

Ich schaff das!

Der kleine Frosch macht sich auf den Weg

Der kleine Frosch lebt mit seiner Familie in einem gemütlichen Häuschen am Rand der großen Wiese. Wenn Mama da ist, lässt Sie den kleinen Frosch auf Ihrem Rücken reiten. Das ist schön, denkt der kleine Frosch und kuschelt sich an Sie, er spürt Ihre glatte Haut und sie tanzt mit ihm durchs Haus. Der kleine Frosch ist sooo glücklich, wenn seine Mama da ist.

(Guter Zustand mit Bezugsperson)

- Wie fühlt es sich an, mit der Mama zu kuscheln?
- Wo in Deinem Körper spürst Du es?
- Stell Dich oder setze Dich so hin, wie der kleine Frosch sich jetzt fühlt.

Mama und Papa sind viel unterwegs, um Fliegen zu fangen. Der kleine Frosch möchte heute gerne zum Teich gehen um schwimmen zu üben. Mama, ich will zum Teich gehen!

Gute Idee, Du kannst schon allein hinuntergehen, antwortet Mama.

Nein, sagt der kleine Frosch, nur mit Dir, Du sollst mitkommen!

Mama nimmt den kleinen Frosch in den Arm: Ich hab Dich soo lieb und jetzt habe ich keine Zeit.

Der kleine Frosch schmeißt sich auf den Boden und ist enttäuscht.

Du sollst aber mitkommen! quengelt er.

Mama sagt :Probier es mal aus, allein zu gehen. Du schaffst das schon!

Der kleine Frosch sitzt auf dem Boden und denkt nach. Es ist ein schöner Frühlingstag, die Sonne scheint, vielleicht sind auch noch andere Froschkinder am Teich? Die Großen können schon sehr gut schwimmen – das findet der Frosch toll – in diesem Sommer möchte er auch unbedingt besser schwimmen lernen. Er stellt sich vor, wie er den anderen zuschaut und wie er dann selbst in´s Wasser springt – huu, ist das kalt. Mit kraftvollen Stößen schwimmt er an das andere Ufer. Geschafft! Die Sonne spiegelt sich auf dem Wasser und zaubert lustige Lichtpunkte auf die Wasseroberfläche.

Er steht auf und ruft seiner Mama zu: „Ich gehe zum Teich, alleine.“

Mama lacht ihn an und gibt ihm zum Abschied einen dicken Kuss auf die Nase. Viel Spaß, wünscht sie ihm.

Der kleine Frosch hüpfte aus dem Haus, er kennt den Weg genau, denn er ist schon so oft mit Mama und Papa zum Teich gegangen.

Hinter dem Gartentor rechts herum... bis zum großen Kastanienbaum, dann geradeaus über die Wiese.

Als der kleine Frosch die Kastanie erreicht hat, schaut er sich um. Oh jeh – so klein ist das Haus in der Ferne – so weit ist er noch nie allein von zu Hause weggegangen. Er vermisst die Mama und ihm wird ganz mulmig im Bauch, er hat Angst und fühlt sich so alleine. Traurig setzt er sich ins Gras.

(Schlechter Zustand ohne Bezugsperson)

- Wie fühlt sich der kleine Frosch jetzt?
- Wie sitzt er im Gras?

Plötzlich hört er ein Geräusch hinter sich im Gebüsch. Was ist das? Eine riesige gestreifte Katze schaut ihn an. Er duckt sich ganz fest auf den Boden und hofft, dass sie ihn nicht sieht.

Nanu, wer bist Du denn? fragt die Katze freundlich?

Der Frosch blinzelt und hebt den Kopf.

Ich bin der kleine Frosch und ich möchte zum Teich gehen und jetzt bin ich müde und traurig, dass meine Mama nicht da ist. Ich habe auch ein bisschen Angst.

Du hast Angst, weil Deine Mama nicht da ist? Das kann ich gut verstehen, ich habe auch manchmal Angst.

Du hast auch manchmal Angst? fragt der Frosch – Du bist doch schon so groß?

Ja, ich bin zwar gerne alleine, aber manchmal fürchte ich mich ein wenig. Weißt Du, was ich dann immer mache?

Nein, sagt der kleine Frosch.

Also, meine Tante kommt aus Indien, das ist ganz weit weg und die ist ein echter Tiger.

So ein Tiger ist stark und mutig. Komm ich zeige Dir, wie der Tiger das macht.

Der Tiger setzt zum Sprung an

Stell Dich aufrecht hin. Die Füße so weit auseinander, wie die Schultern und lass die Arme an der Seite hängen.

Jetzt geh etwas in die Hocke und sei Sprungbereit.

Stell Dir einen Tiger vor, der auf der Lauer liegt. Spürst Du die Spannung in Deinen Beinen?

Forme mit Deinen Händen Tigerkrallen und hebe sie dabei ganz schnell nach oben.

Zeige Deine Krallen, strecken den ganzen Körper.

Halte diese Position einen kleinen Moment und lass dann die Arme langsam sinken und entspanne Dich dabei.

Der kleine Frosch steht aufrecht und formt seine Hände zu Krallen, er streckt sich und faucht ganz laut, wie ein großer starker Tiger.

Genau so ist es richtig, freut sich die Katze, komm, wir machen es noch dreimal zusammen!

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Viel besser, vielen Dank ruft der kleine Frosch und hüpfte mit großen Sprüngen weiter Richtung Teich.

Ihm ist ganz froh ums Herz und er ist stolz, so allein unterwegs zu sein. Und sogar als er die Raben-Bande auf der Wiese erkennt, hüpfte er mutig weiter. Die Raben sind immer sehr laut und ganz schön frech. Sie mögen es, die kleinen Tiere zu ärgern. Aber der kleine Frosch denkt an seine Freundin die Schildkröte. Sie hat ihm verraten, was Sie tut, wenn ihr draußen zu viel Trubel ist. Manchmal braucht sie einfach eine Pause.

