

Der Daily Lama

Wie Sam Freundschaft mit einem Lama schloss

Leseprobe

Balance
für
Kinder

Von Yogasitzen,
Lamakötteln und
großen Träumen

Saskia Gaymann
Sarah Rondot
Barbara Steinhilber



Der Daily Lama

Wie Sam Freundschaft mit einem Lama schloss

Von Yogasitzen, Lamakötteln
und großen Träumen

Texte von Saskia Gaymann,
Sarah Rondot und Barbara Steinhilber
Illustriert von Saskia Gaymann

Vorwort

Als 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 Entspannungsheld! 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

Inhalt

Sonntag

Wie ein borstiger Besucher bei uns auftauchte 10

Montag

Wie ich dem Geheimnis des Daily Lama
auf die Spur kam 19

Dienstag

Wie ein Lama mit schiefen Zähnen
das Handballspiel rettete 27

Mittwoch

Wie mir ein Lama
den miesesten Mittwoch der Welt versüßte 32

Donnerstag

Wie die Lamas das Leben in der Freiheit lernten 37

Freitag

Wie ein Gorillaschrei den Mathetest rettete
und uns vor einem spuckenden Lama bewahrte 44

Samstag

Wie die Alteneinrichtung
eine Überraschung bereithielt 50

Anhang: Entspannung für Kinder

Wissenswertes und kleine Pausen für den Alltag 57

Autorinnen 70

Wie ein borstiger Besucher bei uns auftauchte

Hi Superman,

ich muss dir erzählen, was heute passiert ist! Mama und ich haben gerade zu Abend gegessen, da klingelte es. Genau als ich mir eine Gabel Spaghetti in den Mund schob, machte es „Ding-Dong“. Mama sagte, ich solle mal nachsehen, wer da sei. Mit vollem Mund schlurfte ich zur Haustür und öffnete sie. Ich konnte kaum glauben, was ich sah! Plötzlich stand ich einem Lama gegenüber! Ja, du hast richtig gehört: Vor der Haustür stand ein strubbeliges Lama, bekleidet mit etwas, das aussah wie ein bunter Fransenteppich. Es begrüßte mich und stiefelte dann zielstrebig mit zwei großen Koffern ins Wohnzimmer. Es sagte, sein Name sei „Daily Lama“. Das hört sich irgendwie seltsam an, findest du nicht auch?

Ich habe in meinem Kinderlexikon nachgesehen. Da gibt es Lamas mit braunem Fell, Lamas mit hellem Fell, Lamas mit Locken und Lamas mit Pony.



Sonntag

Es gibt dünne Lamas und verfressene Lamas. Aber von einem „Daily“ Lama stand da nichts.

Und jetzt wird es noch seltsamer: Mama war gar nicht überrascht, sie hat das Lama nämlich gewonnen! Vor ein paar Wochen hat sie bei einem Preisausschreiben für gestresste Eltern mitgemacht. Man sollte all die Dinge aufzählen, die einen stressen. Mama hat eine ganz lange Liste aufgestellt und jeden Abend daran gefeilt. Am Ende musste sie sich beeilen! Sie hat es gerade noch rechtzeitig zum Einsendeschluss geschafft. Und nun hat sie gewonnen: Eine Woche Privatunterricht bei einem Lama. Ist vielleicht eine blöde Frage von mir, aber was kann ein Lama denn unterrichten?

Ich halte dich auf dem Laufenden.

Dein Sam

Ich riss das Papier aus meinem Notizbuch, klappte den Brief zusammen und steckte ihn wie immer ordentlich in einen Umschlag. Dann ging ich runter ins Wohnzimmer. Mama und das Lama saßen gemeinsam bei einer Tasse Tee auf dem Sofa und schienen sich über Gott und die Welt zu unterhalten. Ich drückte mich noch ein bisschen an der Wohnzimmertür herum.

„Sam!“, Mama winkte mich herüber zum Sofa. „Komm mal her, ich möchte dir jemand ganz Besonderes vorstellen!“

Ich trat näher, das seltsame Lama stand auf. Wow, das war ja riesig! Sein Kopf stieß fast an die Decke! Dann machte es eine Verbeugung vor mir, dabei konnte ich seine borstigen Haarlocken betrachten.

