






MIT TORTUGA DURCH DIE GROBE AUSZEIT

WUT IM BAUCH

Kennt ihr das auch? Dieses Gefühl, wenn sich der Magen vor Wut zusammenzieht? Momentan hat die Wut ein besonders leichtes Spiel, denn durch die aktuellen Ereignisse, das ständige Aufeinanderhocken und die ungewohnten Abläufe werden wir leicht „dünnhäutig“ - und fahren dann auch bei Kleinigkeiten aus der Haut.

Manchmal verletzen wir dabei ungewollt jemanden, meist mit Worten, wenn uns diese aber ausgehen, manchmal auch mit unseren Taten.

Das ist zwar doof, aber völlig natürlich - und Wut ist eigentlich auch gar nichts Schlechtes, wenn wir lernen, richtig mit ihr umzugehen. Wenn wir lernen, uns zu entschuldigen, weil wir merken, dass die Wut und nicht wir selbst gesprochen haben. Dafür haben wir diese Woche im Gepäck:

-  Eine neue Kurzgeschichte
-  Eine Hörspielempfung
-  Lese- Bewegungs- und Spieltipp

Viel Spaß wünschen,

Tortuga, Jessica

und Mirijam

GELANGWEILT?

WIR VERSCHEUCHEN
DEINE LANGeweile!

FOLGE UNS AUF
INSTAGRAM UND FACEBOOK
@DIEKLEINETORTUGA

SCHREIB UNS DEINE FRAGEN
& WÜNSCHE AUCH AUF
WWW.TORTUGAUNDPARTNER.DE

LACHEN
IST GESUND!

Fritchen zu seiner Schüssel Wackelpudding:
„Du brauchst gar nicht so zu zittern, ich esse
dich trotzdem.“

WÜTEND WIE WACKELPUDDING

KURZGESCHICHTE

„Ich will diese blöden Arbeitszettel nicht mehr alleine machen! Ich will meine Freunde sehen! Ich will in die Turnhalle oder in die Bücherrei und ich will ins Schwimmbad!“, keifte Lucy. „Und auf den Spielplatz, in den Urlaub, zu Malis Geburtstagsfeier und zu Oma Sommer!“

Doch Oma Sommer und ihre Freunde hatte Lucy zuletzt vor fünf Wochen gesehen - solange waren sie und ihre Eltern nun schon Zuhause und Lucy hatte die Schnauze voll. Mama und Papa sahen sich über den Frühstückstisch vielsagend an. Was sollten sie darauf nur sagen? Ihnen ging es ja nicht anders!

Eigentlich wollten sie gerade, wie jeden Montagmorgen in den vergangenen Wochen, im Familienrat besprechen, was Wichtiges anlag - wann wer wichtige Telefonate hatte, was sie Essen wollten, wer sich darum kümmerte und wann sie dafür einkaufen gehen würden. Dabei war Lucy bereits merkwürdig still gewesen. Als Mama sie dann fragte, welche Aufgaben sie heute erledigen würde, flippte Lucy plötzlich aus.

„Ach Lucy, du weißt doch, dass das zur Zeit nicht geht!“, versuchte ihr Vater sie zu beschwichtigen. Die 7-jährige hatte mittlerweile rote Flecken im Gesicht, die Arme fest vor der Brust verschränkt und starrte ihre Eltern grimmig an. „Was ist denn nur los? Bist du mit dem falschen Fuß aufgestanden, Hässchen?“, versuchte es jetzt ihre Mutter.

Lucy's Blick wurde noch ein wenig finsterer und sie begann vor Wut zu zittern. „NEIN! BIN ICH NICHT!“, schrie sie, sprang auf und stürmte in ihr Zimmer.

„Wütend wie Wackelpudding!“, sagte Lucy's Mutter und schaute ihren Mann nachdenklich an. Sie wusste, dass es nicht helfen würde, ihrer Tochter nun nachzugehen und sie zu einem Gespräch zu zwingen. Und sie verstand ihre Wut ja nur zu gut - auch sie hätte manchmal Lust vor Wut zu zittern wie ein Wackelpudding, weil auch sie ihre Freunde und Freundinnen und ja, auch ihre Mutter, vermisste. „Wütend wie Wackelpudding...“, murmelte sie erneut und ihr Mann sah sie aufmerksam an. „Was hast du denn vor?“, fragte er und nahm noch einen Schluck von seinem Kaffee.

„Weiß ich noch nicht.“, antwortete sie mit einem Schulterzucken und ging in die Küche.

Lucy hatte sich auf ihr Bett geworfen und starrte die

Decke an. Sie wusste auch nicht so genau, wieso sie gerade ihre Eltern angeschrien hatte, die ja nun wirklich nichts dafür konnten. Aber es war einfach so gemein! Sie vermisste ihre Freunde so schrecklich und selbst Frau Selz, ihre Klassenlehrerin, fehlte ihr. Noch immer wütend trat sie nach einem Kuscheltier und drehte sich auf die Seite. Doch auch das half nicht so wirklich, also sprang sie aus dem Bett und tigerte aufgeregt hin und her. *Ich würde alles tun, wenn alles nur wieder normal werden würde!*, dachte sie bei sich und stampfte durch ihr Zimmer.

