

Carl-Johan Forssén Ehrlin

DER KLEINE MORITZ
UND DIE
DURCHEINANDER-WOCHE

mosaik

Carl-Johan Forssén Ehrlin

DER KLEINE
MORITZ
UND
DIE
**DURCH
EINANDER-
WOCHE**

Die perfekte Vorbereitung auf
Kindergarten und Vorschule

Deutsch von Greta Gold

Mit Illustrationen
von Katarina Vintrafors

mosaik

Die schwedische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »Modiga Morris«
bei Ehrlin Förlag, Stockholm, Schweden.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2019

Mosaik Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Carl-Johan Forssén Ehrlin and Ehrlin Publishing AB

Published by arrangement with Salomonsson Agency

Illustrationen: Katarina Vintrafors

Umschlag: *zeichenpool, München,

unter Verwendung eines Motivs von Katarina Vintrafors

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH

Printed in Germany

JE · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39347-3

www.mosaik-verlag.de

Vorwort

Der Gedanke, hilflos zuzusehen, wie ein Kind weint oder leidet, ist – besonders für Eltern – nur schwer auszuhalten. Kinder sind, je nach Befindlichkeit, manchmal glücklich, manchmal traurig, und manchmal ist alles einfach aufregend und verwirrend. Mit diesem Buch versuche ich neue Wege zu beschreiten, und ich hoffe, damit sowohl Ihrem Kind als auch Ihnen als Eltern Mittel an die Hand zu geben, die unterschiedlichsten Situationen, die einem im Leben begegnen, zu bewältigen.

Mit der Hilfe des kleinen Moritz möchte ich aufzeigen, was wir erreichen können, wenn wir unser Denken ändern, und Techniken vorstellen, die in vergleichbaren Situationen für Kinder hilfreich sein können. Das wiederholte Lesen dieses Buches wird Ihrem Kind helfen, sich mehr und mehr dafür zu öffnen, diese Ansätze in schwierigen Situationen einmal selbst auszuprobieren. Sie als Erwachsene können dann auf das Buch verweisen und darauf, wie Moritz mit bestimmten Herausforderungen umgegangen ist. Das kann Ihr Kind motivieren, diese wirklich wirksamen Techniken anzuwenden, um etwas, das ihm zu schaffen macht, zu bewältigen.

Die Erfahrungen des kleinen Moritz können auch als Basis für weiterführende Gespräche beim Vorlesen dienen. Sie können über Gefühle wie Schmerzen und Leid, Verlust, Angst, Warmherzigkeit und Glück reden. Am Ende des Buches gebe ich Beispiele dafür, wie Sie die Techniken, die in den Geschichten beschrieben werden, konkret für sich und Ihr Kind anwenden können. Ich würde Ihnen daher empfehlen, als Erstes diese Tipps zu lesen, bevor Sie Ihrem Kind die Geschichten vom kleinen Moritz vorlesen.

Die in diesem Buch angewandten Techniken fußen auf verschiedenen Coaching-Ansätzen, psychologischen Erkenntnissen und meinen eigenen Erfahrungen aus 20 Jahren Arbeit mit Menschen als Coach und als Lehrer. Darüber hinaus bin ich Vater von zwei Kindern, und ich bemühe mich immer dazuzulernen, um meinen Kindern beim nächsten Mal noch besser helfen zu können. Die Techniken, die ich hier vorstelle, sind also erprobt und haben nicht nur meinen eigenen Kindern, sondern auch Tausenden von Menschen in aller Welt geholfen. Ich hoffe, sie werden auch dem Kind helfen, dem Sie das Buch vorlesen.

Viel Erfolg,



Carl-Johan Forssén Ehrlin



Das ist Moritz

Moritz lebt mit seiner Mami, seinem Vater und seiner großen Schwester Molly zusammen. Sie sind gerade umgezogen, und Moritz hat alle seine Sachen mit in die neue Wohnung genommen.

Moritz ist ein furchtloser, lernbegieriger Junge, der eigentlich immer glücklich ist und gerne Spaß hat. Er liebt es, neue Dinge zu entdecken und mit seiner Schwester und seinen Freunden zu spielen. Er klettert für sein Leben gerne auf Bäume und mag es besonders, sich kopfüber von einem Ast herunterhängen zu lassen.



Wenn er dann die Hosentaschen voller Sachen hat, fallen diese manchmal heraus, während er so kopfüber in den Bäumen hängt.

Außerdem fährt er gerne Fahrrad, auch wenn es ihm noch ein wenig schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, und er manchmal hinfällt. Aber dann versucht er es einfach noch einmal – Moritz gibt nicht so schnell auf.



Wenn Moritz einmal groß ist, möchte er gerne Polizist, Lehrer, Astronaut oder vielleicht auch Arzt werden. Er hat sich noch nicht entschieden.

