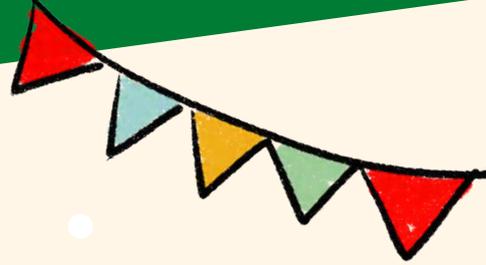


Inke Hummel



UPS, ich darf auch **NEIN SAGEN**

Eine Vorlesegeschichte, die deinem Kind
hilft, selbstbewusst Grenzen zu setzen



Mit
Gesprächsanregungen

Dein Kind
stärken und
schützen

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

humboldt

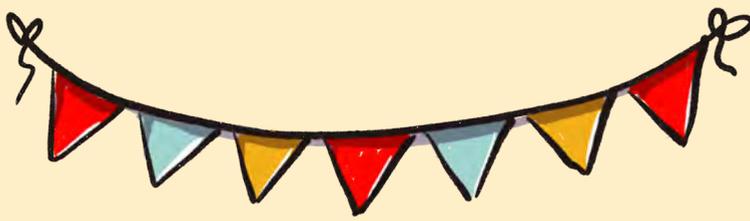
Inke Hummel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, ich darf auch **NEIN SAGEN**

Eine Vorlesegeschichte, die deinem Kind
hilft, selbstbewusst Grenzen zu setzen



humboldt



Hi, ich bin Leonora!



Ich bin 6 Jahre alt.

Meine Haare gehen mir bis zum Po.



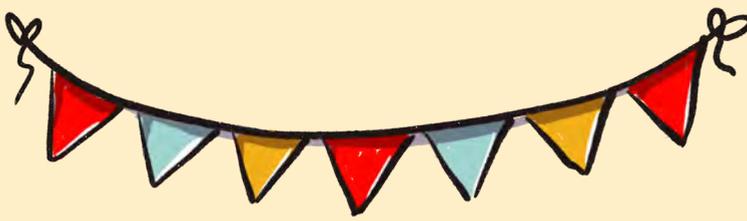
Ich finde Sonnencreme eklig-klebrig.

Ich kann ganz schön laut schreien.

Mein Lieblingstier ist der Schmetterling.

Mein bester Freund heißt Jannik.





Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen!	4
Hallo an die Kinder!	6
Leonora und das große Nein-Gefühl	
Enge Zöpfe und Tante Thereses Sabberbacken	
Ich darf über meinen Körper bestimmen - manchmal	10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	18
Klebrige Sonnencreme und Mamas Nein-Gefühl	
Ich darf tatsächlich ziemlich oft nicht über meinen Körper bestimmen	24
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	32
Papas Schminke und Mamas Einkauf	
Ich brauche Mitbestimmung	36
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	42
Dreiste Möbelpacker und Janniks Getobe	
Ich darf laut Nein sagen	46
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	54
Hohe Schränke und ein Grummelbauch	
Ich frage besser Mama und Papa	58
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	66
Gute Lösungen und viel Pizza	
Mit meinem Nein-Gefühl bin ich jetzt richtig stark	70
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!.....	76
Noch mal Hallo an die Kinder!	78



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem Kind, um es sicherer zu machen, wenn es ohne dich unterwegs ist und allein Entscheidungen treffen muss. Alle Eltern machen sich Sorgen darüber, ob ihr Kind ihnen erzählen würde, wenn jemand es unangenehm berührt hätte, oder ob es wohl mit einem Fremden mitginge. Die Sätze, die Eltern ihrem Kind daher häufig sagen, führen aber manchmal sogar zu Problemen:

„Geh nicht mit Fremden mit!“

Aha, und wie ist das mit der neuen Lehrerin, die das Kind doch gar nicht kennt? Mit dem Schulzahnarzt? Der Assistentin bei der Kinderärztin, die das Kind mit zum Hörtest nehmen möchte? Oder dem Polizisten, wenn es beim Stadtfest verloren gegangen ist? Gar nicht so leicht zu beantworten.

„Dein Körper gehört dir!“

Auch das ist kein einfacher Satz. Gehört er wirklich dem Kind selbst? Aber übers Zähneputzen, das Händewaschen, die Menge Wassereis, die es essen darf, oder das Pflaster darf es dann doch nicht mitentscheiden? Und ob es morgens in die Schule geht? Oder wann es abends ins Bett gehen mag?

So leicht ist das nämlich gar nicht. Und die klassischen Sätze zum Thema bergen verschiedene Stolperfallen und Diskussionspotenzial. Doch du kannst es deinem Kind erleichtern. Es gibt einen Weg, ihm sehr klar verständlich zu machen, wie das mit den eigenen körperlichen Grenzen tatsächlich ist und wie es stark damit umgehen kann.