„Das hier ist der Daily Lama“, erklärte Mama. „Ein Meister der Entspannung und der Meditation. Wie du weißt, bin ich ja nicht gerade als die entspannteste Mutter der Welt bekannt...“

Ich nickte, nur zu gut konnte ich mich an die vielen Abende erinnern, an denen Mama so abwesend war, dass sie gar nicht zuhörte, wenn ich ihr etwas erzählte.

„Ich hatte unheimliches Glück, denn ich habe ein Preisanschreiben gewonnen“, fuhr sie fort. „Der Daily Lama ist jetzt eine Woche unser Gast. Eigentlich wollte ich auch eine Woche Urlaub nehmen, aber du kennst ja meinen Chef...“

Ich nickte wieder und dachte insgeheim: Warum schickt sie den komischen Kauz dann nicht wieder weg?

Mama zuckte mit den Schultern und sagte: „Und da *ich* den Entspannungsurlaub nicht nehmen kann, dachte ich mir, *du* könntest doch seinen Unterricht besuchen!“

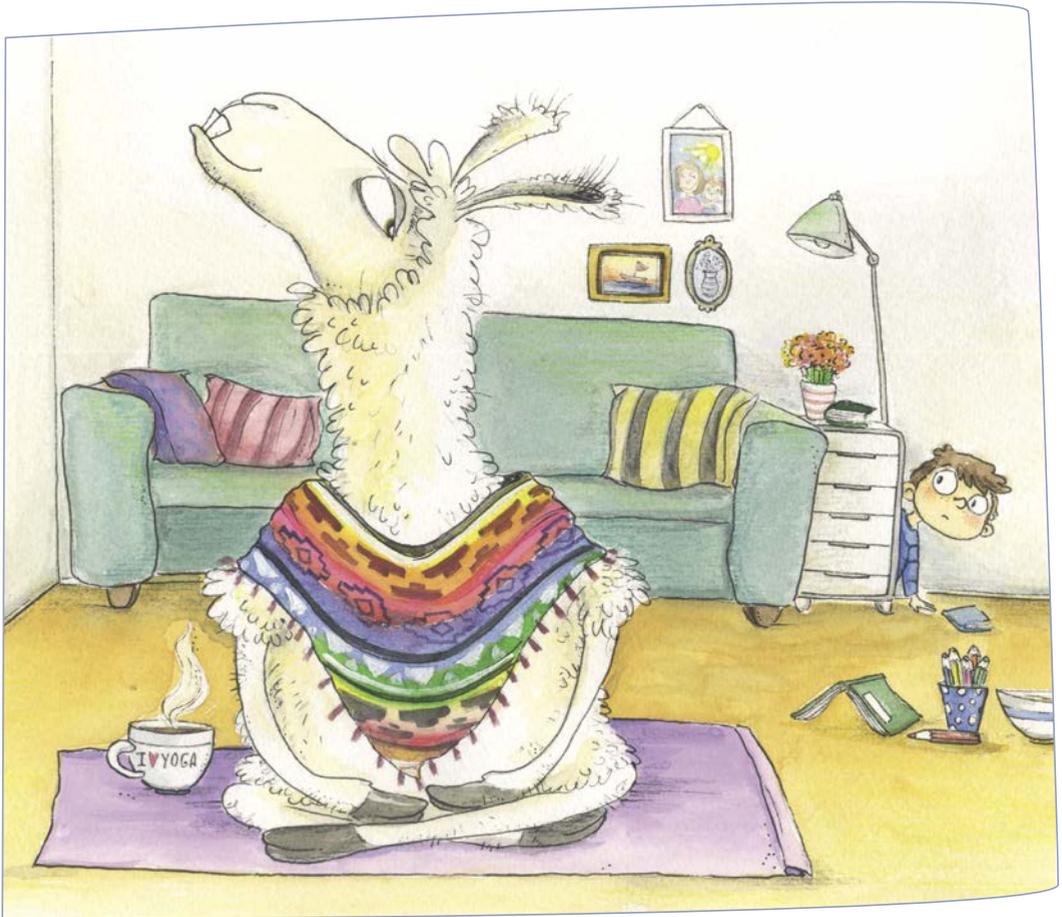
Das Wort Unterricht hallte unangenehm in meinem Kopf wieder. Unterricht, das hatte ich doch schon jeden Tag in der Schule und auf gar keinen Fall wollte ich mehr davon!

