



Nora Hille

Theresa Viehhauser

# WENN UNSERE SEELE HILFE BRAUCHT

Ermutigende Kurzgeschichten,  
die zeigen: Reden hilft!





Dieses Buch gehört:

---



Nora Hille • Theresa Viehhauser

# WENN UNSERE SEELE HILFE BRAUCHT

Ermutigende Kurzgeschichten,  
die zeigen: Reden hilft!



Für dich



Hallo du,

dieses Buch habe ich für dich geschrieben. Denn du liegst mir am Herzen und ich wünsche mir, dass es dir gut geht. Ist dir auf der Titelseite der Schriftzug „Mentale Gesundheit für Kinder“ aufgefallen?

Die mentale Gesundheit betrachtet Geist und Seele, also wie wir denken, fühlen und handeln. Sie ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit und kann von gut bis schlecht reichen.

#### Zur mentalen Gesundheit gehören:

- seelisches Wohlbefinden
- zeitweilige Krisen
- behandelbare seelische Erkrankungen

Unsere Seele hat genau wie der Körper Bedürfnisse, die von uns wahrgenommen werden wollen. Deine Gefühle sind immer wichtig. Mit Ängsten oder belastenden Problemen sollte deswegen niemand allein bleiben.



Es gibt tolle Unterstützungsangebote und Menschen, die dir zur Seite stehen wollen. Die fünf Geschichten in diesem Buch zeigen: **Reden hilft! – Bitte sei mutig und vertraue dich an, wenn es nötig ist.**

Alles Liebe  
Deine Nora

**Hier findest du Unterstützung:**  
Vertrauenspersonen wie Eltern, Freundinnen und Freunde, Klassen- und Vertrauenslehrer\*innen oder Schulsozialarbeiter\*innen sind bei seelischer Not für dich da. Die Kinderarztpraxis ist ebenfalls eine gute Anlaufstelle.

Oder du wendest dich an die „**Nummer gegen Kummer**“, **Telefon 116 111**. Dies ist eine kostenlose Hotline speziell für **Kinder und Jugendliche** (auch Online-Beratung möglich).

Für Mamas und Papas gibt es zusätzlich ein Elterntelefon, das unter der Nummer **0800 111 0550** erreichbar ist.



