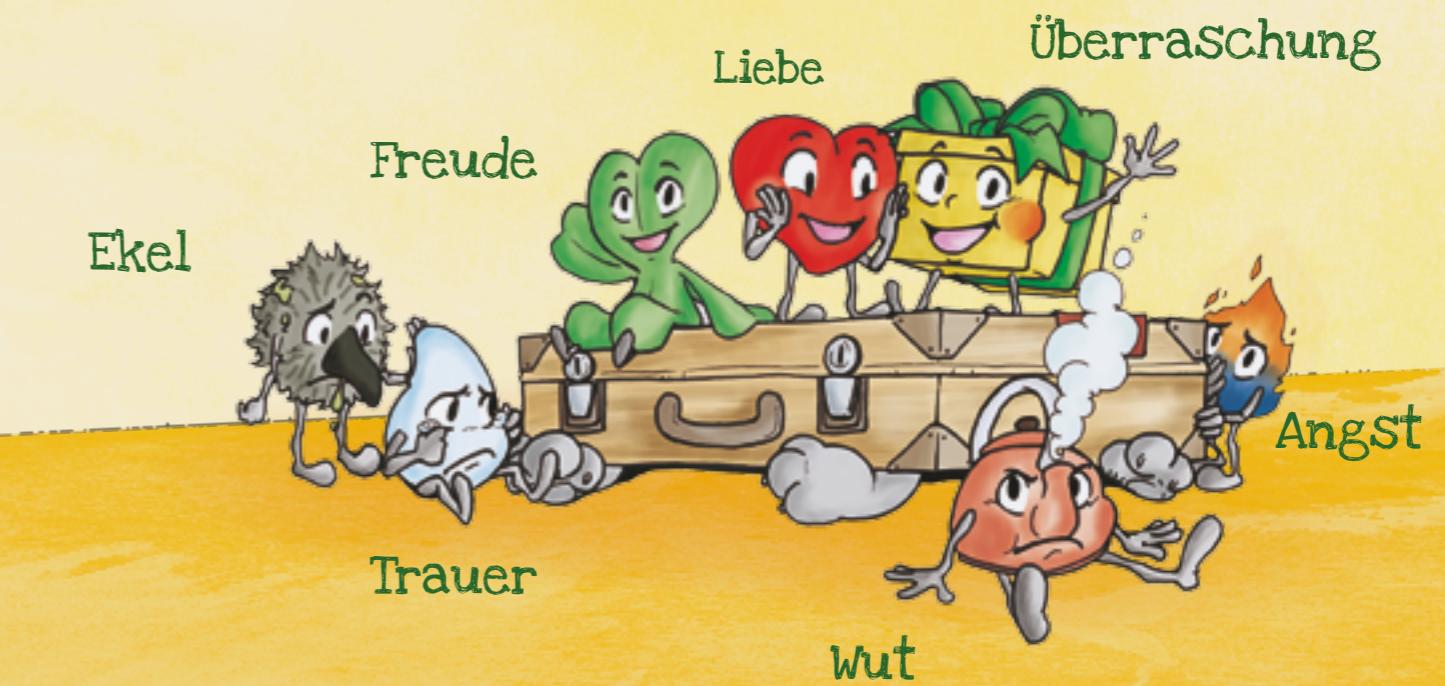
Ich möchte euch gerne meine Gefühle vorstellen: Also, links steht **Ekel**. Ganz schön ekelig, nicht wahr? Daneben sitzt **Trauer**, immer sehr traurig, wenn es mal gerade nicht so läuft. **Freude** macht mir am meisten Spaß. Ich mag das Gefühl ganz besonders. Das Rote, was ihr seht, ist **Liebe**. Da bekomme ich immer ein ganz warmes Gefühl im Bauch. Das ist sehr schön.



Das Nächste könntt ihr euch bestimmt schon denken. **Überraschung**, immer für eine Überraschung gut. Vor Vidulus sitzt **Wut**, ja die Wut kocht mal schnell über. Manchmal habe ich Schwierigkeiten, wieder ein wenig abzukühlen. Hinter Vidulus hat sich die **Angst** versteckt. Ihr ist immer alles zu heiß und sie hat einfach Angst vor allem und jedem.

So, nun kenntt ihr alle meine Gefühle. Jetzt möchte ich euch gerne zu mir nach Hause mitnehmen und schautt mal selber, was ich mit Vidulus und den Gefühlen erlebe.

