

Isabel Böge, Anette Williamson

Esmeralda – wie geht es Dir?

Materialheft für Kinder



Mit Zeichnungen von Élena Berntzen

© 2013 W. Kohlhammer Verlag, Stuttgart
Abdruck des Werkes und dessen und Einspeicherung/Verarbeitung
in elektronischen Medien, auch in Teilen,
nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt

Materialien zu „Ablauf der Gruppenstunden“

- Übersicht des Ablaufs

Materialien zu Einheit 1 „Einführung und Information – Verstehen und Erkennen“

- Geschichte „Esmeralda – wie geht es Dir?“
- Malvorlage Esmeralda und Pipo

Materialien zu Einheit 2 „Aufbau von Ressourcen“

- Geschichte „Was Esmeralda alles kann“
- Blatt „Mein Ressourcenbaum“

Materialien zu Einheit 3 „Psychoedukation“

- Geschichte „Was bedeuten nur die vielen fremden Wörter und was heißt ‚krank‘?“
- Liste von Symptomen, die ich kenne

Materialien zu Einheit 7 „Mein Notfallplan“

- Geschichte „Was im Notfall hilft“
- Notfallplan-Kärtchen

Materialien zu Einheit 8 „Gefühle“

- Geschichte „Meine Gefühle – Deine Gefühle – Esmeraldas Gefühle“
- Blatt „Mein Gefühlskörper“

Materialien zu Einheit 12 „Soziale Kompetenz“

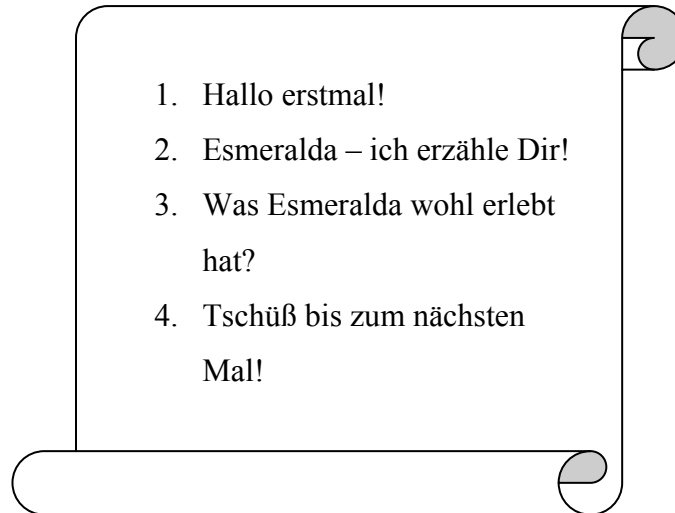
- Geschichte „So ein Ärger ...“
- Blatt „Meine coolsten Sprüche“

Materialien zu Einheit 15 „Abschluss“

- Geschichte „Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 1“
- Geschichte „Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 2“

Materialien zu „Ablauf der Gruppenstunden“

➤ Übersicht des Ablaufs



Materialien zu Einheit 1 „Einführung und Information – Verstehen und Erkennen“

- Geschichte „Esmeralda – wie geht es Dir?“
- Malvorlage Esmeralda und Pipo

Esmeralda – wie geht es Dir?



Esmeralda sah sich um, nachdenklich stützte sie ihren Kopf in ihre beiden Vorderbeine. Es war kühl hier im Schatten und vor allem ruhig. Aber auch einsam.

Heute war wieder einmal ein solcher Tag ... einer von jenen Tagen, die sie nicht mochte, denn irgendwie stimmte nix. Das hatte schon morgens in der Schule angefangen ... nee, eigentlich schon beim Aufstehen, denn Mama hatte verschlafen ... und so hatte sie auch verschlafen. Und wenn ein so kleiner Dralefant — das war sie nämlich — sich schnell fertig machen will, geht natürlich alles schief.

Was ist ein Dralefant fragt Ihr Euch? Ganz einfach, sie war das Kind eines Drachenvaters, der rot und feurig aussah und immer viel von ihr forderte, vor allem Verständnis für alles und jeden, und das Kind einer Elefantenmutter, die aus irgendeinem Grunde weiß aussah – wenigstens an den Tagen, an denen es ihr gut ging, sonst konnte man sie auch als leicht gräulich bezeichnen, aber vielleicht bildete sie sich das auch einfach nur ein.

Nun ja, wenigstens hieß das, dass Esmeralda ein Dralefant war, und Dralefanten waren weiß mit roten Flecken. Ihr Papa hätte aber lieber einen ganz roten Dralefanten gehabt und

deswegen malte sie sich morgens immer ein paar rote Flecken dazu, damit sie fast ganz rot aussah, aber heute morgen fand sie ihren roten Stift so schnell nicht, sie war noch so müde und es war schon so spät und ... — vielleicht sollte sie doch mal abends aufräumen, aber sie hatte gestern Abend ja noch Digbo ihrem Bruder schnell bei den Hausis helfen müssen, weil Mama und Papa sich wieder einmal stritten — na ja, egal, auf jeden Fall hatte sie den roten Stift nicht gefunden und musste so zur Schule gehen, und da war der Papa ganz sauer geworden, und sie war lieber schnell losgelaufen. Dabei war dann die Schultasche zu Hause stehen geblieben ... und — „ich sag ja, es ist einer dieser Tage“ seufzte Esmeralda und drehte sich auf den Rücken um die Schäfchenwolken über ihr zu zählen.

„Einer dieser Tage?“ ertönte da eine piepsige Stimme neben ihr.

Esmeralda schaute überrascht auf, sie sah da niemanden.

„Was für ein Tag ist heute?“ quäkte es erneut neben ihr.

„Ist da jemand?“ fragte Esmeralda und setzte sich auf.

„Natürlich ist da jemand. Was glaubst Du denn. Dass Du mit dir selber sprichst? Was für ein Tag ist heute?“

Mit sich selber sprechen, das kannte Esmeralda von den schlechten Tagen der Mama, dann wollte diese mit niemandem als sich selbst sprechen. Mama fragte dann nie: „Wie ist es in der Schule gewesen, Esmeralda?“ Sie lobte Esmeralda nicht, weder für ihr schönes Bild noch den gedeckten Tisch. Sie sah Esmeralda gar nicht. Das tat weh. Aber zurück zu dem, der da sprach, Esmeralda sah immer noch niemanden. „Wo bist Du denn?“ fragte sie vorsichtig.

„Direkt auf Deiner Nase ... nun sag doch endlich!“

Da endlich sah Esmeralda den kleinen Grashüpfer, der auf ihrer Nasenspitze saß und sie neugierig beäugte.

„Ich bin Pipo. Und wer oder was bist Du?“ fragte der Kleine neugierig.

„Esmeralda Dralefant“, stellte sich Esmeralda vor, „und heute ist einer dieser Tage“.

„Was für ein Tag ist heute? Montag, glaube ich, oder Dienstag, nein doch Montag, oder ... was meinst Du?“ kam prompt die Rückfrage.