Hier im Buch lernst du Leonora kennen, die anfangs auch gar nicht so recht weiß, welche Regeln nun gelten, welche Rechte sie hat, und die ihre Eltern irgendwie widersprüchlich findet. Außerdem ärgert es sie, wie oft ihr Körper ihr anscheinend tatsächlich gar nicht zu gehören scheint.

In der Geschichte von Leonora findest du runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch zum Thema mit deinem Kind eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels. Du kannst diese Gesprächsanregungen schon einmal vorab ohne dein Kind lesen, um gut vorbereitet zu sein.

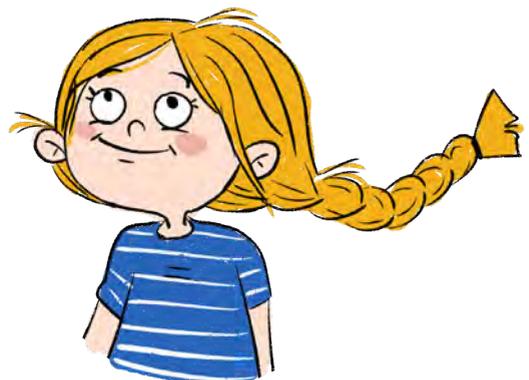


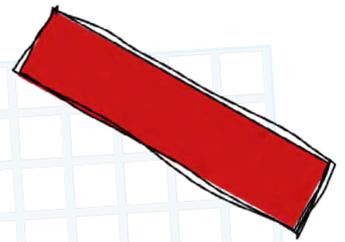
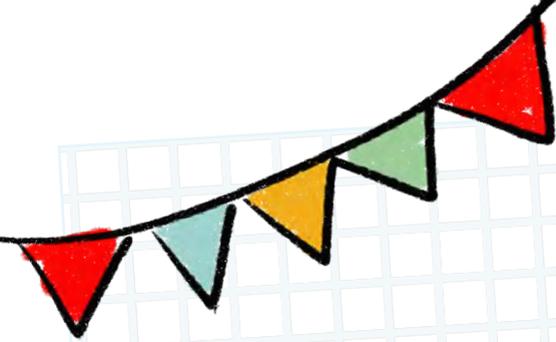
Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort für Kinder starten oder du steigst sofort in den Text ein. Hast du ein sehr ängstliches Kind, dem es eher schwerfällt, sich mit dem Thema zu befassen, ist es wahrscheinlich besser, gleich mit dem Text zu starten. So reagiert es nicht ablehnend, wenn es glaubt, das könnte fordernd werden oder schwierige Gefühle mit sich bringen. Die Geschichte von der Erstklässlerin Leonora könnt ihr in einem Rutsch lesen oder aber auf mehrere Tage aufteilen. Schau mal, wie viel dein Kind aufnehmen und reden mag.

Viel Lesefreude!

Deine

Inke Müll





Hallo an die Kinder!

Hallo, ich bin Inke und habe dir die Geschichte von Leonora mitgebracht. Sie ist in der ersten Klasse und fühlt sich schon ziemlich groß – schließlich kann sie Rad fahren und Kirschkerne weit spucken. Manche Wege darf sie schon ganz allein gehen und sich zum Beispiel ohne Mama oder Papa im Laden an der Ecke Himbeerlollis kaufen. Aber trotzdem merkt sie, wie oft sie etwas nicht darf oder nicht selbst bestimmen kann.

Sie darf entscheiden, ob sie rote oder gelbe Socken anziehen will,

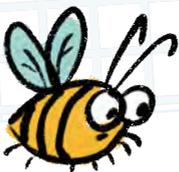
aber nicht, ob sie an einem Schultag um sieben oder um elf Uhr aufsteht.

Leonora darf entscheiden, ob sie nachmittags mit Alina oder Jannik spielt,

aber nicht, ob sie mit zu Tante Thereses Geburtstag geht.

Sie soll nicht ständig Mama und Papa rufen, wenn sie mal wieder im Kinderzimmer eine neue Feenwelt aufgebaut hat,

aber wenn sie auf den Spielplatz in der Nachbarschaft keine Lust mehr hat und zu dem an der Schule gehen will, soll sie unbedingt Bescheid sagen.



Und Leonora darf jederzeit Himbeeren von Alinas Mutter annehmen und essen,



aber nach dem Essen der Schokolade von Mias Über-drei-Ecken-Onkel hat sie Ärger bekommen.

Das ist doch alles furchtbar kompliziert!!

Wenn du Leonora ein bisschen kennenlernen und begleiten magst, wirst du merken, dass es gute Tricks und Sätze gibt, die das Ganze weniger kompliziert machen. So siehst du, wie und wann du gut deine Grenzen aufzeigen, Entscheidungen treffen und sicher durch die Welt gehen kannst. Mit Angst und Ärger macht die Welt nämlich nur halb so viel Spaß.