Wenn sie ihre Ruhe haben will, zieht sie einfach den Kopf ein und ist geschützt durch ihren Panzer. Auch wenn ich keinen Panzer habe, denkt sich der kleine Frosch kann ich doch entscheiden, dass ich mich nicht ärgern lasse.

Die Übung, die ihm die Schildkröte gezeigt hatte, geht so:

Die Schildkröte versteckt sich im Panzer und schaut vorsichtig wieder hervor

Stell Dir vor, Du hast einen Schildkrötenpanzer um Dich herum, keiner kann Dich darin stören.

Setze Dich auf den Boden und öffne die Beine wie ein Dreieck. Ziehe die Knie ruhig etwas an.

Dann schiebst Du die Hände unter den Knien durch und senkst den Kopf.

Nun bist Du in Deinem Panzer – atme ruhig ein und aus.

Bist Du neugierig, was draußen passiert – dann strecke den Kopf hoch, schau aus Deinem Panzer und rufe Hallo!

Diese Übung macht der kleine Frosch ganz allein auf der Wiese. Er senkt den Kopf zwischen die Knie, atmet ganz ruhig und hört wie die Raben näherkommen. Sie finden ihn zu langweilig, denn er lässt sich heute gar nicht ärgern. Sie hüpfen einfach weiter.

Der kleine Frosch freut sich, er bleibt ganz ruhig und streckt dann den Kopf, macht seinen Hals ganz lang, damit er wieder alles sehen kann.

Die Raben sind weg. Der kleine Frosch übt noch einmal die Schildkröte und senkt den Kopf zwischen die Knie. Er merkt wie ruhig er hier wird, er lauscht auf seinen Atem. Er atmet ein und aus – und ein und aus – beim nächsten Einatmen hebt er seinen Kopf und schaut sich neugierig um.

Ja, was ist denn das da drüben? Ein Elefant kommt auf ihn zu.

Uff- ist der groß, denkt der kleine Frosch.

Hallo kleiner Frosch, sagt der Elefant, ich habe Dich eben beobachtet, wie Du die Raben einfach hast weiterziehen lassen, das hast Du toll gemacht.

Echt, das hast Du gesehen?

Klar, Du hast ausgesehen wie eine Schildkröte.

Ja ich habe mir auch vorgestellt, ich wäre eine Schildkröte. Nur leider habe ich keinen Panzer.

Ich wünsche mir auch manchmal einen Panzer, seufzt der Elefant.

Du , Du bist doch selber so groß, Du brauchst doch gar keinen Panzer, der Dich vor großen Tieren schützt.

Nicht vor großen Tieren, aber vor kleinen – ich werde immer so schrecklich von den Mücken gestochen, das juckt fürchterlich.

Da muss der kleine Frosch lachen – der große Elefant hat Angst vor den kleinen Mücken, die machen ihm ja nun gar nichts aus – im Gegenteil, die frisst er zum Frühstück.

Was machst Du eigentlich hier mitten auf der Wiese, fragt der Elefant plötzlich.

Ich gehe heute zum ersten Mal alleine runter zum Teich, antwortet der Frosch.

In die Richtung wollte ich auch – möchtest Du ein Stück auf meinem Rücken reiten?

Au ja, der kleine Frosch klettert sofort an dem Elefanten hoch und setzt sich auf seinen Rücken.

Das ist toll – der Rücken ist viel breiter als Mamas Rücken und die Aussicht ist großartig! Von hier oben kann er sogar sein Haus am einen Ende der Wiese sehen – und den Teich am anderen Ende.

Es macht Spaß, den Weg ohne Mama zu gehen, denkt der kleine Frosch. Und er kuschelt sich an den Rücken seines neuen Freundes. Heute habe ich ganz andere Sachen erlebt, als mit Mama und Papa zusammen.

An der nächsten Weggabelung setzt der Elefant den kleinen Frosch behutsam ins Gras. Ich gehe jetzt in dieser Richtung weiter – der Teich ist dort drüben.

Ich weiß schon, vielen Dank fürs mitnehmen, ruft der kleine Frosch und hüpfte vergnügt hinunter zum Wasser.

Ich habe es ganz allein geschafft, denkt er sich und fühlt sich so groß und stark wie ein Bär.

Stark wie ein Bär

Er stellt sich noch einmal aufrecht hin. Die Füße stehen parallel, etwa schulterbreit auseinander und die Knie sind gebeugt. Jetzt hebt er die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Die Unterarme winkelt er nach oben an. Die Fingerspitzen zeigen zum Himmel, die Arme sind wie ein U. Der Rücken wird ganz lang, der kleine Frosch macht sich groß. Er stellt sich vor, er wär ein großer starker Tanzbär. Er dreht sich um die Taille nach links und nach rechts und wiegt sich hin und her. Dann beginnt er abwechselnd die Unterarme nach unten abzuwinkeln. Das fühlt sich gut an.

Er kann alles um sich herum sehen, er ist mutig und hat Spaß, er freut sich auf das Schwimmen mit seinen Freunden und ganz besonders freut er sich darauf, nach Hause zu kommen und seiner Mama zu erzählen, was er heute alles erlebt hat.

Er steht ganz fest auf beiden Beinen, aufrecht und atmet tief ein und aus. Ich bin stark wie ein Bär.

Mama wird auch stolz auf ihn sein. Wie gut, dass er sich getraut hat. Ohne Mama kann er entdecken, was er schon alles alleine kann.