Viel Spaß beim Lesen!





Juma lebt mit ihrem kleinen Bruder und ihren Eltern in einem Haus am Rande der Stadt. Eines Morgens wird sie aus dem Schlaf gerissen, als plötzlich die Zimmertüre aufgeht.

„Juhu, ich habe heute Geburtstag!“, aufgeregt und sehr laut springt Jumas kleiner Bruder Anjo im Zimmer umher, „Juma, steh endlich auf! Heute ist mein Geburtstag!“

„Ja, ja. Nicht mein Geburtstag“, denkt sich Juma und schiebt sich genervt das Kissen wieder über ihren Kopf. Die Sonne scheint ins Zimmer und es ist ein wunderschöner Tag.

Sie hat im Februar Geburtstag, da ist es meistens nass und kalt. Zum Geburtstag ihres Bruders im August ist es oft sonnig und warm. Langsam und schlecht gelaunt quält sich Juma aus dem Bett.

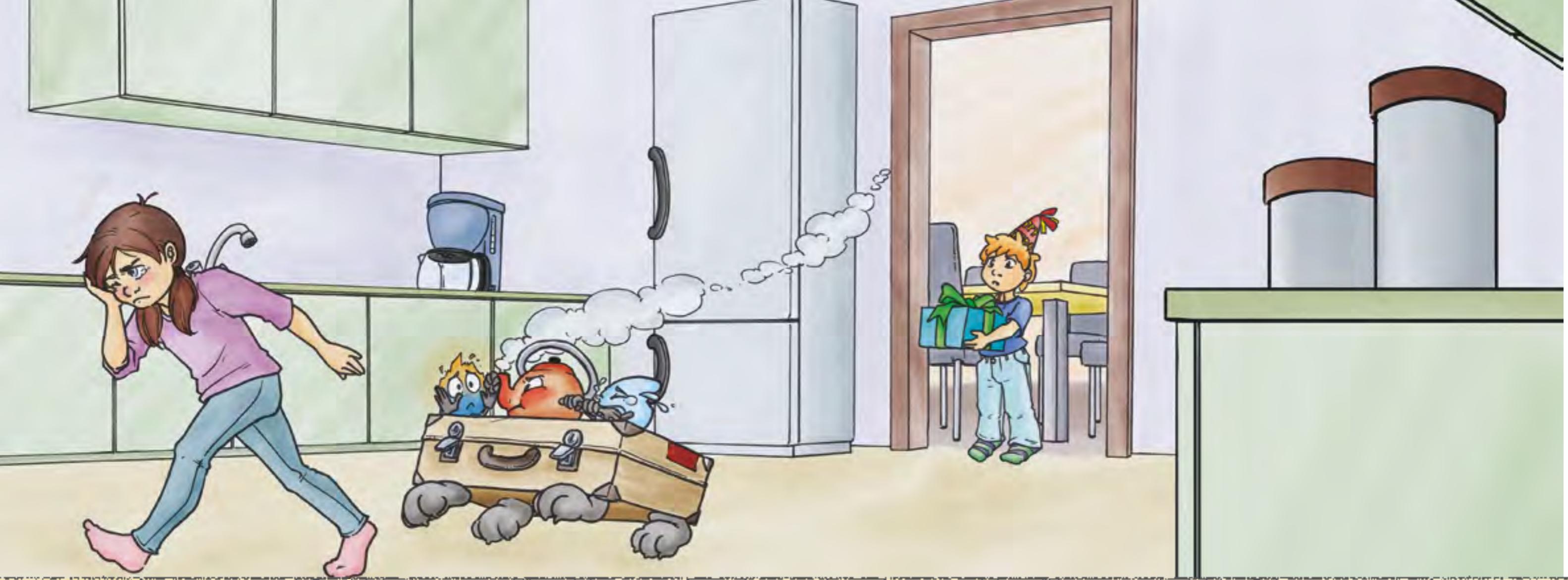


Nach dem Frühstück sind alle aufgestanden, nur Juma sitzt noch am Tisch und stochert in ihrem Müsli herum.  
Anjo ist ganz aufgeregt und fängt

an seine Geschenke auszupacken.  
Die Päckchen werden ungeduldig aufgerissen und ein Geschenk nach dem anderen aus dem Papier gepellt.