„Nein, kein Wochentag. Es ist einer der Tage, an denen ich für niemanden da zu sein scheine, an denen ich einfach nur störe, alles schief geht. Ach, ich weiß auch nicht.“ Traurig lehnte sich Esmeralda zurück. „Du bist kein Dralefant. Du kannst das nicht verstehen.“

Pipo legte den Kopf schief und betrachtete Esmeralda. Lange. Dann sagte er nur ein Wort: „Quatsch.“

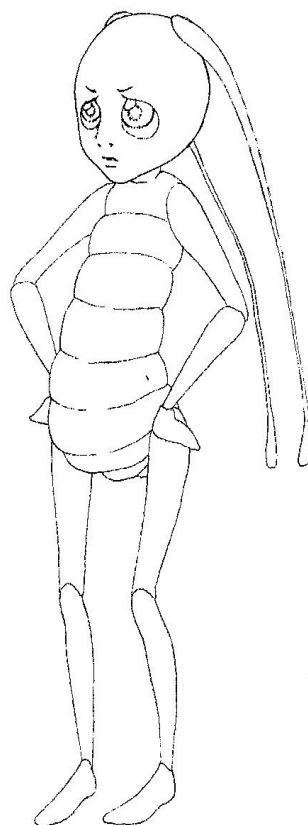
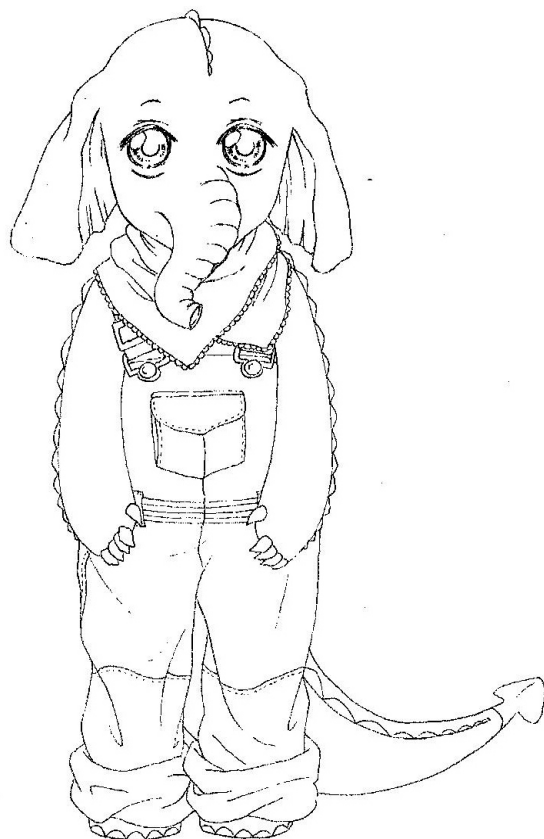
Missmutig drehte sich Esmeralda zur Seite, „Siehst Du“, meinte sie, „Du kannst es nicht verstehen.“

„Was kann ich nicht verstehen?“

„Dass es Tage gibt, an denen niemand mich sieht, alles, alles schief geht, ich nicht mal genug rote Flecken habe und es vor allem niemanden gibt, der mich fragt: Wie geht es dir Esmeralda?, Tage an denen ... ich allein bin.“ Eine dicke Träne rollte über Esmeraldas Wange.

Pipo stand immer noch genauso da und regte sich nicht. „Mmh“ meinte er schließlich. „Aber Du bist doch da. Weiß mit vielen roten Punkten. Du liegst hier und schaust in die Sonne. Du störst nicht. Es ist schön, dass Du da bist. Und ich bin da und ich frage Dich: ***Esmeralda — wie geht es Dir?***“

Esmeralda und Pipo zum Ausmalen



Materialien zu Einheit 2 „Aufbau von Ressourcen“

- Geschichte „Was Esmeralda alles kann“
- Blatt „Mein Ressourcenbaum“

Was Esmeralda alles kann

Heute hat Esmeralda in der Schule Basteln und Werken. Diesen Unterricht mag sie total gerne. Sie freut sich jede Woche auf die zwei Stunden. Entweder man kann mit Hammer und Säge praktische Dinge zusammenbauen, so etwas wie ein Vogelhaus zum Beispiel, oder mit Farbe Kreise auf ein Blatt malen und gleichzeitig in den Himmel schauen oder ... ach, es gibt tausend Möglichkeiten dort. In den letzten Wochen sollten sie ein buntes Bild aus vielen Farben und großen und kleinen Formen mit Wasserfarben malen. Nun sind nur noch ein ganz paar kleine weiße Flecken übrig, die sie heute noch ausfüllen muss, dann ist es fertig.

Esmeralda zeichnet Kringel in die Luft, während sie ihre Frühstücksschale zur Spüle bringt, als ein markerschütternder Schrei sie aus ihren Träumen reißt. Digbo. Was ist passiert? Ist er verletzt? Warum schreit er? Hat jemand schon die Feuerwehr gerufen? Polizei? Rettungshubschrauber? Ufo?!

Verwirrt blickt Esmeralda sich um ... eigentlich sieht er ganz heil aus... „Was ist denn los?“, fragt sie. „Du hast einen roten Punkt auf mein T-Shirt gemacht! So kann ich nicht in den Kindergarten gehen! GAAAR NICHT!“ Es stimmte. Ihr war gar nicht aufgefallen, dass sie eine Ketchup-Tube in die Hand genommen hatte, als sie in Gedanken zeichnete. Mist. „Ist doch gar nicht so schlimm, den sieht fast keiner“, versucht Esmeralda ihn zu beruhigen. Aber Digbo schreit nur noch lauter: „Wohl, ist das schlimm!! So gehe ich nirgendwo hin“. Esmeralda weiß aus Erfahrung, dass Digbo sich keinen Millimeter bewegen wird, wenn er nicht ein neues T-Shirt anbekommt.

Oh man, dabei ist es schon so spät. Esmeralda läuft zu Digbos Schrank, aber da ist kein sauberes T-Shirt mehr drinnen, Mama kann auch nicht helfen, sie schläft, wie in letzter Zeit so oft, immer noch, und Papa ist schon bei der Arbeit. Mist, Mist, Mist! Eigentlich wollte Esmeralda gestern Abend noch die Wäsche aufhängen, hatte es aber vergessen. Zu spät. Ein Versuch, den Fleck rauszurubbeln, endet in einer roten großen Fläche über Digbos Bauch und noch mehr Gebrüll. Ein rettender Gedanke schießt Esmeralda durch den Kopf. Sie hat doch noch irgendwo alte zu kleine T-Shirts. Sie sucht hektisch welche heraus. „Schau mal Digbo, ich schenk Dir ein neues T-Shirt, Du darfst aussuchen“, sagt Esmeralda und hält die drei

gefundenen T-Shirts in orange, rot und gelb zur Auswahl hoch. Das Geheul wird endlich leiser und Digbo schnieft: „Wirklich? Dann will ich ein roter Feuerwehrmann sein.“ Er schält sich aus dem Fleckenshirt und zieht das andere an. Es sieht noch etwas weit und schlabbig aus, aber Digbo ist zufrieden. „Bin ich jetzt ein Feuerwehrmann?“ „Ja, klar“ meint Esmeralda und rubbelt ihm über den Kopf.

In dem Moment fällt Esmeraldas Blick auf die Küchenuhr, zehn vor acht. „Oh, nein! Komm Digbo, wir müssen rennen, sonst kommen wir zu spät!“ Sie schnappt sich Digbos Kindertasche und startet mit Digbo einen Wettlauf zum Kindergarten. Wie immer wird Esmeralda auf den letzten Metern ein wenig langsamer und lässt Digbo gewinnen. Er läuft geradewegs zu seinen Freunden und zeigt sein neues T-Shirt, während Esmeralda wieder Tempo aufnimmt und zur Schule rast. Sie hört es schon von weitem läuten. Zu spät. Sie wird zu spät kommen. Und das auch noch bei Mathe. Die Hausaufgaben hatte sie gestern nicht verstanden und jetzt hat sie diese bestimmt falsch. Aber vielleicht kommt ihr Lehrer ja heute auch verspätet? Ein paar Minuten würden reichen ... Aber Lehrer Pfaffenspitz ist schon da und runzelt die Stirn: „Wieder einmal verschlafen Esmeralda? Das häuft sich aber in letzter Zeit. Dir ist die Schule wohl gar nicht wichtig. Ich werde mit Deinen Eltern sprechen müssen.“ Na toll. Als ihr dann auch noch in Kunst das Wasserglas über das gemalte Bild fällt und nur noch eine lila-schwarze Matsche übrig bleibt ... könnte Esmeralda verzweifeln. Was für ein bescheuerter Tag!