Meine Mundwinkel hingen nach unten, glücklich sah das bestimmt nicht aus und in meinem Bauch spürte ich einen großen Klumpen Wut wachsen. Aus den Augenwinkeln konnte ich sehen, wie mich das Lama mit schiefen Zähnen angrinste. Ich wollte nichts mit diesem dämlichen Lama zu tun haben! Doch Mama schien nichts von meinen Gefühlen zu bemerken. Sie lächelte mir zu und ging dann in die Küche, um das Geschirr vom Abendessen zu spülen.

Oh je, jetzt war ich ja alleine mit dem Lama! Wir starrten uns an – ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Dieser Daily Lama war mir irgendwie unheimlich. Ich tat so, als würde ich Mama helfen wollen und ging Richtung Küche. In Wirklichkeit versteckte ich mich neben der Tür zum Wohnzimmer und lugte hinein.

Jetzt saß der Daily Lama auf dem Boden, im Schneidersitz mit geschlossenen Augen und atmete tief ein und aus. Was zum Teufel trieb er da? Ich schlich zur Kommode und versteckte mich dahinter, um ihn in Ruhe beobachten zu können. Sein Fell sah ziemlich borstig und widerspenstig aus. Auf dem Kopf hatte er vier wilde Haarlocken, die in alle Richtungen abstanden. Vielleicht sollte ich dem Lama mal etwas von meinem Haargel anbieten?

Beim Ausatmen öffnete der Daily Lama den Mund und atmete tief aus. „Tschhhhhh“ machte es. Wieder sah ich seine wind-schiefen Zähne. Gab es in der Steppe keine Kieferorthopäden? Ich fragte mich, wo das Lama überhaupt herkam, davon hatte Mama gar nichts erzählt. Mein Interesse an dem seltsamen Besucher war geweckt. Auch seine Kleidung war ausgefallener als mein Kapuzenpulli. Er trug einen bunten, gewebten Poncho, dessen Fransen über knubbligen Knien endeten. Ich konnte meinen Blick nicht von ihm losreißen. Plötzlich hörte ich eine tiefe Stimme: „Was suchst du?“ Das Lama saß immer noch regungslos auf unserem Wohnzimmerteppich. Seine Augen waren geschlossen. Ich



erschrak. War das das Lama? Meinte er mich? Woher wusste er, dass ich hier war?

„Äh, wie bitte?“, fragte ich, immer noch hinter der Kommode hockend.

„Warum sitzt du hinter der Kommode?“, fragte er und öffnete schließlich gemächlich seine Augen.

Er hatte mich auf frischer Tat ertappt.

„Ich weiß nicht“, sagte ich verunsichert. „Woher wusstest du, dass ich hier bin?“

„Ich kann deine Aura sehen und deine Energie spüren“, antwortete er ruhig und klopfte einladend auf den freien Platz neben sich.

Ich kam aus meinem Versteck und stellte mich vor die Kommode. Näher traute ich mich erstmal nicht an ihn heran.

Verwirrt fragte ich: „Was ist das? Eine Aura?“

„Eine Aura ist eine wahrnehmbare Ausstrahlung einer Person. Eine Art Stimmung, die dich umgibt. Deine Aura ist gerade ziemlich durcheinander, weil ich dich im Versteckspiel geschlagen habe“, kicherte er leise.