Magst du mit Leonora zusammen schauen, wie sie das Thema immer besser versteht und sich immer stärker fühlt? Na, dann mal los. Viel Spaß beim Lesen!

Deine

Inke





Leonora und das große Nein-Gefühl



Enge Zöpfe und Tante Thereses Sabberbacken

Ich darf über meinen Körper bestimmen – manchmal

Ich reibe mit meinen Fingern auf meiner Stirn herum. Da oben, wo die Haare anfangen. Das zieht und zerrt, als würde jemand versuchen, meinen Kopf zu öffnen wie so eine Konservendose. Mama hat meine langen Haare geflochten, und zwar in ganz, ganz viele Minizöpfe. Und die dann wieder zusammengeflochten. Sie sagt, ich sehe aus wie eine von den Feenfiguren, mit denen ich so gerne spiele, aber ich kann mich nur fühlen wie die Dose. Mit Mais drin vielleicht. Oder Erbsen.

Ich reibe weiter an den Haaren und sehe inzwischen wahrscheinlich aus, als hätte ich noch schnell einen Spaziergang in einem Sturm gemacht.

„Mama, die Zöpfe tun weh!“

Mama sitzt vorn auf dem Fahrersitz von unserem dunkelgrünen Auto und blickt in den Rückspiegel, um mich sehen zu können. Papa sitzt neben ihr und dreht sich zu mir um. „Eben war doch noch alles in Ordnung“, meint er jetzt zu mir, und dann sagt er eher zu sich selbst: „Es ist aber auch heiß!“ Er wischt sich die Stirn.

„Ja, heiß ist es auch noch!“, meckere ich und hebe meine Arme wie ein flatterndes Huhn, weil mir so warm ist in meinem hellblauen Kleid.

„Es tut mir leid, wenn die Zöpfe zu fest geworden sind, Leonora“, sagt Mama jetzt, schaut dabei auf die Straße und biegt um eine Kurve. „Wir müssen jetzt nur ein Stündchen zu Tante Thereses 70. Geburtstag. Und da gibt es ganz bestimmt wie immer Sahnetorte. Das geht mit deinen langen Haaren einfach nicht, wenn die offen sind.“

Mama hat ja recht. Ich liebe meine Haare, aber beim Essen sind sie mir oft im Weg, hängen in den Saft oder verknoten sich mit Spaghetti und Soße. Denn sie reichen mir bis zum Po. Das ist ganz schön lang.

Jetzt ziehe ich ein bisschen an den Zöpfen und den Haargummis. Das muss doch mal lockerer werden!

Papa öffnet das Fenster auf seiner Seite. Der Fahrtwind bläst kräftig in den Wagen und fährt mir durch die Haare. Das tut gut!

„Florian! Mach das zu!“, tobt Mama los. „Wir haben doch die Klimaanlage an und mit dem Wind gehen unsere Frisuren ganz kaputt.“

Sie hat recht. Ihre gedrehten Locken, die eben noch links und rechts an ihren Wangen klebten, fliegen jetzt wie sausende Luftballons durch die Luft. Und im Rückspiegel sehe ich, wie sich immer mehr kleine Härchen aus meiner Frisur lösen und wild herumstehen. Ich muss lachen.

Papa macht schuld bewusst das Fenster wieder zu. Er hat wellige Haare bis zu den Ohren, nicht richtig kurz, aber auch wirklich nicht so lang und schwitzig wie bei Mama und mir. Nun wischt er sich erneut die Stirn: „Warum kann man einen 70. Geburtstag nicht in Shorts und Badelatschen feiern, wenn der schon im Juli ist?“



„Du kennst doch Tante Therese“, erklärt Mama. „Sie mag es so schick. Ich hab sie selbst noch nie ohne Rüschen und Schleifenschuhe gesehen.“

Oh ja, da hat sie recht. Therese, die meine Großtante ist, sieht immer aus, als hätte sie sich verirrt, wenn ich sie auf Familienfeiern bei uns oder bei meiner Oma treffe. **Eigentlich sieht sie aus wie die Sahnetorte, die sie so gern isst.** Von allem zu viel. Zu viel Deko, zu viele Rüschen, zu viele Schleifen, zu viel Erdbeersoße (also Schminke). Wegen ihr trage ich heute dieses hellblaue viel zu warme Kleid. Mein gelbes Spaghettiträger-Strandkleidchen hätte es auch getan. Selbst da drin hätte ich noch geschwitzt.