Anjo juchzt vor Freude über die neuen und schönen Dinge.  
Juma lässt den Löffel unsanft in den Teller fallen: „Dieses ganze Tamtam.

Nur wegen einem Geburtstag.  
Ich bin heute wohl für alle Luft“, brummelt Juma leise und traurig in ihren halbvollen Teller.

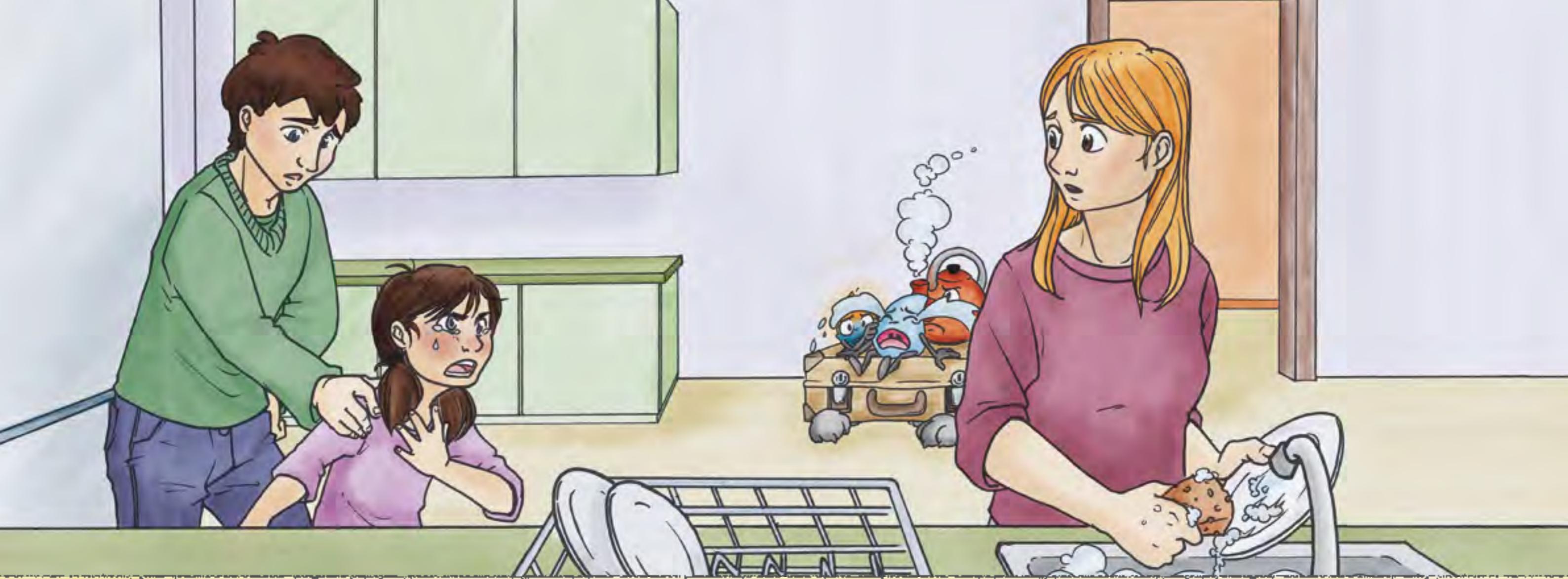


Der Trubel ist Juma zu viel. Als sie vom Tisch aufsteht, kommt Anjo mit einem Geschenk in der Hand freudig angerannt. „Schau mal Juma, ist die Schleife nicht toll?“ Mit roten Wangen und glücklich

glänzenden Augen streckt er Juma das Päckchen mit der großen grünen Schleife entgegen. „Lass mich endlich in Ruhe!“, erwidert Juma wütend und genervt.

Sie lässt Anjo stehen und verschwindet in die Küche. Anjo schaut schockiert seiner großen Schwester hinterher. „Was hat Juma heute nur?“, denkt sich Anjo.

„Es ist so ein schöner Tag und heute ist doch mein fünfter Geburtstag.“ Traurig wünscht er sich, dass seine Schwester sich auch darüber freuen könnte.