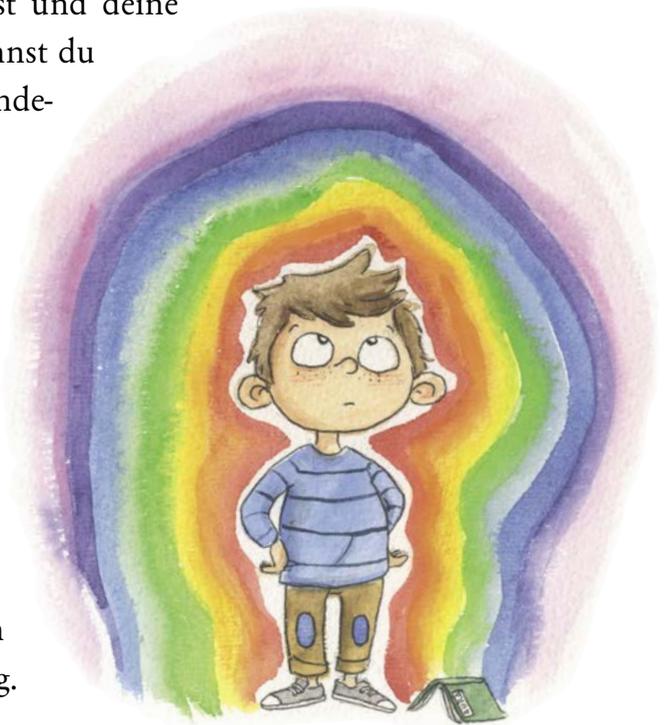
Ich sah ihn mit großen Augen an. War das Aura sehen etwa so eine Art Superkraft?

„Und wie kann man eine Aura sehen?“, fragte ich neugierig.

Das Lama überlegte kurz, dann sagte es: „Du musst die Menschen um dich herum richtig wahrnehmen. Oft redest oder spielst du vielleicht mit Freunden und achtest nicht darauf, wie es in ihnen drin aussieht. Was für eine Stimmung umgibt sie? Aber das Wichtigste ist, dass du selbst in dir drin ganz ruhig bist. Wenn du auf dich selbst achten kannst und deine eigene Stimmung kennst, kannst du auch leichter die Aura von anderen erkennen.“

Das klang wirklich interessant! Ich bohrte weiter: „Und wie mache ich das, dieses, in mich hinein hören?“

Ohne zu zögern, kam die Antwort: „Du hast mich ja eben hier im Schneidersitz gesehen. Mit geschlossenen Augen tief ein- und ausatmen und das eine ganze Weile lang.



Übungen zum Abschalten des Alarmsystems

Frage deine Mama oder deine Freunde, ob sie mit dir Entspannung üben wollen. Es geht aber auch gut alleine. Du brauchst etwas freie Zeit und einen Platz, an dem du dich wohl fühlst. Am besten ist es, du wählst immer denselben Ort, ich denke dabei an dein Zimmer. Du kannst es dir gemütlich machen – mit Kissen oder einer Decke –, sodass du immer wieder gerne dort hingehst. Dabei kannst du dir sagen: „Jetzt muss ich mir keine Sorgen machen“ oder, wenn dir das besser gefällt: „Hier muss ich gar nichts leisten.“ Es sollte so viel Raum sein, dass du dort mit ausgebreiteten Armen stehen, auf einem Stuhl oder dem Boden sitzen oder ausgestreckt liegen kannst. Jedes Mal schaust du dich genau um. Was siehst du jetzt um dich herum, welche Gegenstände, welche Farben ... Was hörst du jetzt gerade? Du wirst erstaunt sein! Wenn du möchtest, kannst du es auch laut aussprechen „Ich sehe gerade die Füße von meinem Schreibtisch, die Sportsocken auf dem Boden, ich höre gerade ein Auto vorbeifahren, Geschirrklopfen in der Küche ...“

Ein kleiner Tipp: Erwachsenen tun diese Übungen übrigens genauso gut! Entspannten Eltern fällt es leichter, leistungsfreie Zeiten für ihre Kinder einzurichten. Es kann richtig schön sein, gemeinsam herauszufinden, worauf ihre Kinder genau jetzt in dieser unverplanten Zeit Lust haben.

Der Wärmestrom

Bei Stress spannen sich die Muskeln zu lange und zu fest an, sogar bis es weh tut, und sie sich nicht mehr lockern können. Die Rückenmuskeln und besonders die Nacken- und Schultermuskeln sind beliebte Stressmuskeln. Wärme hilft den Muskeln sich zu entspannen. Wenn wir den Wärmefluss im Körper verfolgen, kann er sich noch besser ausdehnen.

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf, sodass du deine Fußsohlen spüren kannst. Lege unter deinen Kopf ein kleines Kissen und eine Wärmflasche in deinen Nacken. Dann wanderst du in deinen Körper hinein und spürst der Wärme nach. Wohin breitet sie sich aus? In den Rücken? Noch weiter? Lass die Wärme sich ausbreiten wie einen warmen Strom. Immer wenn du ausatmest, strömt er in dir weiter und wärmt dich von innen.