Endlich sind wir da. Mama und Papa steigen aus und ich schnalle mich ab. Noch mal kratze ich über Stirn und Haare und rutsche dann auch zur Autotür, um auf den Gehweg zu gelangen. Papa hält mir die Tür auf:

„So, schönes Frollein, jetzt wollen wir mal zur Sahnetortensauna!“

Seite 20



Jetzt müssen wir alle lachen. Ich nehme Papa an die Hand, während Mama unser Geschenk aus dem Kofferraum holt und dann vor sich herträgt: ein großer Geschenkkarton in Lila mit dicker, weißer Schleife drum. Darin ist irgendeine besondere Tischdecke für Sahnetorten-Therese.

Papa sieht schick aus in seinem hellen Anzug und passt irgendwie gut zu Mama. Sie trägt ein hellgrünes Kleid und eine passende Handtasche. An ihren Ohrläppchen baumeln gold-grüne Ohringe mit einer kleinen Pfauenfeder.

Wir müssen nicht weit laufen bis zu dem Restaurant, in dem die Feier stattfinden soll. Mama geht vor und rennt gleich hinter der ersten Ecke fast gegen das Geburtstagskind. Tante Therese freut sich überschwänglich, als sie uns sieht: „Ahhh, Marlene! Und Florian! Und die bezaubernde Leonora! Es ist sooo schön, euch zu sehen. Und wie ihr ausseht! Ganz, ganz fein, ihr Lieben.“

Bin ich etwa ein Hündchen?

Die Frage stelle ich mir leise in meinem Kopf. Denn so klingen ihre Worte. Fein gemacht. Artig. Brav. Oh Mann!

Sie sieht aus wie immer: ein Rüschenkleid in Violett und weiße Schleifen in den Haaren, auf den Schultern, an den Schuhen und eine große am Po. Herrjemine, wenn sie eine Torte wäre, wäre sie sicher sogar mir zu zuckerig!

„Herzlichen Glückwunsch!“, sagt Mama jetzt und überreicht ihr unser Päckchen. „Und das ist für dich.“

Therese nimmt es in Empfang, lächelt und lobt: „Wie wunderschön das eingepackt ist. Ganz, ganz fein. Es passt auch richtig toll zu meinem Kleid, Marlene. Als hättest du das gewusst.“

Sie dreht sich kurz um und übergibt das Päckchen einem jungen Kellner, der es auf einen Tisch legt, auf dem schon etliche Geschenke und Blumen stehen. Mama dreht sich währenddessen ganz kurz zu uns um, verdreht die Augen und grinst. Wir finden Tante Thereses Art alle ein bisschen anstrengend.

Nun tritt Mama etwas zur Seite und Papa steht vor Therese. Sie öffnet ihre Arme und lässt sich von Papa feste drücken.

„Auch von mir alles Gute!“, sagt er. Und Therese hält ihn irgendwie ein bisschen zu lange fest. Ich kann richtig sehen, wie Papa sich unwohl fühlt und wahrscheinlich noch mehr schwitzt als sowieso schon.

Dann tritt auch Papa zur Seite und nun bin ich ganz in Thereses Blick: „Ohhhh, meine zauberhafte Leonoooooraaaa! Wie du aussiehst! Wie eine Prinzessin!“

Wie sie meinen Namen schnurrt und ruft! Hilfe. Ich fühle mich ganz unwohl und gehe einen Schritt zurück. Und dann ziepen auch noch meine Zöpfe weiterhin so fürchterlich an meinem Kopf und ich schwitze außerdem das ganze Kleid voll.

„Na, komm doch mal her jetzt“, fordert Tante Therese. „Du siehst wirklich fast so herzlich aus wie ich damals mit fünf Jahren.“



Fünf! Pfff. Ich bin sechs!

Ich kann das nur denken, nicht sagen. Sie redet auch schon weiter: „Komm, Leonora, komm, ich mag dich drücken. Immerhin habe ich Geburtstag! Man wird nur einmal 70. Da wird man doch wohl seine kleine Großnichte knuddeln dürfen.“

Plötzlich kommt SIE mir vor wie ein Hündchen. Nee, mehr wie ein Hund. So einer mit vielen Falten im Gesicht und Hängebacken und Sabber, der an der Seite aus dem Maul auf den Boden tropft. Sie hört nicht auf, mit den Armen zu fordern, dass ich sie endlich drücke.

Als sie noch einen Schritt auf mich zu macht, finde ich wieder Mut zum Sprechen:

„Ich bin schon sechs!“

Seite 21

Ich brülle das ziemlich laut und mache dabei noch einen Schritt zurück. Dann drehe ich mich schließlich um und renne aus dem Restaurant auf den Bürgersteig davor.

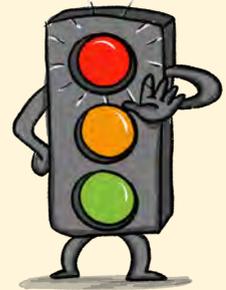
Therese ist entsetzt: „Was war das denn? Sie wird wirklich immer frecher mit jedem Lebensjahr!“

Ich höre ihre laute Stimme hier draußen sehr gut **und ich muss sagen, Therese wird immer blöder mit jedem Lebensjahr!** Papa beruhigt sie, während Mama zu mir nach draußen kommt und mich sofort in den Arm nimmt. Sie streicht mir über meine Aua-Zöpfe und schaut mich an: „Ach, Leonora, das tut mir leid, dass dir das so unangenehm war. Ich mochte solche Tanten als Kind auch nicht.“

Es tut gut, dass Mama mich versteht.