Was soll ich denn jetzt machen? seufzt Esmeralda auf dem Nachhauseweg.

„Auf jeden Fall nicht so ein Gesicht, das steht Dir nämlich nicht.“

„Oh Pipo, auch wenn ich Dich schon wieder nicht sehe, schön dass Du da bist.“ „Ich klettere gerade deinen Schwanz hoch“, schnauft Pipo, „ganz schön lang das Teil.“

Nun doch lachend dreht Esmeralda sich um sich selbst, im Versuch, Pipo zu entdecken.

„He, he, he, nicht so sehr schlenkern, da falle ich doch wieder runter ...“ Esmeralda steht sofort still. Oh nein! Das hätte sie sich doch denken können. Eine Weile hört sie gar nichts, obwohl sie lauscht und lauscht. Ob Pipo schon oben ist? Oder ist er wieder gegangen? Heruntergefallen? Ist sie auf ihn draufgetreten? Er ist ja doch ziemlich klein? Vorsichtig bewegt sie einen Zeh, als sie plötzlich Pipos Stimme — direkt neben, nein in! ihrem Ohr — lautstark sagen hört: „Sag mal, redest Du auch noch mit mir? Ich sitze hier nun schon STUNDEN in Deiner Ohrmuschel und Du sagst keinen Ton.“ Esmeralda macht vor Schreck einen Satz, und stößt sich den Kopf am nächsten Ast ... „Aua, sag mal, hättest Du mich nicht warnen können? Das ist laut!“, beschwert sie sich.

„Du hast ja nicht gefragt“, antwortet Pipo beleidigt.

„Schon gut, schon gut“, beschwichtigt Esmeralda, „ich glaube, heute ist einfach ein blöder Tag.“

Wie – noch einer von den Nichts-ist-so-wie-sonst-Tagen?

„Ja, nein, eigentlich schon aber irgendwie.“

„Hä? Verstehe ich nicht, das musst Du genauer erklären.“

Und Esmeralda beginnt zu erzählen, von dem Klecks, dem Wettlauf, dem Zuspätkommen, den fehlenden richtigen Hausaufgaben und dem Bild ... „und nun traue ich mich gar nicht, mit einem neuen Bild anzufangen. Ich müsste Papa bitten, mir noch Wasserfarben zu besorgen, und wissen, was ich malen will, und Digbo müsste versorgt sein, und ... das geht doch alles schief!“ schließt Esmeralda, während sie sich auf die Schaukel in ihrem Garten setzt.

Pipo ist bei Esmeraldas Erklärung ganz still geworden, aus ihrem Ohr gekrabbelt und sitzt nun auf seinem Lieblingsplatz, ihrem Rüssel, genau so weit von ihren Augen entfernt, dass sie ihn gut ohne zu schielen sehen kann. Er hat den Kopf leicht schief gelegt und sieht sie nachdenklich an.



„Sag mal Esmeralda, weißt Du eigentlich, was Ressourcen sind?“

„Ressa-was? Oh man, Pipo, verwirr' mich nicht noch mehr. Heute kann ich echt nicht mehr gut denken“, mault Esmeralda, aber Pipo bleibt ganz ernst: „Ich will Dich nicht verwirren,

Esmeralda. Aber das ist genau das, worum es geht. Du hast mir jetzt alles erzählt, was schief gegangen ist, und alles, was du NICHT kannst. In Deiner Geschichte sind aber auch ganz viele Dinge, die Du kannst. Und Dinge, die man kann, sind Ressourcen. Ressourcen machen einem Mut, schwierige Aufgaben zu bewältigen, sie lassen einen stark sein, manchmal auch im richtigen Moment schwach. Sie bringen einen gut durch den Tag, jeden Tag aufs Neue. Und jedes Lebewesen hat ganz, ganz viele davon. Es fällt nur manchmal schwer, sie zu sehen, gerade dann, wenn es einem so geht wie Dir heute. Deswegen ist es manchmal sinnvoll, sich seine eigenen Ressourcen aufzuschreiben, wenn es einem gerade gut geht, damit man drauf schauen kann, wenn es einem auch mal nicht so gut geht, um sich zu erinnern, was man alles so kann. Also: Denk mal nach ... denn Du kannst ganz viel.“

... und Esmeralda beginnt zu denken.

„Mein Ressourcenbaum“

Materialien zu Einheit 3 „Psychoedukation“

- Geschichte „Was bedeuten nur die vielen fremden Wörter und was heißt ‚krank‘“?
- Liste von Symptomen, die ich kenne

Was bedeuten nur die vielen fremden Wörter und was heißt „krank“?



„Pipo, Pipo, wo bist Du, Pipo?“ Esmeralda stürmt durchs Gestrüpp.

„Hey, Vorsicht, zertrample mich nicht!“, hört sie plötzlich Pipo's entrüstete Stimme.

Esmeralda bremst abrupt ab. „Oh, 'Tschuldigung, hab vergessen, dass Du so klein bist.“

„Das solltest Du aber nicht vergessen, erinnere Dich an das, was wir letztes Mal als Ressource 8 besprochen haben, und zwar: Du KANNST und SOLLTEST auch vorsichtig und liebevoll mit anderen Lebewesen umgehen. — Tue das bitte auch, und zertrample nicht anderer Leute Bett. Esmeralda ...?!“

Doch Esmeralda hört schon nur noch mit halbem Ohr zu. Sie ist zu ungeduldig. Kann Pipo langsam aufhören, beleidigt zu sein? Denn sie hat so viele Fragen. Ihre Eltern waren bei einem Pzüktierarzt. Oder so etwas ähnlichem. Was immer das für ein Tier ist?! Hat sie in noch keinem Zoo gesehen. Außerdem kann es scheinbar sprechen, denn Papa hat erzählt: „Er

habe gesagt, ... die Mama sei unter einer Wolke.“ Aber irgendwie muss der „Er“ verwirrt gewesen sein, denn es ist doch heute strahlend blauer Himmel ... und nee, jetzt gehen ihre Gedanken schon wieder durcheinander.

Ah, Pipo scheint zum Ende zu kommen: „... Esmeralda, ESMERALDA? Hast Du überhaupt zugehört? Können wir vielleicht mit der normalen Frage „Wie geht es dir?“ anfangen?“

„Wie?“ antwortete Esmeralda zerstreut, „Äh, ja natürlich habe ich zugehört, und gut, es geht mir gut, heute geht es aber nicht um mich, sondern Pipo, was für ein Tier ist ein Pzüktierarzt?“

„Ein WAS?“

„Ein Pzüktierarzt. Papa war mit Mama da, und er hat gesagt, sie steht unter einer Wolke und soll nun weiße Kügelchen nehmen, die machen, dass die Sonne wieder scheint, und tagsüber in ein Strukturdingsda gehen und vielleicht vorher sogar über Nacht woanders schlafen in einem Haus für Kranke, aber sie ist ja nicht krank, und der Papa und wir sollen von dem Pzüktierarzt Pzükeydukion bekommen. Ist das was Schönes? Großes? Rundes? Buntes? Zum Spielen? Malen? Basteln? Werfen? Fliegen?“ Esmeralda hüpfte aufgeregt von einem Bein aufs andere und ist ganz außer Atem, als sie ein zweites Mal kurz vor Pipo abbremsst.