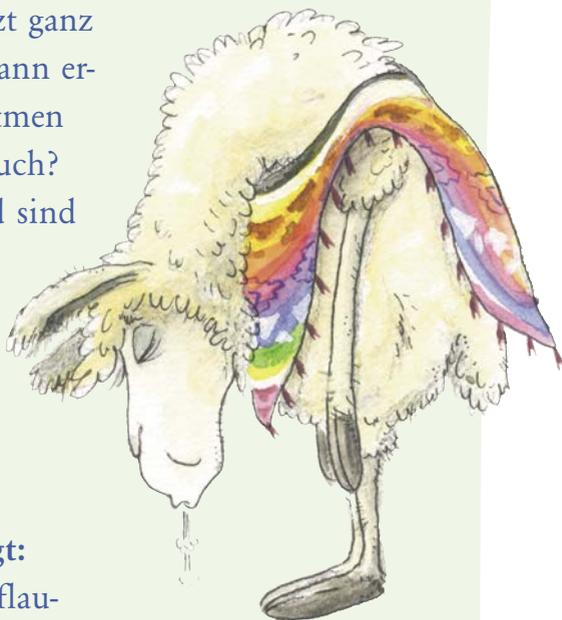
Atemforschung

Der Atem wird vom Gehirn und vom oberen Rückenmark automatisch gesteuert. Es atmet ja auch, wenn wir nicht daran denken. Andererseits passt er sich ganz flexibel dem an, was wir gerade tun und erleben. Wenn wir uns körperlich anstrengen, müssen wir schneller atmen, um mehr Sauerstoff ins Blut zu bekommen. Wir

können auch vor Wut schnauben oder uns kann der Atem stocken, wenn wir uns erschrecken. Manchmal atmen wir ganz wenig, zum Beispiel wenn wir traurig sind.

Wie der Körper sich bewegt:

Hast du schon bemerkt wie du atmest, wenn du schnell einen Berg hinaufgehst? Oder dass du den Atem anhältst vor Schreck? Nein? Dann kannst du es jetzt einmal wie ein Forscher beobachten. Setze dich bequem hin, lege die Hände in den Schoß. Deine Schultern dürfen jetzt ganz schwer nach unten hängen. Und dann erforsche mal, was sich alles beim Atmen bewegt, der Brustkorb oder der Bauch? Sind die Atemzüge gleich lang und sind sie immer gleich tief? Du brauchst nichts zu verändern, genauso wie du jetzt gerade atmest, ist es in Ordnung. Das nächste Mal kann es wieder ganz anders sein.



Wie der Kuschelhund sich bewegt:

Sam, du hast doch diesen kleinen flauschigen Kuschelhund. Lege ihn dir auf den Bauch, etwa da, wo dein Nabel ist und dann die Hände oben drauf. Wenn es für dich bequemer ist, kannst du auch noch ein kleines Kissen unter den Kopf legen. Und jetzt beobachtest du, wie sich dein Kuschelhund bewegt. Auf und ab. Ohne dass du etwas tun musst. Dein Körper atmet alleine – so, wie du es brauchst. Richtig und falsch gibt es hier nicht.

Autorinnen

Foto: privat



Saskia Gaymann

... ist 1979 in Freiburg geboren und in den neunziger Jahren in Rom aufgewachsen. Als Tochter des Cartoonisten und Zeichners Peter Gaymann traute sie sich nach dem Abitur nicht gleich, ihrer künstlerischen Begabung und Zeichenlust nachzugehen und damit in die Fußstapfen ihres berühmten Vaters zu treten. So arbeitete sie zunächst in unterschiedlichen Positionen für Kölner Fernsehproduktionen.

2008 wurde sie Mutter, hing ihren Job an den Nagel und wurde im Atelier ihres Vaters Assistentin. Die Lust, in dieser kreativen Atmosphäre selbst wieder zum Zeichenstift zu greifen, um eigene Figuren und Geschichten zu entwickeln, ließ nicht lange auf sich warten. Frech, neugierig, selbstbewusst und mit einem ganz breiten Grinsen im Gesicht; ihre kleinen und großen Helden werden mit Witz und unverkennbarem Strich auf Entdeckungsreise durchs Leben geschickt.