Drinnen wird Papa jetzt lauter. Er erklärt Tante Therese: „Leonora ist nicht frech. Sie darf entscheiden, wer sie anfasst und wer nicht, und das übt sie eben gerade. Nimm es nicht persönlich, Therese.“

„Ich mag sie nicht umarmen, Mama. Muss ich?“, frage ich Mama draußen vor der Tür leise.



„Natürlich nicht“, antwortet sie „Das darfst du ganz allein entscheiden. Es ist ja dein Körper. Aber gratulieren wäre schon ganz nett. Meinst du, das kannst du schaffen?“

Ich schaue auf meine Schuhe und schiebe meine Lippe nachdenklich zwischen die Zähne und wieder raus. An uns gehen noch andere Gäste vorbei, die ins Restaurant wollen. Wahrscheinlich Bekannte von Therese, die sie auch eingeladen hat. Sie tragen ähnliche Rüschen-Schleifen-Katastrophen-Kleider oder karierte und gestreifte Anzüge. Und irgendwie ist es verrückter als an Karneval, wenn Papa als Affe das Haus verlässt und meine Lehrerin als Blume zum Unterricht kommt.

„Und muss ich Gratulierungswörter sagen?“, frage ich Mama.

„Gratulierungswörter ...“, murmelt sie und seufzt. Dann erklärt sie mir: „Na ja, Höflichkeit kann man nicht so richtig ganz für sich entscheiden. Die brauchen wir schon, wenn wir als Menschen zusammenleben wollen.“ Jetzt verdrehe ich die Augen. Die Erwachsenen sind wirklich kompliziert.

- ✓ Mein Körper **gehört mir** bei Umarmungen.
- ✗ Mein Körper **gehört mir nicht** bei Worten.
- ✓ Mein Körper **gehört mir** eigentlich auch nicht dabei, wohin ich gehe. Ich musste ja zu dieser Geburtstagsfeier mit.
- ✗ Und mein Körper **gehört mir auch nicht** beim Anziehen. Also zumindest nicht heute. Ich weiß, dass ich mir das tolle blaue Kleid extra für heute ausgesucht habe im Laden. Aber eigentlich wäre mir ja nach Strandsachen. Oder gleich nach Badeanzug.

Und gehört mir mein Körper eigentlich bei der Frisur? Irgendwie auch nicht. Ich zerre alle Haargummis aus meinen Zöpfen. Eins nach dem anderen. Ganz schnell.

Mama reißt ihren Mund auf und hält die Hand davor, sagt aber keinen Ton. Ich werfe die Gummis auf den Gehweg und ziehe meine Finger durch die geflochtenen Zöpfe, um sie aufzuzwirbeln. Ich merke, wie das unangenehme Gefühl auf meiner Kopfhaut nachlässt.





Jetzt kommt Papa zu uns raus. Er macht riesige Augen, bleibt stehen und fängt dann an zu lachen.

Ich will kurz sauer sein und noch mal weiter wegrennen, aber dann laufe ich in seine Arme. Er drückt mich und streicht mit einer Hand meine Haare wenigstens ein bisschen wieder in eine Ordnung. Mama hebt derweil die Haargummis auf.

„Was war das denn jetzt?“, fragt sie mich. Ich merke, dass ich eine feuchte Nase habe,

und wische sie mit meinem Handrücken ab. Dabei bleibe ich ganz eng an Papa gedrückt stehen, aber drehe mich zu ihr.

„Meine Haare gehören doch auch mir, oder?“, frage ich.

„Ja, na klar“, sagt Mama und steckt die Haargummis in ihre Handtasche. „Aber wir hatten auch besprochen, dass du sie nur so lang lassen kannst, wenn wir sie regelmäßig waschen, bürsten und beim Sport und so weiter zu einem Zopf binden.“

Stimmt, das hatten wir besprochen. Ich habe nämlich mal sehr lange meine Haare nicht waschen wollen. Bis sie ganz komisch gerochen haben. Und sie auch von niemand anderem bürsten lassen. Ich konnte das aber mit meinen kurzen Armen immer nur so halb und sah dann irgendwann aus wie ein Löwe, der aus dem Mittagsschlaf aufgewacht ist. Und dann hatte ich mal ein Kaugummi im Haar. Keine Ahnung, wo das herkam. Da musste ein Stück herausgeschnitten werden. Das war ganz, ganz, ganz, ganz schlimm für mich. Da habe ich doll geweint.