Nummer  
gegen  
Kummer



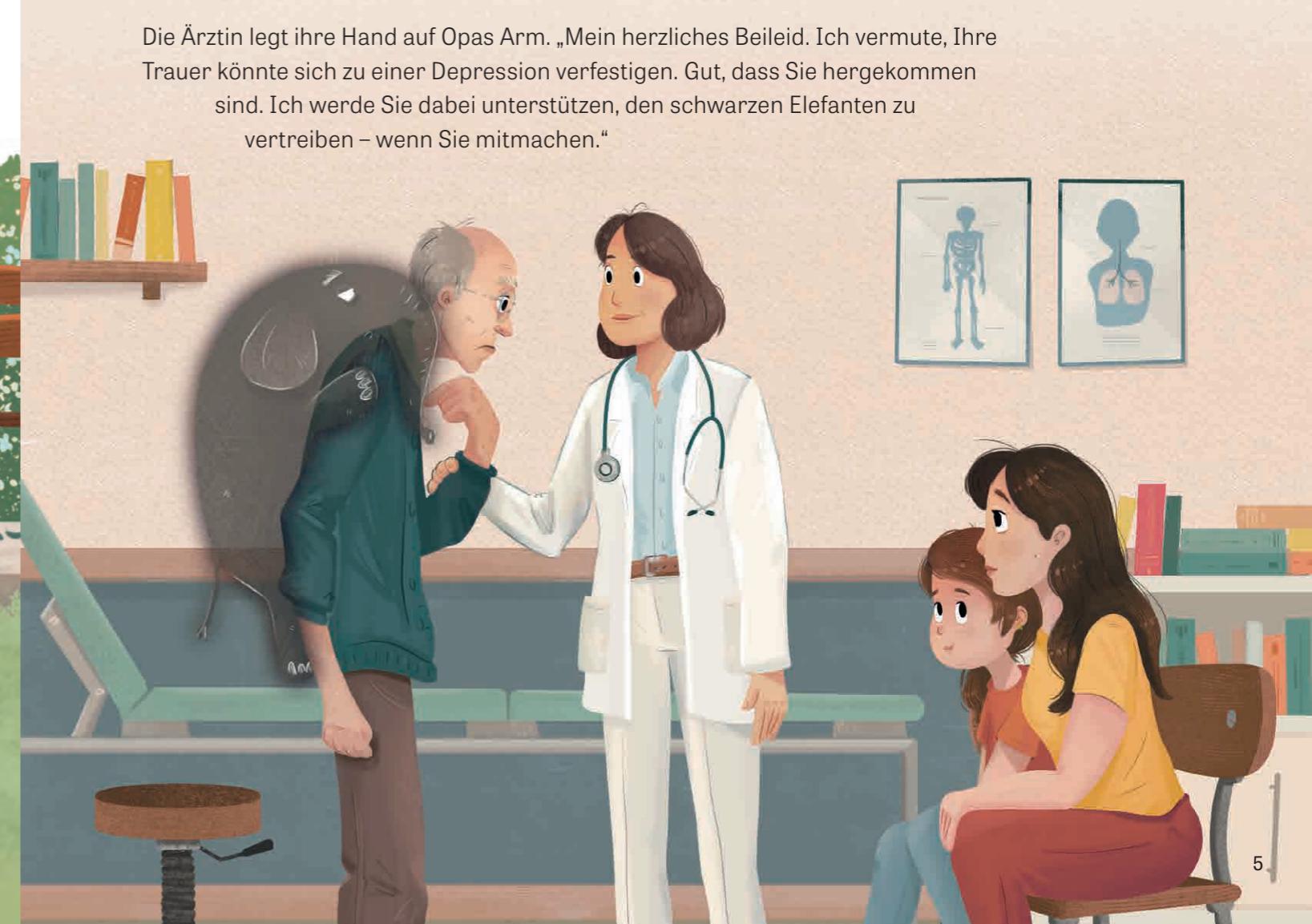
## Opas schwarzer Elefant

„Ich mache mir Sorgen um Opa. Der sieht aus wie ein Strich in der Landschaft.“ Mama runzelt besorgt die Stirn. „Er vermisst Oma – wir doch auch!“, antwortet Greta traurig. „Die beiden waren über 40 Jahre glücklich verheiratet. Ich glaube, er hat sein Lachen verloren“, erwidert Mama. „Vielleicht können wir mit ihm zum Arzt gehen?“ Auf Gretas Gesicht erscheint ein Hoffnungsstrahl. „Greta, das ist eine tolle Idee!“



Ein paar Tage später besuchen Opa, Mama und Greta die Arztpraxis. Die Ärztin begrüßt sie herzlich. „Wie geht es Ihnen?“ Opa räuspert sich. „Seit dem Tod meiner Frau komme ich einfach nicht mehr auf die Beine. Ich mag nichts essen. Das Einschlafen fällt mir schwer. Wenn ich an sie denke, kommen mir die Tränen, aber ich versuche, sie runterzuschlucken. Es fühlt sich an, als ob die ganze Zeit ein dicker schwarzer Elefant auf meinen Schultern sitzt.“

Die Ärztin legt ihre Hand auf Opas Arm. „Mein herzliches Beileid. Ich vermisse, Ihre Trauer könnte sich zu einer Depression verfestigen. Gut, dass Sie hergekommen sind. Ich werde Sie dabei unterstützen, den schwarzen Elefanten zu vertreiben – wenn Sie mitmachen.“



## Was ist bloß mit Ida los?

„Nein!“, weint Ida. „Ich will nicht alleine schlafen.“ Seit Papa ausgezogen ist, hat sich die achtjährige Ida verändert. „Schhhh, Mäuschen. Wenn du heute nicht in deinem Bett schlafen willst, kommst du mit zu mir.“ Mama nimmt Ida fest in die Arme. Für sie ist der neue Alltag ohne Papa ebenfalls schwer.



Für Ida sind nicht nur die Nächte schwierig. Sie traut sich auch den Schulweg nicht mehr zu, den sie vorher immer alleine mit dem Bus gefahren ist.

„Nein!“, weint Ida morgens. „Ich kann nicht mit dem Bus fahren.“ Besser, Mama bringt sie mit dem Fahrrad zur Schule. Und dann muss sie warten, bis ihre Freundinnen Minea, Layla oder Kim auftauchen. Nur mit einer von ihnen geht Ida ins Klassenzimmer.

Früher wollte Ida sich am liebsten täglich verabreden: Draußen auf dem Spielplatz oder zusammen mit ihren Freundinnen durch die nahegelegenen Wiesen strolchen. Doch auch jetzt weint sie und schüttelt energisch den Kopf. Nein, nach draußen will sie nicht.



## Antoni quält die Angst

Nachts schreckt Antoni plötzlich auf. Sein Herz rast. Jetzt wird ihm sogar übel! Er beugt sich über die WC-Schüssel und würgt. Nur Spucke. Tränen der Verzweiflung schießen ihm in die Augen. Er ringt nach Luft, glaubt zu ersticken. Danach liegt er erschöpft auf den kalten Badezimmerfliesen.