Er fragt sich, wie das sein würde: anderen Menschen zu helfen oder durch das Weltall zu fliegen. Es gibt so viel, was Moritz gerne tun würde.



Und es gibt so viele spannende Dinge in der neuen Stadt zu entdecken, in die er vor kurzem gezogen ist – Spielplätze, Bäume, auf die man klettern könnte – und neue Freunde. Niemals hätte Moritz gedacht, dass es in seiner ersten Woche hier so durcheinander zugehen würde.



Montag

Als Moritz aufwacht, hat er ein komisches Gefühl im Bauch. Morgen soll er in seinen neuen Kindergarten gehen. Moritz fragt sich, ob er dort neue Freunde kennenlernen wird. Er mag natürlich seine alten Freunde sehr, aber die sind in der Stadt geblieben, aus der Moritz' Familie gerade weggezogen ist. Was, wenn Moritz jetzt auf einmal ganz alleine ist? Je länger Moritz darüber nachdenkt, desto größer werden seine Bauchschmerzen, bis er schließlich zu weinen beginnt.

Seine große Schwester Molly hört, dass Moritz ganz bedrückt ist.

»Was ist denn los, Moritz?«, fragt sie.

»Ich bin traurig, und ich mag mich nicht so fühlen«, antwortet Moritz.

»Warum bist du traurig?«

»Ich weiß nicht, ob ich morgen im Kindergarten neue Freunde zum Spielen finde. Kannst du mir helfen, mich wieder glücklich zu fühlen?«

»Klar kann ich das. Ich bin die Weltmeisterin im Glücklichmachen!«, sagt Molly.



»Stell dir das einfach mal so vor: Alle Gefühle drehen sich in deinem Körper wie ein Karussell. Manchmal wirbeln sie sogar aus deinem Körper hinaus. Wenn du ein Gefühl in ein anderes verwandeln möchtest, dann ändere einfach die Art, wie das Gefühl sich dreht. Du kannst sogar so sehr mit einem Gefühl spielen, ganz gleich, ob es sich innerhalb deines Körpers befindet oder außerhalb, dass es ganz durcheinandergerät und verschwindet.«

Molly wirbelt mit ihren Armen durch die Luft, um zu demonstrieren, wie Gefühle sich herumbewegen können.

»Versuche es mal mit deinem Kummer. Du wirst sehen, wie leicht das geht.«



Moritz ist neugierig geworden und probiert es aus.

»Das Gefühl beginnt hier«, sagt er und deutet auf seinen Bauch, »aber dann ändert es die Richtung und dreht sich stattdessen andersherum. Sieh nur, Molly! Es fährt im Kreis herum wie ein Rennauto mit Vollgas. Jetzt fährt es aus dem Zimmer und aus dem Haus hinaus, hinunter auf die Straße.«

Moritz lässt seine sorgenvollen Gefühle in alle möglichen Richtungen sausen, bis er sie nicht mehr spüren kann. Stattdessen spürt er ein Kribbeln im Bauch, und er fängt an zu lachen.

»Ich hab doch gewusst, dass ich dich aufheitern kann«, sagt Molly. »Morgen ist ein neuer Tag, und ich bin sicher, du wirst jede Menge neue Freunde finden.«

Dienstag

Heute ist Moritz' erster Tag in seinem neuen Kindergarten. Sein Vater bleibt am Morgen noch eine Weile da, und so lange ist auch alles gut. Doch dann muss Papa zur Arbeit fahren.

Im Kindergarten sind drei Erzieherinnen und jede Menge Kinder, mit denen Moritz spielen kann. Sie sind alle nett zu ihm. Trotzdem muss er die ganze Zeit an seine alten Freunde in seinem früheren Kindergarten denken. Moritz muss weinen. Er vermisst sie so sehr.

Eine Erzieherin setzt sich zu Moritz.

»Hallo Moritz. Geht es dir nicht gut?«, fragt die Erzieherin.

»Ich bin traurig. Ich vermisste meine alten Freunde.«

»Ich kann gut verstehen, dass sie dir fehlen. Es ist ganz normal, dass du das so empfindest. Möchtest du trotzdem zusammen mit mir etwas ausprobieren, was dir vielleicht helfen könnte?«, fragt die Erzieherin.

Moritz ist neugierig. Er fragt sich, was die Erzieherin meinen könnte.

»Mach doch mal Folgendes: Stell dir vor, du würdest ein Foto deiner Freunde irgendwo vor dir sehen. Kannst du das Bild sehen? Wo ist es?«

Moritz deutet vor sich in die Luft und sagt: »Da, genau da!«

»Prima. Und jetzt bewege das Bild woanders hin.

Stell dir vor, du nimmst das Foto und ziehst es in dein Herz hinein, und dort bewahrst du es auf. Von nun an werden deine Freunde in deinem Herzen immer bei dir sein, ganz egal, wo du bist.«