Danach haben wir ausgemacht, dass ich die langen Haare nur behalten kann, wenn sie gut gepflegt werden. Das habe ich auch verstanden. Und trotzdem frag ich mich: Gehören sie jetzt eigentlich mir?

Ganz sicher weiß ich gerade nur: Um Sahnetorte zu essen, lasse ich sie mir nie wieder so fest flechten. Das ist keine Sahnetorte wert.

Dann esse ich lieber Kekse!

„Wollen wir jetzt reingehen?“, fragt Mama und ergänzt noch: „Therese ist inzwischen bestimmt mit ihren ganzen Sahnetortenfreunden beschäftigt und hat deine fehlende Gratulation schon fast vergessen, Leonora.“

Na, das hoffe ich mal.

Mama streicht mir nun auch noch mit den Fingern durch die Haare. Jetzt nehmen sie und Papa mich an die Hände und wir gehen zurück ins Restaurant. Langsam habe ich auch richtig Durst. Unter meinen offenen Haaren ist es ganz schön warm im Nacken und am Rücken. Ich brauche sicher mindestens zwei große Gläser Wasser. Und noch mindestens ein Glas Limo. Dann kann ich Thereses Feier schon irgendwie hinbekommen.





Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Leonora erlebt einen anstrengenden Tag. Aber zum Glück hat sie sehr liebevolle Eltern an ihrer Seite. Trotzdem fühlt sie sich teilweise unwohl und ist verunsichert. Sprich mit deinem Kind mal genauer darüber, was hier passiert ist.



Entscheidungen und Entschuldigungen

Die Erwachsenen haben viel über Leonora bestimmt und viel von ihr erwartet. Kennt dein Kind das?

- Erzähl von dir: *„Als Kind mochte ich nicht, dass ich immer X und Y machen musste. X war auch wirklich Quatsch. Das haben die Erwachsenen nur gefordert, weil ... Aber Y kann ich heute verstehen, denn dabei habe ich gelernt, dass ...“*
- Frag nach: *„Wo hast du das Gefühl, die Erwachsenen sagen dir, was du machen sollst, und du weißt gar nicht, warum?“*
- *„Wann möchtest du manchmal etwas, was du machen sollst, lieber nicht machen?“*
- *„Verstehst du, warum X dennoch manchmal richtig ist?“*

Erwachsene entscheiden aus gutem Grund in vielen Bereichen für die Kinder. Ihnen fehlen in manchen Bereichen die Reife, die Umsicht, die Vorsicht, die Empathie oder auch das Verständnis für die Welt und ihre Regeln. Auch hier kannst du noch mal sensibilisieren:

- *„Duschen ist ja zum Beispiel manchmal richtig lästig. Oder Fußnägel schneiden. Vor allem, wenn du gerade etwas anderes Schönes machst. Aber es muss trotzdem sein, damit du gesund bleibst. Und wenn du das nicht so gut sehen kannst, dann muss ich dich leider daran erinnern.“*

- „Süßigkeiten sind so lecker. Aber du kannst manchmal noch nicht so gut einschätzen, wann du davon Bauchweh bekommst, denke ich. Darum muss ich das leider machen.“
- „Ich habe immer eine meiner Lehrerinnen sehr geärgert, weil das so lustig war und die ganze Klasse mich dann toll fand. Da hat mein Papa mir irgendwann erklärt, wie schlimm sich das für die Lehrerin anfühlt. Darauf war ich allein nicht gekommen, weil ich noch sehr jung war. Heute bin ich dankbar für seine Hilfe.“

Oder welches Beispiel fällt dir für dein Kind ein? Wenn du von dir erzählst, wird das Eindruck machen.

Manchmal entscheiden die Erwachsenen aber auch aus Gewohnheit über die Kinder oder weil sie die Haltung vertreten, Kinder müssten tun, was Große ihnen sagen.

- Finde wieder ein Beispiel aus deiner Kindheit: „Mein Opa wollte immer, dass wir zum Abendessen bei ihm alle eine Sprotte essen. Das sind so kleine Fische. Ich fand das supereklig. Aber er meinte, das sei gesund und wir dürften das nicht entscheiden. Das war nicht okay! Man kann ja unterschiedliches gesundes Essen wählen.“
- Und frag nach: „Kennst du so was auch, wo Erwachsene ganz, ganz unverständliche Sachen von dir wollen?“
- Und frag auch: „Hat dir schon mal jemand gesagt ‚Mach das, weil ich es sage!‘ oder ‚Du hast eh keine Ahnung!‘ oder ‚Du hast als Kind nichts zu sagen!‘?“ Dann kannst du mit deinem Kind über Adultismus sprechen, also darüber, dass Erwachsene Kinder häufig gemein behandeln, einfach weil sie jünger sind.