Er runzelt die Stirn, muss dann aber lachen und meint liebevoll: „Okay, nimm mal Platz Du Riesentrampeltier, damit ich heute noch am Leben bleibe und Dir alle Fragen beantworten kann. Ich glaube, ich weiß jetzt wer oder was dein „Pzüktierarzt“ ist.“ Bei diesen Worten plumpst Esmeralda sofort neben ihm ins Graß, stützt wie so oft ihren Kopf in die Arme und sieht Pipo erwartungsvoll an.

„Also, sortieren wir erst einmal das Wort, das Du eben gesagt hast: Das ist nämlich kein „Pzüktierarzt“, sondern ein „Psychiater“, bei dem Deine Eltern waren.“

„Sag ich doch“, unterbricht ihn Esmeralda.

„Nee“, meint Pipo, „Du hast da eher einen Buchstabensalat draus gemacht, aber das macht nichts. Ich fang mal ganz von vorne an. Erinnerst Du noch Esmeralda, als Du vor ein paar Wochen Fieber hattest und Dir der Hals ganz doll weh tat?“

Esmeralda nickt.

„Da bist Du zu Deinem Kinderarzt gegangen“, fährt Pipo fort, „und der hat Dich wieder gesund gemacht.“

„Ja, da musste ich so einen ekligen Saft trinken, bäh! Den hätte ich am liebsten wieder ausgespuckt. Aber ein paar Tage später ging es mir besser.“

„Genau“, meint Pipo. „Das war eine *körperliche Krankheit*. Das heißt, dass es Deinem Körper

nicht gut ging. Es gibt aber auch Krankheiten, die haben etwas mit dem Wesen des Menschen zu tun. Es verändern sich das Sehen, Fühlen, Hören, Denken, Wollen und vor allem die Gefühle des Menschen. Diese Krankheiten nennt man psychische Krankheiten. Menschen verhalten sich dann plötzlich anders und tun Dinge, die sie sonst nicht tun würden, oder aber tun Dinge nicht, die sie sonst tun. Psychische Krankheiten behandelt ein Psychiater. Eben so wie die Kinderkrankheiten ein Kinderarzt behandelt, oder ein Zahnarzt Zahnschmerzen.“

Esmeralda denkt nach: „Wenn der Kinderarzt mich wieder gesund gemacht hat, dann weiß ein Psychiater, wie man meine Mama wieder gesund macht? Aber was hat sie denn?“

„Das weiß ich nicht Esmeralda, aber ich denke, das wird Euch der Psychiater noch erklären, und wenn ein Psychiater einem etwas erklärt, nennt sich das Psychoedukation“, erwidert Pipó ernst, „aber ich kann Dir schon mal erklären, was es so für psychische Krankheiten gibt, denn eine psychische Krankheit ist nicht gleich der anderen. Weißt Du, manche Menschen sind für lange Zeit ganz bedrückt und traurig. Sie mögen nicht mehr aufstehen, sagen alle Termine ab, können nichts Schönes mehr im Tag entdecken, mögen sich selbst nicht mehr leiden und trauen sich vor allem nichts mehr zu. Solche Menschen haben eine DEPRESSION.“

Bei anderen Menschen ist es eher andersherum. Sie sind schrecklich fröhlich und aufgedreht, schlafen kaum noch, trauen sich alles zu, egal, ob sie es wirklich können oder nicht, kaufen viele Sachen auf einmal ein, reden ohne Pause und gehen meist mit ihrer Aktivität allen anderen auf die Nerven. Das nennt man MANIE.

Dann gibt es auch noch beides zusammen, den einen Tag ganz traurig sein, den anderen ganz fröhlich. Das ist eine BIPOLARE STÖRUNG.

Wieder andere Menschen hören oder sehen Dinge, die es gar nicht gibt, fühlen sich von der Polizei oder auch von anderen Menschen verfolgt, obwohl es nicht so ist, und sind schrecklich unruhig und ängstlich deswegen. Sie kommen ganz in Unordnung und im Haus, wo sie leben, wird auch alles ganz unordentlich. Und weil sie oft merken, dass sie mit anderen Menschen nicht mehr zurechtkommen, ziehen sie sich zurück, gehen nicht mehr vor die Tür, reden mit niemandem mehr. Das nennt man dann PSYCHOSE.

Oh, und dann gibt es die, die es schwer haben, mit anderen Menschen und auch sich selbst zurechtkommen. Sie werden schnell wütend, wenn es nicht nach ihren Vorstellungen läuft, und verletzen sich dann selbst. Sie mögen den einen Tag ihre Freunde ganz schrecklich gern, nur um den nächsten Tag sie ganz furchtbar zu finden. Man weiß da eigentlich nie so genau, woran man gerade ist. Und ich glaube, sie selbst wissen es auch nicht vorher. Das nennt man BORDERLINE STÖRUNG.

Und dann ...“

„Halt, Halt Pipo, Du verwirrst mich ja ganz, so viele schwierige Begriffe“, ruft da Esmeralda, „aber auch, wenn ich mir nicht alle Wörter merken konnte, glaube ich, habe ich jetzt verstanden, was ein Psychiater ist. Das ist ein Arzt, der Menschen behandelt, die sich anders fühlen als die meisten Menschen. Und da gibt es verschiedene Krankheiten. Aber was macht man denn nun dagegen?“

„Das ist ganz unterschiedlich, Esmeralda“, antwortet Pipo, „der *Psychiater* kann erst einmal Tabletten gegen die psychische Krankheit verschreiben. Damit kann es einem schnell besser gehen. Dann gehen Menschen mit einer psychischen Krankheit aber auch oft noch zu jemandem, der mit ihnen über die Krankheit redet und einem Tipps gibt, wie alles besser laufen kann, das ist dann ein *Psychotherapeut*.

Manchmal kommen auch Leute vom *Sozialpsychiatrischen Dienst*, die im Alltag helfen, die kommen nach Hause und unterstützen bei allem, wo Hilfe nötig ist, so wie Einkaufen, Kochen, Formulare ausfüllen und so. Und wenn alles nichts mehr hilft, gibt es auch *psychiatrische Kliniken*. Da können Menschen mit psychischen Krankheiten eine Weile hingehen und sich erholen, sie bekommen neue Tabletten und Schutz und Ruhe, bis sie glauben, dass sie zu Hause alles wieder schaffen können. Doof ist, dass manche Erwachsene und Kinder, die keine Ahnung haben, was eine Psychiatrie ist, diese mit Schimpfworten wie „Klapse“ oder „Irrenhaus“ bezeichnen. Das macht es allen nur schwerer, damit ganz normal umzugehen. Dabei ist es echt stark und klug, wenn sich jemand die Hilfe holt, die er braucht.“

„Mmh“, sagt Esmeralda nachdenklich, während sie gedankenverloren auf ihrem Schwanz herumkaut. Dann fügt sie nach einer Weile hinzu: „Ganz schön merkwürdig das Ganze, aber wenn man es versteht, wird es viel leichter. Denn jetzt weiß ich wenigstens, dass es nichts mit mir zu tun hat.“

Liste von Symptomen, die ich kenne

Symptome

... und was ich tun kann

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____

9. _____

9. _____

10. _____

10. _____

11. _____

11. _____

12. _____

12. _____

Materialien zu Einheit 7 „Mein Notfallplan“

- Geschichte „Was im Notfall hilft“
- Notfallplan-Kärtchen

Was im Notfall hilft

„So geht das nicht“, murmelt Pipo, „so geht das gar nicht“, während er hinter Esmeralda herstapft. Esmeralda aber war nicht nur fünf Straßenecken, sondern ganz viele weiter gelaufen, bis sie sich hatte traurig ins Gras plumpsen lassen.