*Das dritte Mal diese Woche! Was ist nur los? In der Schule klappt doch alles. In Mathe und Deutsch bin ich Klassenbester. Und in Englisch bekomme ich auch eine Eins. Was soll der Mist?*



„Toni, aufstehen!“ Antoni ist von der Nacht komplett gerädert. „Nenn mich nicht Toni, ich bin 13!“, raunt er seinen Vater an. „Schlecht gelaunt? Dann eben Antoni. Beeil dich jedenfalls.“

Vierte Stunde, ein unangekündigter Mathetest. Obwohl Antoni den Stoff beherrscht, kriecht dieses unangenehme Gefühl in ihm hoch. Sein Herz schlägt schneller, die Zahlen verschwimmen vor seinen Augen. Warum ist es hier nur so heiß? Er ringt nach Luft. „Kann ich bitte zur Toilette?“ „Jetzt?“, fragt die Lehrerin erstaunt.



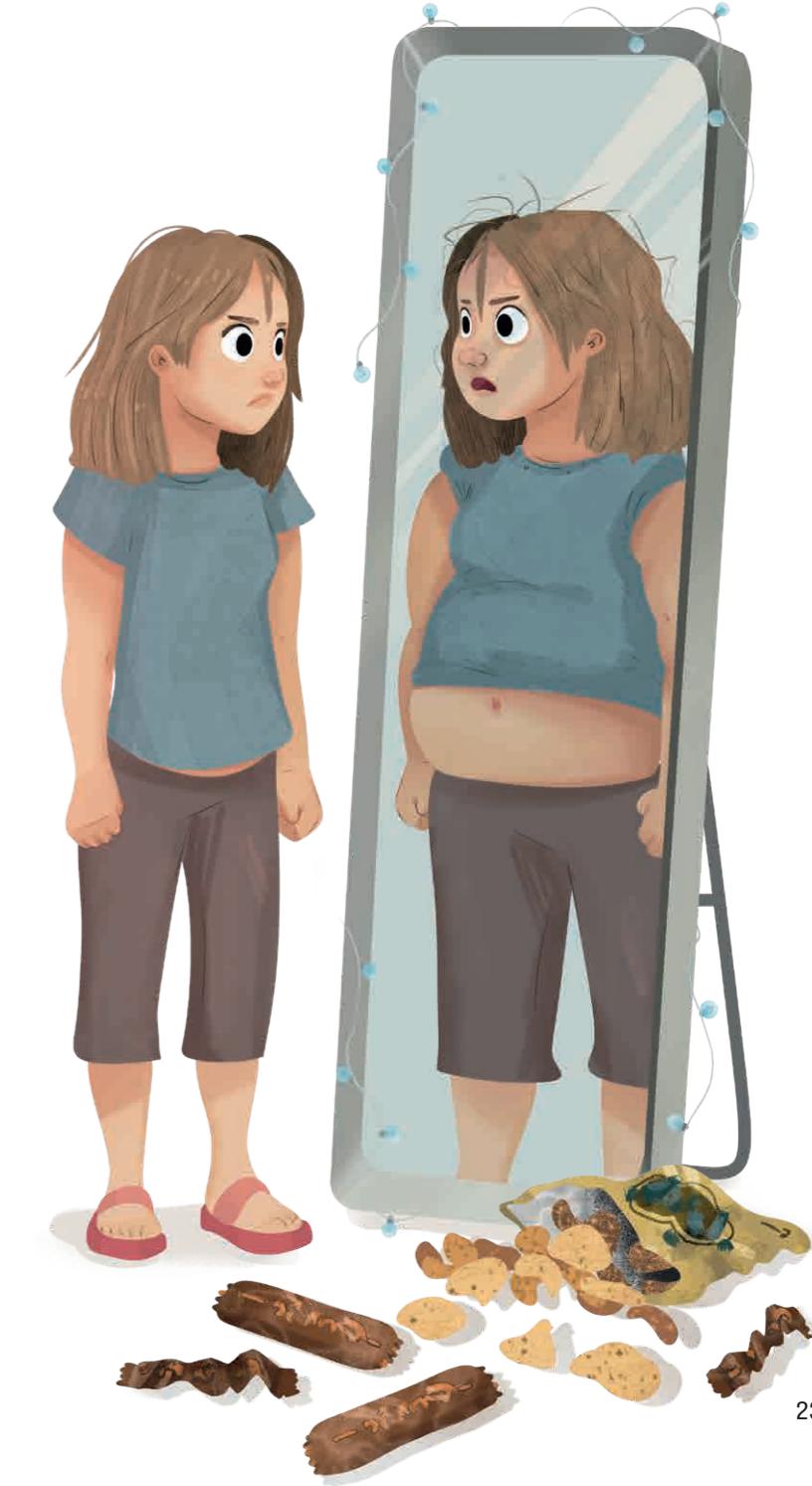
## Jule und ihr Körper

Während der Kindergartenzeit hat Jule über ihren Körper gar nicht nachgedacht. Sie hat gern Fangen gespielt, begeistert Fahrradfahren gelernt und ist zum Turnen gegangen.