Kinder machen im Alltag auch bei Unangenehmem leichter mit, wenn sie diese Abläufe verstehen und sich sicher fühlen. Also gewöhn dir an, dein Kind teilhaben zu lassen:

- An welchen Stellen kann es **mitentscheiden**?
- In welchen Fragen kann es **selbst** entscheiden?

- Wie lernt es, gute Entscheidungen zu treffen? Sprecht über Abwägen und darüber, dass es häufig nicht eine klare Entscheidung gibt, die sichtbar besser ist als die andere.

Kooperation ist prima, wenn sie eher aus Gewohnheit erfolgen kann, weil dein Kind weiß, es wird gefragt, darf mitreden. Das ist so viel besser als Kooperation beziehungsweise eher Parieren aus Angst, weil ein Kind gewohnt ist, dass es andernfalls bestraft wird, während es ansonsten auch nie viel zu melden hat.

In der Geschichte sollte Leonora sich nicht entschuldigen, weil sie den Erwartungen der Erwachsenen nicht entsprochen hat. Das haben ihre Eltern zum Glück nicht eingefordert. Redet auch darüber. Denn leider werden Kinder immer noch viel zu oft dazu genötigt, obwohl es natürlich gar nichts bringt, eine nicht so gemeinte Entschuldigung auszusprechen. Dein Kind würde sich dabei höchstens unter Zwang fühlen. Frag doch mal:

- *„Findest du, Leonora hätte sich entschuldigen müssen, weil sie frech zu Tante Therese war?“*
- *„Findest du, Tante Therese hätte sich entschuldigen müssen?“*
- *„Findest du, Leonoras Eltern hätten sich entschuldigen müssen?“*

Mit den Fragen könnt ihr noch mal in ein spannendes Gespräch kommen, das vielleicht auch nicht nur eindeutige Antworten bringen wird. Aber deinem Kind kann dies dabei helfen, das Thema besser zu verstehen.



Müssen und Humor

Leonora und ihre Eltern geraten trotz der unterschiedlichen Meinungen nicht in einen Streit und schimpfen sich nicht gegenseitig. Sie sind sehr verbunden und können auch miteinander über die Situation lachen. Das ist ein tolles Mittel, um die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Darüber könnt ihr auch noch mal sprechen:

- Erzähl eine Erinnerung, bei der Humor geholfen hat: *„Alle Menschen müssen manchmal Dinge tun, die ihnen lästig sind oder die sie unangenehm anstrengen. Wenn andere entscheiden, fühlt sich das nicht immer gut*

an. Aber mit Humor ist das manchmal leichter. Ich erinnere mich noch, als ...“ Hat dein Kind auch eine solche Erinnerung?

- In der Geschichte half das Wort „Sahnetortensauna“. Welche lustigen Begriffe fallen euch ein für unangenehme Situationen wie Impftermine, Hausaufgaben, das Ende eines schönen Spielplatztages, ein aufgeschlagenes Knie oder das Zähneputzen?
- Habt ihr noch weitere lustige Ideen, wie der Alltag leichter werden kann rund um die Pflichten, die es gibt? Wenn einer von euch den Müll rausbringen soll, wenn im Kindergarten aufgeräumt werden muss oder in der Schule Hausaufgaben anstehen? Wenn eine Wanderung zu lange dauert oder beim Spaziergang ein Gewitter aufzieht? Mit Humor kann man viel besser durchhalten und kann auch mehr Zuversicht und Bewältigungskraft spüren. Das sind wichtige Zutaten für die psychische Gesundheit.

Du kannst das selbst auch anwenden. Humor ist ein super Beziehungsschmiermittel. Manchmal reicht es zum Beispiel, wenn du deine Hand zu einer lustigen Figur mit seltsamer Stimme werden lässt, die mit deinem Kind spricht, wenn es etwas Unangenehmes tun soll, wenn ihr in Hektik seid oder Ähnliches.

Beleidigtsein und Unwohlsein



Leonora ist beleidigt, dass ihr Alter falsch eingeschätzt wird. Beleidigt sein entsteht, wenn jemand kein starkes Selbstwertgefühl hat. Bei Kindern in Leonoras Alter ist es oft noch instabil, sodass sie teilweise recht schnell eingeschnappt sind.

Das sollte niemals verlacht werden. Es ist ihr Gefühl. Oft geht das damit einher, dass sie sich zurückgewiesen fühlen oder dass ihre Erwartungen enttäuscht wurden. So etwas stark zu händeln, braucht Reifung, die Kinder erst noch durchmachen müssen.