Sie hatte da nun schon eine ganze Weile gesessen und trübsinnig, mit hängenden Ohren und eingerolltem Rüssel, vor sich hingestarrt, als sie plötzlich ein lautes „Hey, Du“ neben sich hört.

„Aber ...“, will Esmeralda ansetzen, als sie Pipo vor sich sieht, aber Pipo schneidet ihr kurzerhand das Wort ab. „Nein, Du hörst mir jetzt einmal zu. So geht das nicht, so geht das gar nicht. Was sollte DAS denn da eben?“

„Ähm ...“, antwortet stottert sie ja schon wieder. erwidert Pipo, der beide seine Seiten gestemmt hat, „Du hörst mir jetzt einmal schon, was Du Dir dabei gefunktioniert nicht so – im Du es nicht. Du brauchst denn nur dann kannst Du und so Deiner Mama helfen. mir reden möchtest, ist das brauchst jemandem, dem Du Fragen stellen kannst, der Auch wenn Du ein starker macht eine kurze Pause, um dann mit einer weicheren



Esmeralda, oh man, jetzt „Genau ... ähm!“, seine Vorderbeinchen in und sehr energisch wirkt. zu, ich glaube, ich weiß dacht hast, aber das Gegenteil, alleine schaffst jemanden zum Reden, selbst stark genug sein Wenn Du nicht mehr mit ganz okay, aber Du vertraust, dem Du Deine oder die für Dich da ist. Dralefant bist.“ Pipo Luft zu holen, und fährt Stimme fort: „Weißt Du

Esmeralda, ich weiß, dass Du Deiner Mama helfen willst, aber helfen können ihr jetzt nur die Ärzte. Und dass sie im Krankenhaus ist, ist gut so.

Da wird sie jetzt Ruhe und Medikamente bekommen und Du darfst sie auch bestimmt besuchen. Ich kenne zwar Deine Mama nicht, aber ich bin sicher, dass sie nicht möchte, dass Du traurig bist und vor allem nicht alleine.“

Esmeralda hebt an, um zu antworten, aber Pipo redet unbeirrt weiter.

„Ich habe verstanden, dass Du mich loswerden willst, aber das lasse ich nur zu, wenn Du einen Notfallplan hast. Einen Notfallplan, auf dem mindestens eine Person steht, der Du vertraust, die Du immer erreichen kannst. Für den Fall, dass Du niemanden kennst, mit dem Du reden könntest, gibt es auch Organisationen, bei denen Du als Kind anrufen kannst und die Dir dann weiterhelfen. Du brauchst eine Adresse und eine Telefonnummer von dem Allgemeinen Sozialen Dienst und ein, zwei Adressen im Internet, wo Fachleute dich beraten können und ...“

Jetzt aber ist es an Esmeralda, Pipo zu unterbrechen: „Eigentlich will ich Dich gar nicht loswerden, Pipo, es ist nur alles so verwirrend, und ich dachte ...“, sagt sie leise.

„Ich weiß Esmeralda“, antwortet Pipo und kraxelt nun auf Esmeraldas Rüssel Richtung Ohr, „wie Du siehst, wirst Du mich auch nicht so einfach los, denn Du bist mir wichtig. Dennoch brauchen wir gerade jetzt, glaube ich, ein bisschen mehr an Personen um dich herum, es ist nie gut, nur einen Grashüpfer zu kennen, dem man vertraut. Deshalb, meine ich, sollten wir jetzt gemeinsam einen Notfallplan erstellen, einen einzigartigen Pipo-Drale-Not-Ruf-Tel-Fant-Plan, mit Dingen, die Du WIRKLICH für Dich und Deine Mama tun kannst, wenn es Dir, ihr oder Euch mal nicht gut geht. Ein Plan, auf dem auch Telefonnummern von Personen stehen, die Dir helfen können ... Denn davon, dass es Dir schlecht geht, weil Du ganz alleine bist, hat nun wirklich niemand was, am allerwenigsten Deine Mama!“

Esmeralda hat immer aufmerksamer zugehört: „Meinst Du wirklich?“, fragt sie nun zögerlich und beginnt so langsam, ihren Rüssel zu entwirren.

„Ja, klar“, antwortet Pipo und knabbert zärtlich an ihrem Ohr.

Da muss Esmeralda lachen ... „Hör auf Pipo, das kitzelt!“

„Soll es ja auch, Du rot-gepunkteter-Schussel ...“ grinst Pipo, „Na komm, lass uns einen Plan machen ...“

Notfallplan-Kärtchen

Ich rufe an: _____

Telefonnummer: _____

Ich tue: a) _____

 b) _____

 c) _____

 d) _____

Allgemeine Notrufnummern in Deutschland:

a) Deutscher Kinderschutzbund

➤ Internet: www.dksb.de, www.nummergegenkummer.de

➤ Telefon: 0800-1110333 Mo.–Sa. 14.00 bis 20.00 Uhr

b) Kindernotruftelefon

➤ Internet: www.kindernotruftelefon.de

➤ Telefon: 0800-1516001

Notrufnummer vor Ort: _____

Materialien zu Einheit 8 „Gefühle“

- Geschichte „Meine Gefühle – Deine Gefühle – Esmeraldas Gefühle“
- Blatt „Mein Gefühlskörper“

Meine Gefühle – Deine Gefühle – Esmeraldas Gefühle

Esmeralda ist wütend. Ärgerlich stapft sie durch den Park. Was denken sich eigentlich alle? Immer bekommt sie zu hören: „Das verstehst Du noch nicht. Du bist noch ein kleiner Dralefant.“ „Von wegen“, denkt Esmeralda, „ich verstehe ganz viel. Man muss es mir nur richtig erklären. Und wenn ich mir die letzten Tage anschau, haben eher die Erwachsenen da was nicht verstanden, und zwar, dass auch ich Gefühle habe, die ich verstehen möchte.“ Ärgerlich reißt sie mit dem Rüssel einen Ast vom Baum.

„Hi, Esmeralda, wie geht es Dir?“ hört sie da Pipo's Stimme.

„Weiß ich doch nicht“, antwortet sie patzig.

„Schade, es ist immer gut zu wissen, wie es einem gerade geht.“

„Ach ja?! Wozu denn, ändert doch eh nix.“

„Nee, das stimmst so nicht. Wenn ich weiß, dass ich gerade wütend, traurig oder alleine bin, oder aber auch Angst habe, dann kann ich mir überlegen, was ich dagegen tun kann. Wenn es jedoch ein graues Matschkuddelmuddel ist, dann weiß ich doch gar nicht, wie ich wieder fröhlich werde ...“

Esmeralda schweigt

Gefühlsgequatsche

wirklich auf die

egal, ob sie weiß,

außerdem weiß sie

es ihr geht. Jetzt

ist sie eigentlich?