Inzwischen lebt Saskia Gaymann mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Köln und arbeitet als Illustratorin und Cartoonistin. Sie hat neun Bücher veröffentlicht, z. B. „Wer hat Stella & Tom die Angst gemopst“ (medhochzwei Verlag, 2018) und „Abenteuer in Neuseeland“ (Nepa Verlag, 2018).



Sarah Rondot

... berichtet seit ihrem 16. Lebensjahr für die Internetseite dilsberg.de und war als freie Mitarbeiterin für die Rhein-Neckar-Zeitung tätig. Nach einem dreimonatigen Praktikum bei der Rhein-Neckar-Zeitung sowie einem Auslandsaufenthalt in Chile machte sie ein Praktikum im Pressebereich des Jungen Theaters Heidelberg. Seit Herbst 2018 studiert Sarah Rondot Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und produziert beim Uni-Radio Freiburg regelmäßig Beiträge. „Der Daily Lama“ ist ihr erstes Buch.



Dr. Barbara Steinhilber

... ist 1953 geboren, Mutter von zwei Töchtern. Studium der Biologie und Philosophie, Promotion in Biologie. Mitbegründerin und langjährige Mitarbeiterin des Forschungsinstitutes IFEU. Seit 1998 mit tiefenpsychologischer Körperpsychotherapie, Paartherapie und körperzentrierten Heilverfahren in eigener Praxis tätig. Leitung von Seminaren zu Entspannung, Atemtherapie und Burnout-Vorsorge. Trainings in Teamleitung. Seit 2006 Kursleitung für Studierende der Humanmedizin am Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, 2015 Einbindung der Kurse zu Entspannung und Psychoedukation in ein interdisziplinäres Forschungsprojekt.

www.praxis-steinhilber.de

Gemeinsam mit einem Lama Entspannung lernen

Eines Tages steht vor Sams Haustür plötzlich der Daily Lama – ein riesiges Lama, das einen Poncho trägt –, der Sams Mutter beim Entspannen helfen soll. Doch es kommt ganz anders. Sams Mutter hat leider keine Zeit, und nun soll sich Sam um den seltsamen Besucher kümmern. Es beginnt eine wilde Woche – von Geheimagententreffen im Zoo bis hin zu Kirschkernelweitspucken – und danach sind Sam und der Daily Lama nicht nur dicke Freunde geworden, sondern Sam hat auch gelernt, wie man in stressigen Situationen ganz ruhig und gelassen bleibt.

Der Alltag kann für viele Kinder herausfordernd sein. Erhöhter Leistungsdruck in der Schule, Stress mit Freunden, neue Situationen, die Angst machen und vieles mehr. Gerade hier ist es wichtig, Kindern beizubringen, nicht den Halt zu verlieren, Resilienz zu entwickeln und das Selbstbewusstsein zu stärken. Der Daily Lama kann hier einspringen, denn er ist ein Experte für Entspannung: Er verliert selbst bei einer verrückten Lamaherde nicht die Ruhe. Auf spielerische Art lernen Kinder mit ihm Meditation, Achtsamkeit und Entspannung kennen.

Im Anhang des Buches wird erklärt, was Meditation ist, was sie mit einer wilden Affenbande zu tun hat und warum eine Wärmflasche Wunder wirken kann. Kinder (sowie Eltern und Pädagogen) finden hier kleine Hilfestellungen und Meditationsübungen für den Alltag.

Saskia Gaymann ist Illustratorin und lebt mit ihrer Familie in Köln. Sie schreibt und malt für ihre eigenen (manchmal gestressten) Kinder, wenn sie Aufmunterung von einem Lama brauchen.

Sarah Rondot studiert in Freiburg und produziert beim Uni-Radio Freiburg regelmäßig Beiträge.

Dr. Barbara Steinhilber arbeitet als Körperpsychotherapeutin in eigener Praxis und ist seit 2006 Lehrbeauftragte des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg.

ISBN 978-3-86216-559-9



9 783862 165599

€ 24,99 (D)