Da klopfte es zaghaft an der Tür. „Lucy?“

Lucy erstarrte, sah sich suchend in ihrem Zimmer um und versteckte sich hinter der Gardine. Sie wollte ihre Mutter jetzt nicht sehen. Sie hörte, wie sich die Tür öffnete. „Lucy? Ich hab hier was für dich. Ich stell es einfach hier hin.“, sagte sie und schloss die Tür wieder hinter sich. Lucy blieb noch einen Moment stehen und lugte dann hinter dem Vorhang hervor. Auf ihrem Schreibtisch stand ihr Lieblingsteller - und darauf hatte ihr Mutter einen quietschgrünen Wackelpudding aus dem Becher gestürzt. Daneben lag ein Löffel und ein Zettel.

Lucy's Wut war für einen Moment vergessen und sie faltete den Zettel neugierig auseinander. Darauf stand:

Wackelpuddingwut - sie tut nicht gut.

Komm in den Garten, wenn du möchtest und wir finden heraus, wie wir sie los werden!

Wir haben dich lieb

Mama und Papa

Verwirrt starrte Lucy den Zettel an. Wa-ckel-pud-ding-wut. Was sollte das denn sein? Sie nahm den Löffel und stieß den Wackelpudding damit an, weil sie so gerne sah, wie er zitterte. Aber essen wollte sie ihn nicht - noch immer spürte sie die Wut im Bauch und hatte keinen Hunger. Ihr Blick wanderte zur Tür. Was hatten ihre Eltern sich da nur ausgedacht?, fragte sie sich und überlegte, ob sie in den Garten gehen sollte. Am Ende siegte ihre Neugier und sie machte sich auf den Weg in den Garten. Verblüfft blieb sie in der Terrassentür stehen. Statt wie sonst nach dem Frühstück alles bereit zu machen für ihr Home Office, standen ihre Eltern im

WÜTEND WIE WACKELPUDDING

KURZGESCHICHTE

Garten. Ihre Mutter stach gerade in einer Ecke Grassoden mit dem Spaten aus, während ihr Vater Unkraut aus der Terrasse zog. „Was macht ihr denn da?“, fragte sie.

„Wir bekämpfen unsere Wackelpuddingwut!“, rief ihre Mutter zurück. Zaghafte näherte Lucy sich ihrer Mutter. „Und was ist das?“, fragte sie.

„Na ja, mein Schatz, es ist ganz normal, dass wir mal wütend werden. Ich werde auch manchmal wütend und weiß, dass es kein schönes Gefühl ist. Oft sag ich dann Sachen, die ich gar nicht so meine, weil sie rausmüssen. Und ich zittere dann vor Wut - eben wie ein Wackelpudding. Der zittert vor sich her, bis er irgendwann aufhört - er hat ja auch keine andere Wahl. So kannst du auch mit der Wackelpuddingwut umgehen - du zitterst einfach so lange oder stampfst durch dein Zimmer, bis die Energie verbraucht ist.“

„Aber das dauert schon lange, bis der Wackelpudding aufhört zu wackeln, Mama. Vor allem, wenn man ihn immer wieder antippt.“, gab Lucy zu bedenken, die noch immer nicht verstand, wieso ihre Eltern denn nun im Garten arbeiten wollten.

„Stimmt. Aber der Wackelpudding hat auch keine Hände und kein Gehirn. Denn du kannst diese Wutenergie ja auch nutzen. Wenn ich richtig wütend bin, ist Garten- oder Hausarbeit die beste Medizin. So biete ich der Wut ein Ventil und mir geht es hinterher viel besser, als wenn ich nur wütend mit dem Fuß aufstampfe. Und am allerbesten klappt es, wenn wir dazu ganz laut Musik aufdrehen.“

Lucy schaute ihre Mutter mit großen Augen an. „Aber das Büro? Und die Schulaufgaben?“, fragte sie.

„Im Büro haben Papa und ich Bescheid gesagt, wir fangen erst heute Nachmittag an. Und deine Schulzettel rennen ja auch nicht weg, oder? Aber Wackelpuddingwut, die tut einfach nicht gut. Also lass uns gemeinsam Superwut draus machen und zusammen ein groooooßes Blumenbeet anlegen.“

Begeistert nickte Lucy. Sie war zwar nicht mehr so wütend wie noch vorhin am Frühstückstisch, doch wenn sie an ihre Freunde dachte, merkte sie ganz deutlich, wie der Kloß im Bauch zurückkehrte. Zusammen stürzten sie sich also in die Arbeit und waren nach kürzester Zeit dreckverschmiert. Zur Mittagszeit war das Blumenbeet fertig angelegt und Lucy durfte die gerade ausgestreuten

Samen mit dem Gartenschlauch gießen.

„Die werden jetzt wachsen und in ungefähr sechs Wochen können wir uns über die ersten Blumen freuen.“, sagte ihr Vater, während er das Familienwerk zufrieden betrachtete.