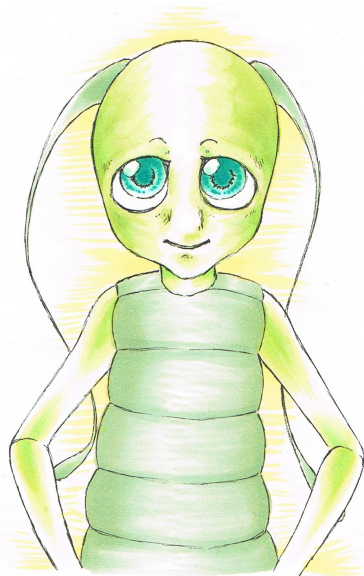
Traurig?

Unbeirrt von

Schweigen fährt

eigentlich Farben?“ Was ist denn das schon wieder für eine blöde Frage, natürlich mag sie Farben. Esmeralda nickt.

„Na, dann lass uns doch einmal Farben Gefühlen zuordnen.¹ Also ich fange an: Wenn es mir richtig gut geht, dann sind meine Tage gelb wie die Sonne, ich fühle mich lebendig und voller



grummelig. Pipo
kann einem manchmal
Nerven gehen. Ist doch
wie sie sich fühlt ...
natürlich IMMER, wie
gerade ist sie ... ja, was
Wütend? Enttäuscht?

Esmeraldas trotzigem
Pipo fort: „Magst Du

Wonne. An grauen Tagen aber ist alles ganz schwer. Ich finde die Welt öde und leer, bin ganz alleine und weine.“

Esmeralda hört nun aufmerksamer zu ... „Okay“, meint sie, „Das kann ich auch, was hältst Du hiervon: An schwarzen Tagen ist die Welt ganz still, nichts klappt wie ICH es will, an roten Tagen hingegen, sehe ich die Sterne schweben, bin voller bunter heller Launen, die bringen selbst mich zum Staunen.“

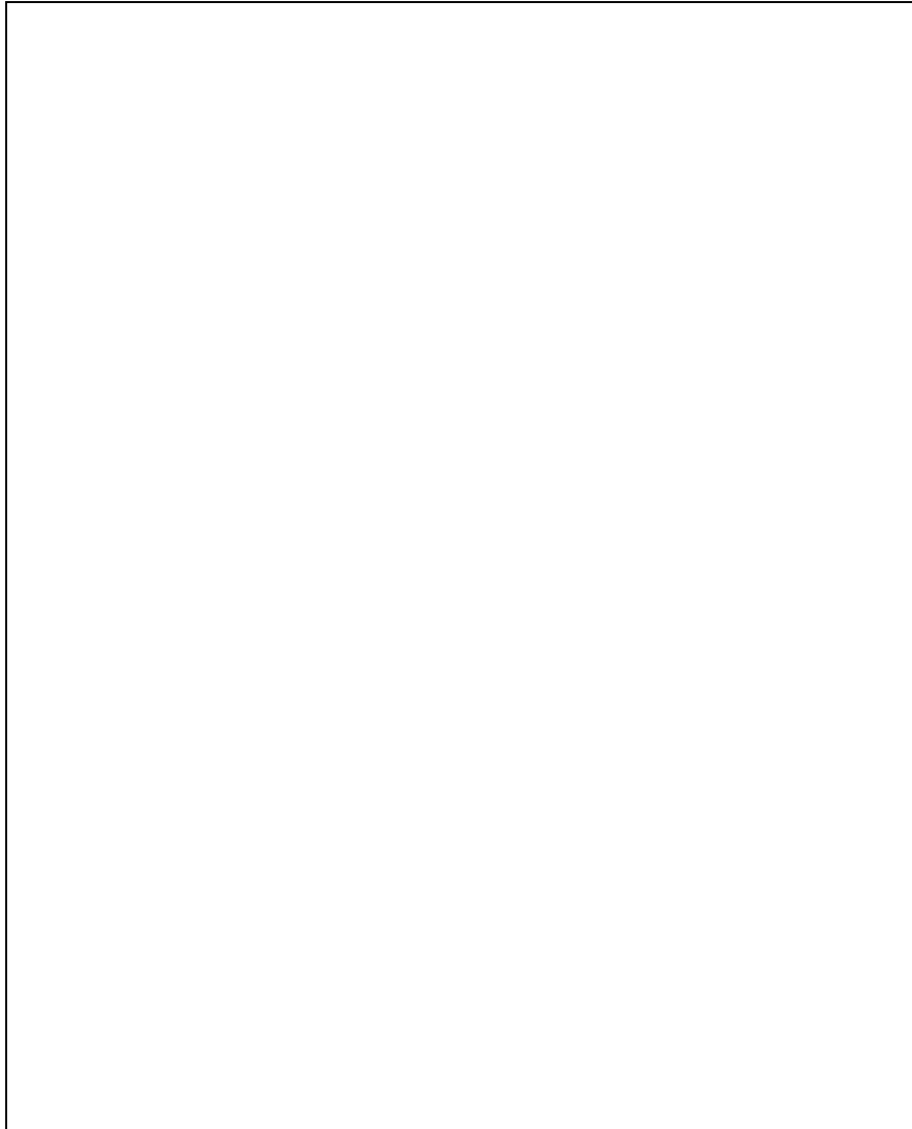
„Cool“, kommentiert Pipo, und fährt fort: „An lila Tagen fühl ich mich ganz tief unten, komm kaum über die Runden und bleib lieber drinnen, in meinem Raum – zum Sinnen.“

„An rosa Tagen aber, bin ich heiter und froh, hüpf herum wie ein Floh“, ergänzt Esmeralda und muss lachen. „Oh man Pipo, unsere Reime sind ziemlich schlecht, aber ich weiß, was Du meinst. Wenn ich weiß, wie es mir geht, weiß ich vielleicht auch, was ich dagegen tun kann. Heute Morgen zum Beispiel habe ich gedacht, dass ich vor allem wütend bin, als Papa zu mir gesagt hat, ich sei zu klein, um zu verstehen, dass Mama krank ist, dabei weiß ich das doch schon lange. Ich wusste jedoch nicht, wie ich ihm das erklären sollte. Es hat in mir gegrummelt, aber eine Farbe hätte ich dem Gefühl nicht geben können und schon gar nicht einen Namen. Es war ein grauer Matsch, dabei war ich, glaube ich, eigentlich nur traurig, dass mich niemand verstanden hat ... und das kann ich ihm bestimmt erklären“, ruft Esmeralda aufgeregt, springt auf und weg war sie.

„Na also“, brummt Pipo zufrieden, „warum nicht gleich so ...“

1 Angelehnt ist diese Geschichte an Seuss (1997) Jeder Tag hat eine Farbe. Bertelsmann

Mein Gefühlskörper



Materialien zu Einheit 12 „Soziale Kompetenz“

- Geschichte „So ein Ärger ...“
- Blatt „Meine coolsten Sprüche“

So ein Ärger ...