Wichtig ist, dass Kinder das Beleidigtsein äußern dürfen und können. Das fällt ihnen nicht immer leicht. Leonora hat hier sehr stark reagiert. Viele Kinder benötigen Unterstützung durch ihre Eltern:

- Frag mal dein Kind, ob es Leonoras Gefühlssituation verstanden hat: *„Findest du es auch frech, dass Leonora weggelaufen ist? Oder glaubst du, sie hatte einen guten Grund dafür? Wie ging es ihr denn wohl?“*
- Und frag auch mal, ob es selbst ähnliche Momente kennt: *„Ist dir mal etwas Ähnliches passiert, wo du am liebsten weggelaufen wärst, weil du dich so unwohl gefühlt hast?“*
- Frag dann: *„Und wie hast du tatsächlich reagiert?“*

Leonoras Unwohlsein in Bezug auf die Umarmung hat mit dem Thema „Körperliche Integrität“ zu tun. Jeder Mensch möchte gern selbst über seinen Körper bestimmen. Für Erwachsene ist es in der Regel eine Gewohnheit, dass sie das an vielen Stellen können und an manchen nicht. Redet darüber:

- *„Hast du gemerkt, wie unwohl Leonora war wegen der Umarmung? Kennst du das? Wann ging es dir mal so?“*
- *„Ich kenne das auch, zum Beispiel, wenn ich jemandem zur Begrüßung die Hand geben muss. Das mag ich nicht bei jeder Person, aber manchmal muss ich trotzdem, weil es höflicher ist bei der Arbeit.“*
- *„Ich kenne aber auch Momente, in denen ich mir eine Berührung nicht unbedingt aussuchen würde, aber gut damit zurechtkomme. Zum Beispiel, wenn eine Ärztin mich untersuchen muss. Oder wenn die Polizei mich durchsuchen würde. Wie ist das für dich?“*
- Erzähl deinem Kind auch, dass Erwachsene sich hier leider manchmal über Kinder stellen: *„Ich glaube, Tante Therese fand eigentlich, dass Leonora sie umarmen muss, weil sie selbst das will und die Erwachsene ist. Kennst du das auch?“*
- Und sag noch: *„Es ist ganz wichtig, dass du das dann immer äußern darfst und Hilfe bekommen solltest. Wenn ich da bin, sag mir immer, was sich nicht gut anfühlt.“*
- Und: *„Wenn ich nicht da bin, werde laut, wenn du nicht weggehen kannst. Ganz laut! Sollen wir zusammen mal üben?“*

Schreien zu üben, kann natürlich total Spaß machen. Gerade zu Hause fällt es leicht, aber übe es auch mal woanders, selbst wenn die Leute seltsam gucken. Denn in Menschenmengen ist es plötzlich gar nicht mehr so leicht, die Stimme zu erheben.

Meins und nicht meins



Hui, Leonora hat ein großes Problem erkannt: Es ist gar nicht so leicht, zu verstehen, wann genau man allein über sich entscheiden kann und wann man sich nicht so ganz allein gehört, sondern andere Menschen mitbestimmen und man ihre Gefühle oder soziale Gepflogenheiten beachten sollte. Redet darüber:

- Wie sehr gehört man sich in der Familie? (z. B. Körperhygiene, Lautstärke)
- Wie ist es in einer Gruppe mit Gleichaltrigen? (z. B. Kraftaufwand beim Raufen)
- Wann sollte man in der Gesellschaft darauf achten, nicht alles mit seinem Körper zu tun, worauf man Lust hat? (z. B. Rülpsen, sich im Intimbereich anfassen)
- Wann ist es okay, auf das eigene Wohlfühlgefühl zu achten, wann nicht, und gibt es dazu verschiedene Meinungen? (z. B. Stuhlkippen, Kapuze tragen)
- Und was ist eigentlich „Etikette“? (z. B. Besteck nutzen, in die Armbeuge husten)
- Wie können Kompromisse aussehen? Was fällt euch ein?

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1786-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1787-2 (PDF)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Layout und Illustration: Verena Potthast, Viersen

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

Leonora ist sechs Jahre alt – und ganz schön durcheinander: Mal darf sie „Nein“ sagen, wenn sie keine Himbeeren will. Aber dann soll sie plötzlich Zöpfe tragen, eine kratzige Tante umarmen oder sich bedanken, obwohl sie gar nicht mag. Hä? Zum Glück hat Leonora tolle Helfer: den mutigen Löwen Leo und die schlaue Elfe Nora. Gemeinsam entdecken sie, was das „Nein-Gefühl“ bedeutet – und wie Leonora mutig sagen kann, was sie will und nicht will. Aber traut sie sich auch, wenn es richtig schwierig wird?

Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

In der einfühlsamen Vorlesegeschichte lernen Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren, „Nein“ zu sagen, wenn sie „Nein“ fühlen. Die Gesprächsanregungen helfen dir, dieses Thema gemeinsam mit deinem Kind zu besprechen und es dabei zu unterstützen, selbstbewusster und sicherer im Umgang mit Fremden und unangenehmen Situationen zu werden.

INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1786-5



9 783842 617865

18,00 EUR (D)