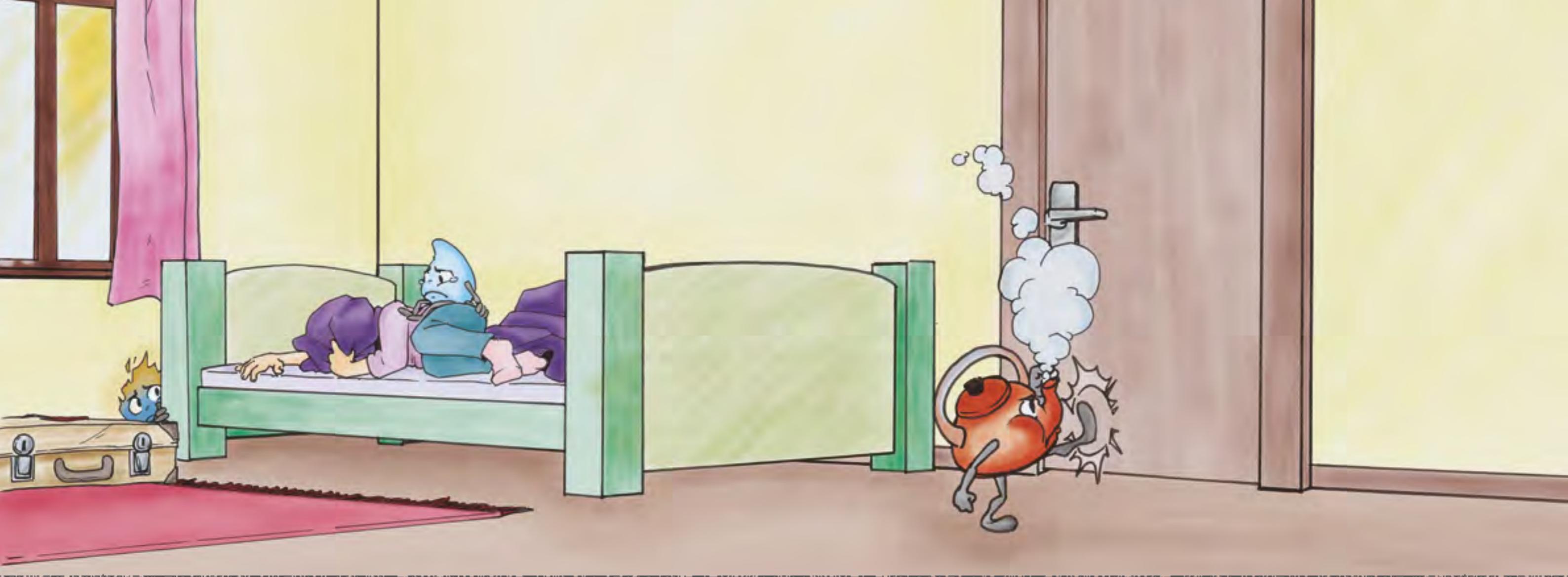


Als Juma in die Küche kommt schaut ihre Mutter sie ernst an: „Juma, was soll das? Wenn du Geburtstag hast möchtest du auch, dass sich alle mit dir freuen.“ „Ich habe aber immer im Winter Geburtstag, da ist es nie so schön.“

Ich möchte auch mal im Sommer Geburtstag haben!“, antwortet Juma wütend und enttäuscht. „Und außerdem, wen interessiert es schon.“ „Schau mal. Du hast im Winter Geburtstag,

da können wir Schlitten fahren oder Eislauen gehen. Und Anjo hat im Sommer, da können wir halt andere Dinge machen. Ihr seid uns doch beide wichtig!“, erklärt der Vater ruhig.

„Es ist nicht gerecht, Anjo den Geburtstag zu vermissen. Es ist besser, du gehst erst einmal in dein Zimmer!“ Mit Tränen in den Augen rennt Juma davon.



In ihrem Zimmer angekommen knallt Juma wütend die Tür zu und schmeißt sich auf ihr Bett. „Es ist aber auch nicht gerecht, immer in der falschen Jahreszeit Geburtstag zu haben.“ Die Tränen laufen ihr über die Wangen.

Am liebsten würde sie sich ganz tief in ihr Bett verkriechen und nie wieder herauskommen. Sie wollte ihren Bruder eigentlich gar nicht anmaulen. Es tat ihr auch leid, als Anjo so enttäuscht da stand.

Juma erinnert sich an ihren letzten Geburtstag zurück. Sie hatten den Tag im Schnee verbracht und ihr Vater war mit dem Schlitten in einen großen Schneehaufen gerast. Er sah danach aus wie ein gepuderter Keks.