„Hallo Muna“, ruft Esmeralda schon von weitem, sie ist ganz außer Atem, denn heute gehen sie auf einen Schulausflug, auf den sie sich ganz lange schon freut. Eine Stunde sollen sie mit dem Bus zum Dino-See fahren, dort wollen sie dann um den halben See wandern, ein wenig in der Mittagspause schwimmen und dann werden sie mit dem Bus an der anderen Seite des Sees wieder abgeholt. Muna winkt begeistert zurück. Fast alle sind schon da, denn wie immer ist Esmeralda spät dran. Mit roten Wangen vor Aufregung stellt sich Esmeralda neben Muna in die Schlange. Hinter ihr stehen noch Mohrle und der dicke Paute. Esmeralda will gerade anfangen, Muna von Digbos Marmeladenschlacht vom Morgen zu erzählen, als sie es hinter sich kichern hört. Esmeralda dreht sich um. Paute zeigt auf sie. „Was ist denn“ erkundigt sich Esmeralda leicht genervt, „habe ich einen lila statt einem roten Fleck?“ Aber Mohrle und Paute grinsen nur. Dann aber schreit Paute plötzlich: „Deine Mama ist irre, irre, irre. Sie ist im Irrenhaus, und Du wirst auch mal irre.“ Esmeralda wird erst weiß, dann rot. Alle gucken zu ihr hin. Sie merkt, wie sich in ihrem Bauch alles zusammenzieht. Wenn sie jetzt etwas antwortet, kommen ihr bestimmt gleich die Tränen. Sie weiß einfach nicht, wie sie reagieren soll. Dann aber zischt Muna plötzlich Paute an: „Lass sie in Frieden, Du Vollidiot. Du hast doch keine Ahnung.“ „Doch habe ich“, antwortet Paute gelassen, „meine Mama arbeitet nämlich bei einem Psychiater, und der hat gesagt, dass Esmeraldas Mama da war. Völlig verrückt, sage ich Dir. Du solltest lieber ein wenig von ihr abrücken, sonst färbt das noch ab.“ Überlegen schaut sich Paute im Kreis um. „Echt wahr“, fügt er noch bestätigend an.

In dem Moment müssen alle einsteigen. Am liebsten würde Esmeralda sich einfach umdrehen und wieder nach Hause gehen. Aber Muna nimmt sie an der Hand und zieht sie mit sich. „Solche Vollidioten“, schimpft Muna vor sich hin und sieht furchtbar böse dabei aus. „Immer ihre Nasen in fremde Angelegenheiten stecken.“ Im ganzen Bus wird geflüstert und immer wieder wird auf Esmeralda gezeigt. Später während der Wanderung will niemand, außer Muna, neben ihr gehen. Dennoch hat Esmeralda irgendwann wieder bessere Laune und das Ziehen im Bauch wird weniger, denn Muna erzählt ihr viele lustige Sachen von Anton ihrem Hasen, und streichelt hin und wieder ihre Hand. Mittags packt Esmeralda ihr Vesper aus und

findet einen lieben Zettel von Papa, der ihr viel Spaß wünscht, und saure Lachgummis, die sie am liebsten mag. Toll.

Als sie dann aber zum Baden gehen will, rempelt Paute Esmeralda an. Als er an ihr vorbei zum Wasser stürmt, flüstert er dabei: „Und du wirst auch verrückt, wenn die Eltern das haben, kriegen es die Kinder auch!“ Da geht Esmeralda, die eigentlich auch gerade Richtung See wollte, langsam zu ihren Sachen zurück, und selbst Muna kann sie nicht mehr überreden, ins Wasser zu kommen. Ganz still ist sie, denn es stimmt ja. Wenn die Eltern etwas haben, dann bekommen es die Kinder auch, man bekommt ja auch die Augenfarbe von den Eltern und die Größe und ... Plötzlich füllen sich Esmeraldas Augen mit Tränen.

„Ja, was soll denn das? Ein und nun weinen ... So geht Fräulein ...!“, hört sie eine plötzlich neben sich, Pipó, immer da aufzutauchen, wo wenigstens erwartet. Ihr Sprung, so sehr freut sie „Pipó, oh Pipó“ murmelt noch einmal weinen. „Na, wenig gerührt, „ist doch



so schöner Ausflug das aber nicht mein bekannte Stimme der scheint aber auch Esmeralda ihn am Herz macht einen sich, ihn zu sehen. sie. Und muss gleich na“ brummt Pipó ein gut. Erzähl mal lieber,

was los ist“. Und Esmeralda erzählt von Paute und den Hänseleien und Muna und davon, dass sie auch verrückt werden wird. „Ach tatsächlich?“ sagt Pipó da, mit schiefgelegtem Kopf. „Das ist ja eine interessante Information. Dann bin ich nämlich auch verrückt und ich könnte dir einige nennen, die es auch sind. Allen voran Paute.“ Pipó lacht böse. „Paute hat es aber gesagt ...“ flüstert Esmeralda. „Paute, ach Paute, na herzlichen Glückwunsch. Der ist ja auch Experte auf dem Gebiet! Hör zu, Esmeralda,“ und jetzt klingt Pipó kein bisschen böse mehr, „was Deiner Mutter passiert ist, kann jedem passieren. Das hat nur ganz, ganz wenig mit Vererbung zu tun. Ganz plötzlich kommt man an einen Punkt im Leben, an dem alles hoffnungslos erscheint. Aber das kann man ändern und Deine Mutter wird es auch ändern. Sie ist doch schon dabei und lässt sich von einem Psychiater helfen, weißt Du noch? Der wird ihr helfen, Du wirst schon sehen. Die, die so blöd darüber reden wie Paute, wissen einfach gar nicht, worum es geht, Muna ist viel küger.“

„Und netter“, ergänzt Esmeralda nun schon wieder lebhafter.

„Und netter“, wiederholt Pipó. „Und deswegen solltest Du, statt Trübsal zu blasen, viel lieber mit Muna dort im See schwimmen, schau mal sie winkt dir seit fünf Minuten zu. Und wenn

Paute Dich noch einmal versucht zu hänseln oder Dich ärgert, zeig ihm einfach die kalte Schulter, oder hol Dir Lehrer Pfaffenspitz zur Hilfe, Du bist doch ein starker Dralefant. Für die Erkrankung Deiner Mutter kannst Du nichts. Du bist und bleibst dieselbe, Muna wird das bestimmt auch sagen. Und die anderen können Dir egal sein ...“ Esmeralda spürt, wie bei diesen Worten auch das letzte Ziehen aus ihrem Bauch verschwindet. Ja, eigentlich ist es genauso, denkt sie, außerdem: Muna winkt immer noch. Da kann Paute ihr doch gestohlen bleiben. Und mit dem Gedanken stürmt sie los ...

Meine liebsten coolen Sprüche

Materialien zu Einheit 15 „Abschluss“

- Geschichte „Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 1“
- Geschichte „Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 2“

Da es viele Methoden gibt, sich zu verabschieden, sind hier zwei verschiedene Versionen aufgeführt. Eine wirst Du in der letzten Stunde kennengelernt haben – aber auch die andere ist möglich und wer weiß, vielleicht erfindest Du auch Deine ganz eigene Geschichte, wie sich Pipo und Esmeralda gut verabschieden.

Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 1

Esmeralda stapft durch das nasse Herbstlaub, ein paar Blätter wirbeln auf. Der Sommer war doch noch echt schön gewesen. Sie hatte in den Sommerferien mit Digbo ihre Oma besucht, während Mama sich erholt hatte, und als sie wiedergekommen waren, hatte Mama auf sie gewartet. Sie hatte einen wunderschönen Kuchen gebacken und gelächelt. So ein Mamalächeln, wie nur sie es konnte. Als die Schule wieder angefangen hatte, war Esmeralda bisher noch keinmal zu spät gekommen und niemand hatte seit dem letzten Streit noch einmal etwas Blödes über ihre Familie zu ihr gesagt. Muna war immer noch ihre beste Freundin und sie konnte ALLES mit ihr bereden.