In der Grundschule hat Jule angefangen, sich mit den anderen Mädchen zu vergleichen. Fast alle waren kleiner als sie und zarter - sogar ihre beste Freundin. Kann es sein, dass mit mir etwas nicht stimmt? Bin ich nicht schön oder dünn genug? Solche Fragen sind Jule durch den Kopf gehuscht.

Jetzt ist Jule zwölf, mitten in der Pubertät, und die bohrenden Fragen sind immer schlimmer geworden. Ich sehe aus wie ein Trampeltier, denkt Jule traurig. Dann tröstet sie sich mit heimlichem Essen. Das Gefühl, wenn die süße Schokolade in ihrem Mund schmilzt, ist so beruhigend. Aber danach ist Jule oft noch trauriger und hat ein schlechtes Gewissen, weil sie wieder genascht hat.



## Wenn Papa nachts alleine tanzt

Becky gähnt. „Was war denn heute Nacht los? Die Musik war so laut. Hat Papa getanzt?“ „Ja, Becky, er konnte nicht schlafen“, berichtet Mama. „Ihm spuken gerade jede Menge Ideen im Kopf herum. Aber jetzt hat er sich hingelegt und bei der Arbeit krankgemeldet.“



Mittlerweile erschreckt Becky sich bei Papas heftigen Stimmungsumschwünge nicht mehr. Im Gegenteil, die fröhliche und beschleunigte Stimmung, so wie jetzt, die mag sie sogar richtig gern. Da ist Papa für jeden Spaß zu haben und sehr unternehmungslustig. Aber er muss auf genug Schlaf achten.



Nur diese tieftraurigen, rabenschwarzen Gefühle sind blöd. Manchmal haben sie ihn wochenlang im Griff. Dann ist er total antriebslos, schweigsam und kommt kaum aus dem Bett. Wie ausgewechselt! Aber zum Glück gibt es jede Menge normale Zeiten, in denen es Papa gut geht.

Erschreckt hatten sich Becky und Mama, als Papa das erste Mal mit seinen Gefühlen so richtig abgehoben ist. Das war nach seiner Beförderung, als ihm beim Job alles über den Kopf gewachsen war. Auf einmal konnte er überhaupt nicht mehr schlafen. Und normal reden konnte man mit ihm auch nicht mehr – so sehr war er mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt. Ideen hatte der!



## Über uns:



**Nora Hille** lebt mit ihrem Mann, zwei Kindern und den beiden Katzen einen fröhlich-turbulenten Familienalltag. Als Autorin und Botschafterin für mentale Gesundheit schreibt sie, um kleine und große Menschen mit ihren Texten zu berühren und zu ermutigen. Besonders gerne mag sie Lesungen mit Kindern – und Bananenmus mit dunkler Schokolade.



**Theresa Viehhauser** ist Illustratorin mit einem feinen Gespür für ausdrucksstarke Bilder, die sowohl die Ernsthaftigkeit des Themas als auch Zuversicht vermitteln. Ihr Motto: Andere inspirieren und ein Lächeln ins Gesicht zaubern! Wenn sie nicht zeichnet, tüftelt sie an neuen kreativen Projekten oder genießt die Sommerluft im Garten.

### Herausgeber:

Zaradiso Verlag  
Sauerdornweg 16  
D-66740 Saarlouis

Fon +49 (0) 6831 76 87 792

[www.zaradiso.de](http://www.zaradiso.de)  
[www.zaradiso.shop](http://www.zaradiso.shop)  
[info@zaradiso.de](mailto:info@zaradiso.de)

**Autorin:** Nora Hille

**Grafik & Illustration:** Theresa Viehhauser

**Lektorat:** Norbert Fasching

**Korrektorat:** Bernhard Lux, Norbert Fasching

Printed in Germany





Mit einem gebrochenen Bein oder Windpocken geht man zum Arzt. Was aber hilft, wenn unsere Seele schmerzt oder sogar erkrankt?

Die fünf Geschichten zeigen, wie wichtig es ist, sich mit bedrückenden Ängsten und Problemen anzuvertrauen:

Den eigenen Eltern, Lehrer\*innen, Ärzt\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen oder einer Kinderpsychologin bzw. einem Kinderpsychologen. Lies selbst, wie es Gretas Opa, Ida, Antoni, Jule und Beckys Papa mit der richtigen Unterstützung gelingt, neue Hoffnung zu schöpfen und ihrer Seele zu helfen.