Alle hatten gelacht. Hinterher gab es heißen Kinderpunsch und Schokoladenbrötchen. Ja, es war ein schöner Tag. Als sie darüber nachdachte, schämte sie sich für ihr Verhalten.



Das Klingeln an der Tür reißt Juma aus ihren Gedanken. Leise schleicht sie sich zu ihrer Zimmertür und öffnete sie einen Spalt. Als sie verstohlen um die Ecke schaut, stehen die beiden besten Freunde von Anjo an der Haustür.

Beide haben Geschenke mit und singen laut und schief  
„Happy Birthday to you“.  
„Juma schau mal, Peter und Tim sind da!“, ruft Anjo aufgereggt.

Peter überreicht Anjo die größte Tafel Schokolade, die Juma je gesehen hat. „Kommt rein!“, sagt die Mutter  
„Dann können wir ja den Geburtstagskuchen anschneiden.“

Juma, kommst Du auch?“ Anjo und seine Freunde laufen freudig ins Esszimmer und Juma folgt ihnen langsam mit gesenktem Kopf.



Als Juma sich auf ihren Stuhl setzt, steht Anjo plötzlich neben ihr und hält ihr die Hälfte seiner großen Tafel Schokolade entgegen. „Hier Juma, für dich, du magst doch auch Schokolade.“

Juma schaut Anjo ganz erstaunt an:

„Aber das ist deine Schokolade!“ Anjo lacht nur, „ja, und jetzt ist es unsere.“ Beschämt nimmt Juma die Schokolade an. Sie hat den besten Bruder auf der ganzen Welt. Juma schiebt sich einen großen Bissen vom Erdbeerkuchen in den Mund.

Während die Kinder den leckeren Kuchen genießen, kommt der Vater herein und schwenkt ein paar Karten in der Hand. „So meine Freunde!“, sagt er, „heute geht es in den Freizeitpark.

Wer möchte denn gerne mitkommen?“ Alle rufen wild durcheinander und jeder will mit dabei sein. „In den Freizeitpark? Das ist mein allerbester Tag überhaupt!“, denkt sich Juma glücklich.



Müde und glücklich verlassen sie am Abend den Freizeitpark. Jumas Herz macht immer noch kleine Sprünge vor Freude und sie denkt an die letzten Stunden zurück.

Mit dem Karussell fahren, die Achterbahn hinunterrasen, Zuckerwatte und Pommes essen, das alles war einfach toll. Am schönsten war die Fahrt mit dem großen Riesenrad.

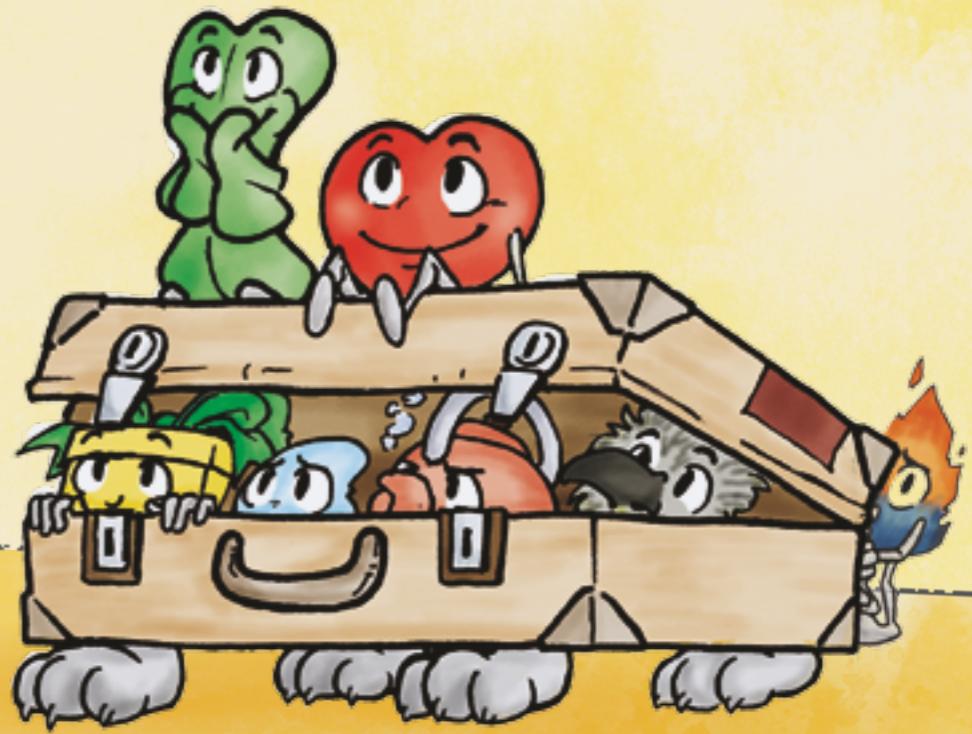
Von oben konnte man den ganzen Park sehen. Die Leute unten waren ganz klein. Juma und Anjo hielten sich an der Hand. Beide hatten in der Höhe ein wenig Angst