Jetzt allerdings ist Esmeralda gerade auf der Suche nach Pipo, irgendwie hat sie ihn in der letzten Zeit immer seltener gesehen, dabei muss er doch irgendwo hier sein. „Pipo“, ruft Esmeralda, „PIIPOOO“. Wo steckt er bloß? Esmeralda bläst ein paar Blätter in die Luft und betrachtet sie nachdenklich, während sie wieder zur Erde segeln. „Pipo?“, fragt sie leise, „bist Du da?“

Und da hört sie die so vertraute Stimme direkt neben ihr: „Hi, Esmeralda, wie geht es Dir?“

„Da bist Du ja Pipo. Mir geht es supertoll, und Dir?“

„Mmh, ich bin ein wenig traurig ...“, antwortet Pipo.

„Warum?“, fragt Esmeralda verwundert, „es ist doch ein wunderschöner Tag!“

Nun schaut Pipo erstaunt, „Esmeralda, es regnet in Strömen“, erwidert er, „merkst Du das nicht?“

„Doch, aber in mir ist ein wunderschöner Tag. Warum bist Du denn nun traurig?“, erkundigt sich Esmeralda.

„Naja“, erklärt Pipo, „weißt Du, der Sommer ist vorüber und ich werde mich jetzt wohl von Dir verabschieden müssen. Und das macht mich ein wenig traurig“. Esmeralda erschrickt, „Verabschieden?!“, fragt sie entsetzt, „warum denn das?“ Pipo sieht sie liebevoll an, „Weißt Du, das ist so: Wenn jemand wirklich in Not ist, dann komme ich und bin da. So war es auch bei Dir. Du hast mir Deine Sorgen erzählt und ich habe versucht, Dir zu helfen. Dir Wege zu zeigen, wie etwas auch anders geht, Dir von Menschen erzählt, die Dir helfen können, und jetzt, jetzt kannst Du alles selber, sogar besser als ich. Und nun werde ich anderswo gebraucht – deswegen hast Du mich in den letzten Tagen auch nicht mehr so oft gesehen. Aber es ist ja nicht so, dass Du mir nun egal bist. Im Gegenteil, ich werde Deine ungestüme Art vermissen, Dein wirbelndes Lachen, und deswegen bin ich gerade ein wenig traurig.“

„Oh“, sagt Esmeralda nur.

„Aber weißt Du was?“, meint da Pipo, „wenn ich mich mit jemandem bekannt mache, dann bleibt auch immer ein bin ich auch ein wenig verschwinde erst ganz, „Ich vergesse Dich nicht!“ ruft Esmeralda.

„Wenn Du mich aber fort, „dann bin ich wie Dir, den Du immer Problem hast, musst Du antworten würde, dann musst. Solange Du werde ich da sein.“

„Und auch länger“,

„denn auch, wenn Du mich vergessen solltest, ich werde Dich nie vergessen.“ Aber das sagte er lieber nicht...



wenig von mir dort. Und so in Dir drinnen. Ich wenn Du mich vergisst.“

doch nicht Pipo, bestimmt

nicht vergisst“, fuhr Pipo ein ganz kleiner Helfer in fragen kannst. Wenn Du ein dir nur vorstellen, was ich weißt Du genau, was Du tun Dich an mich erinnerst,

fügte Pipo in Gedanken zu,

Zum Schluss – Abschiedsstunde, Version 2

Esmeralda und Pipo sitzen auf der Dralefantenschaukel, naja, Esmeralda sitzt auf der Schaukel und Pipo hockt wie immer dicht an ihrem Ohr.

„Sag mal Pipo, bist Du eigentlich bei allen Dralefantenkindern?“

„Ja klar, aber nicht für immer.“

„Wie nicht für immer?“ Esmeralda stößt einen lauten Dralefantenschrei aus. „Hast Du jetzt etwa keine Zeit mehr für mich???“ Die Schaukel wackelt gefährlich, so aufgeregt ist Esmeralda.

„Nein, nein, so ist das nicht ...“ Pipo zupft sie am Ohr. „Erstmal zuhören: Ich bleibe immer so lange, wie die Dralefantenkinder mich brauchen – und eigentlich bin ich auch hinterher immer noch da, nur Du siehst mich dann nicht mehr.“

Esmeralda kreuzt die Vorderbeine. „Da sein, weg sein, immer, ein bisschen, nicht sehen – Mensch Pipo, auch wenn ich schon viel verstehe, das muss ich jetzt nicht verstehen, oder? Du kannst doch nicht überall sein?!“ Esmeralda schnaubt ungläubig.

„Hm, doch, so ähnlich. Schließ mal die Augen und stell Dir vor, wie ich jetzt aussehe, wenn ich rede ...“

Esmeralda kichert, denn Pipo kitzelt sie am Ohr. „Hey, Du musst schon ernst bleiben, Esmeralda, also noch einmal.“

Esmeralda schließt die Augen. Alles ist schwarz. „Ich sehe nichts Pipo“, mault sie. „Konzentrier Dich.“ Esmeralda kneift die Augen noch fester zu, nun will sie es wissen. Und ja, da, vor ihrem inneren Auge sieht sie einen grünen Fleck, und der Strich da, ist das nicht eine von Pipos Antennen? Mit der Zeit wird Pupos Bild immer klarer. „Und jetzt?“, fragt Esmeralda. „Jetzt“, hört sie Pipo leise antworten, „jetzt stelle dem Bild von mir eine Frage und wenn Du genau hinhörst, werde ich auch antworten.“ Auch wenn Esmeralda sich das nicht so wirklich vorstellen kann, spielt sie dieses Spiel mit. „Mal sehen ...“, mit geschlossenen Augen denkt sie sich eine Frage aus und stellt sie diesem Pipobild, und siehe da: Er antwortet – so wie immer, naja, vielleicht ein bisschen leiser. „Na Esmeralda“, hört sie in dem Moment die reale Pipostimme neben ihrem Ohr, „siehst Du - ich bin bei Dir, obwohl Du mich nicht siehst. Ich gehöre zu dem Teil von Dir, der mutig ist und schon vieles gelernt hat, der vieles weiß und sich selbst vertraut.“

Das ist ja eigentlich eine feine Sache, überlegt Esmeralda. So kann Pipo bei ihr sein, auch wenn er mal nicht da ist. Das ist ja eigentlich besser als jetzt, denn manchmal hatte sie eine halbe Ewigkeit auf ihn warten müssen, obwohl sie vor Neuigkeiten fast geplatzt wäre.

„Das heißt ...?“, fragt Esmeralda, denn so ganz klar ist es ihr noch immer nicht.

„Das heißt“, wiederholt Pipo, „wenn Du mich brauchst oder mal nicht weiterweißt, schließt Du einfach die Augen, denkst an mich und überlegst Dir, was ich in dem Moment Dir raten würde, so bin ich immer an Deiner Seite.“

Langsam beginnt Esmeralda zu verstehen, und ihre Augen glänzen vor Freude, als sie diese öffnet, denn so kann sie eigentlich nie wieder allein sein.

„Das ist ja toll, Pipo“, jubelt sie und wäre in ihrem Überschwang fast von der Schaukel gefallen ... In diesem Moment fällt ihr Digbo ein. „Ich muss los“, ruft sie, „aber das weißt Du ja, denn Du bist ab jetzt ja immer, immer bei mir“, lacht Esmeralda, und schon ist sie weg.

Am nächsten Morgen erlebt Esmeralda noch eine Überraschung ... Als sie nach dem Waschen in den Spiegel schaut, sieht sie, dass einer ihrer roten Flecken am Ohr grün geworden ist. Zunächst versucht sie diesen mit dem Waschlappen wegzurubbeln, aber er will nicht verschwinden. Da versteht Esmeralda plötzlich, und sie flüstert glücklich: „Oh Pipo, das bist Du.“