„So wird aus der Wut am Ende noch was richtig Schönes!“, stellte Lucy fest und merkte, dass sie nun auch wieder ohne Wut im Bauch an ihre Freunde denken konnte. Sie hatte während der Gartenarbeit darüber nachgedacht, dass es ihnen allen vermutlich ähnlich ging. Und ja, momentan war es eben einfach nicht möglich, sich zu sehen.

„Tut mir leid, dass ich euch vorhin angeschrien habe“, sagte sie traurig, als sie sich gegen ihre Mutter lehnte, die sogleich die Arme um ihre Tochter schloss. „Ich vermisse meine Freunde so sehr. Und Oma.“

„Ich auch, mein Schatz. Und danke für deine Entschuldigung. Aber hey, nur, weil wir Oma und unsere Freunde und Freundinnen nicht täglich sehen, heißt es ja nicht, dass wir nicht an sie denken. Ich hab eine Idee: Was hältst du davon, wenn wir nach dem Essen schnell unsere wichtigsten Aufgaben erledigen und dann zusammen eine kleine Fahrradtour machen? Wir packen Kreide ein und fahren einfach bei ein paar von deinen Freunden und Freundinnen vorbei und hinterlassen eine Zeichnung vor der Haustür?“

Lucys Augen begannen zu strahlen. Au ja! Nun merkte sie wirklich gar nichts mehr von ihrer Wackelpuddingwut, aber jetzt wusste sie ja auch, was sie tun konnte, wenn diese mal wieder hochkochte. Und dass sie sich nicht schlecht fühlen brauchte, wenn sie wütend war - dieses Gefühl durfte genau so da sein wie Freude und Traurigkeit. Und auch wenn man mal wütend war und gemein zu anderen, so konnte man sich später immer dafür entschuldigen. Dafür war es nie zu spät.

Und dass es so etwas wie Gefühle gab, war auch gut so, fand Lucy. Sonst wäre das Leben ja noch 100 Mal langweiliger!

EULE FINDET DEN BEAT - MIT GEFÜHL

HÖRSPIEL-EMPFEHLUNG

KENNST DU EULE SCHON?

Seit dem 27. März 2020 gibt es eine neue Geschichte dieser mutigen Eule, die in ihrem ersten Abenteuer die Musikrichtungen kennenlernte, im zweiten durch Europa tourte und nun in ihrem dritten Hörbuch ganz viel über Gefühle lernt!

Damit spricht Eule ein Thema an, was zur Zeit vermutlich viele Familien umtreibt - jede Menge Gefühle, aber keine Ahnung, wo die alle hin sollen in der kleinen Wohnung. Hinzu kommt die Langeweile, manchmal reagieren wir gereizt oder haben scheinbar grundlos schlechte Laune oder werden aus heiterem Himmel albern und haben Flausen im Kopf - und das ist auch völlig in Ordnung. Jedes Gefühl hat seine Zeit und seinen Ort, lernt Eule - und noch eine ganze Menge mehr.

Was hat Musik mit Gefühlen zu tun? Wieso ist der Igel so wütend? Und welche Gefühle gibt es noch?

Wir empfehlen euch alle drei Abenteuer der kleinen Eule von Herzen - tolle Texte, coole Rhythmen und spielerisches Lernen von musikalischen Inhalten - z.B. was ist ein Duett? „Gibt es auch ein Ich-ett? Und ein Wir-ett?“, um Eule an dieser Stelle aus der neuen Geschichte „Eule findet den Beat - mit Gefühl“ zu zitieren.

Die CD's könnt ihr einfach unter www.eule-findet-den-beat.de über den Shop bestellen oder über die gängigen Streaminganbieter aufrufen.

Wir finden, dass diese Geschichten in keinem Kinderzimmer fehlen dürfen.



Quelle Abb.: www.eule-findet-den-beat.de



Quelle Abb.: www.eule-findet-den-beat.de

TIPPS

BUCHTIPP

Badstuber, Martina: Der stinkesaure Braunbär

Oettinger 2015
ISBN 978-3789177835
16 Seiten * Alter: 2-4 Jahre

Extratipp:

Schaut mal nach, ob eure lokalen Buchläden oder Spielwarengeschäfte einen Lieferservice eingerichtet haben! So unterstützt ihr eure NachbarInnen in dieser verrückten Zeit direkt!

BEWEGUNGSTIPP

Was hilft noch gegen schlechte Laune? Na klar, Bewegung!

Genauso wie du mit Wut im Bauch gut Garten- oder Hausarbeit erledigen kannst, hilft es grundsätzlich, sich zu bewegen.

Und wie bewegt es sich leichter durchs Leben als tanzend? Also schnapp' dir ein paar Kopfhörer, dreh deinen Lieblingssong auf, nutz dein Bett als Bühne, die Bürste als Mikrofon und los geht's!

SPIELTIPP

„Mensch, ärgere dich nicht“

Dieser alte Spieleklassiker, den wir alle kennen, wurde erfunden, damit wir lernen, mit unserer Wut umzugehen - denn nur, weil wir sie haben dürfen, bedeutet das noch lange nicht, dass wir immer aus der Haut fahren müssen, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen - oder vielleicht mal ein Spiel verlieren.