gehabt. Sie wollte nie mehr hässlich zu ihrem kleinen Bruder sein. Immerhin ist sie ja seine große Schwester.



Vor dem Zubettgehen nimmt Juma ihren kleinen Bruder fest in den Arm und drückt ihn liebevoll an sich.

Was für ein Tag...



Mehr vom Apicula Verlag



# Meine Gefühle und ich

Das erste Buch "Nicht mein Geburtstag" mit Juma, Anjo und Vidulus zeigt anschaulich die Gefühlswelt von Kindern. Ein anregendes Buch mit eindrücklichen Illustrationen zum Lesen, Anschauen und "darüber reden".

Die fünf Bücher von Juma, ihrem kleinen Bruder Anjo und dem Koffer Vidulus mit den Gefühlen sind Bestandteil eines Kurses, der die kindliche Selbstsicherheit

fördert und stärkt. Ein selbstsicheres Kind setzt sich durch, weiß wo seine Grenzen sind und hält die der anderen ein.

Starke Kinder sind gegen Mobbing und Ausgrenzung nachhaltiger geschützt. Ziel der Bücher ist es, das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und ein Verständnis für die Gefühle der anderen zu entwickeln.



Mit Unterstützung von

Cito Kinderhilfe e.V. · Anton-Kraus-Str. 10 · 08529 Plauen  
Telefon 03741 406629 · [www.cito-kinderhilfe.de](http://www.cito-kinderhilfe.de)



[www.apicula-shop.de](http://www.apicula-shop.de)

Ein Buch zum vorlesen, anschauen und darüber reden. Zu Besuch kommt Sina, die Tochter einer befreundeten Familie rutscht Juma immer mehr auf die Pelle. Juma mag das gar nicht. Wie Juma und Sina damit umgehen und wieder Freunde werden erzählt euch die Geschichte.

Buch mit veredeltem Hardcover  
Maße: 21 x 21 cm  
26 Seiten  
ISBN: 978-3-9818612-6-6

Das Arbeitsheft zum Kurs „Meine Gefühle und Ich“ ist ein echter Starkmacher für Kinder. Ziel des Kurses ist, das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Grenzen sowie die der Anderen zu entwickeln. Ein selbstsicheres Kind kann sich besser durchsetzen. Daher sind starke Kinder nachhaltiger geschützt gegen Mobbing, Ausgrenzung und Missbrauch. Es beinhaltet die Themen:

- Körperwahrnehmung
- Gefühle
- Gute und schlechte Geheimnisse
- Angst & Nein sagen
- Hilfe holen ist kein Petzen
- Vertrauen

Buch Softcover  
Maße: A4  
48 Seiten  
ISBN: 978-3-9818612-0-4



Hallo, ich bin Juma.

Wir, das sind meine Eltern, mein kleiner Bruder Anjo und ich, leben in einem kleinen Haus am Rande der Stadt.

Tja, und da ist noch mein Koffer, der heißt Vidulus und ist immer bei mir. In ihm leben meine Gefühle. Puh, die bringen manchmal alles ganz schön durcheinander.

Aber schaut doch mal selbst bei mir zu Hause vorbei. Dann könnt ihr es ja miterleben. Vielleicht erkennt ihr euch in der einen oder anderen Situation wieder. Würde mich freuen. Und nun macht's gut, bis zum nächsten Buch.

Eure Juma



ISBN 978-3-9818612-1-1



€ 14,95 (D)

9 783981 861211

[www.apicula-verlag.de](http://www.apicula-verlag.de)

 Apicula Verlag