



LENA UND TAIQ
REISEN IN DIE

Anderswelt

... eine spannende Mutmach-Geschichte
für Kinder



TAIO

LENA



Manchmal muss man
gar nicht weit verreisen,
um etwas ganz Besonderes
zu erleben,
so wie LENA und TAIQ
in unserer Geschichte.



LENA und TAIÖ reisen in die AndersWelt ...

Die AndersWelt ist die unsichtbare Welt, die man nur mit dem Herzen sehen und mit ganz fein eingestellten Gefühlsantennen erspüren kann.

Taio und Lena nehmen Dich mit auf ihre Reise. Für diese Reise braucht es gar nicht viel. Du benötigst kein Auto, Boot oder Flugzeug. Du musst lediglich die Augen schließen und ganz ruhig und empfänglich werden und wie ein Radiosender Deine Antennen auf Empfang stellen.

Schließe Deine Augen und höre auf Deinen Herzschlag.
Dein Herz schlägt leise und wie im Takt einer Trommel –
bumm bumm bumm bumm bumm.

Wenn Du ganz ruhig wirst und in Dich hineinhörst, dann steigen mit der Zeit innere Bilder in Dir auf, wie Seifenblasen. Erinnerungen an schöne Erlebnisse, die Dich stolz und glücklich gemacht haben. Eine gute Schulnote oder ein tolles Geburtstagsfest mit Freunden. Sie machen Dir ein warmes Gefühl im Bauch und im Herzen und umgeben Dich mit leuchtenden und schillernden Farben.

Taio ist plötzlich in ein goldenes Licht getaucht, er denkt bestimmt an etwas ganz Schönes.

Lena hingegen umgibt ein dunkler Schatten. Denkt sie an etwas unangenehmes? Manchmal fallen einem ungewollt und plötzlich Situationen ein, die nicht schön waren. Die Gedanken daran lösen dunkle Gefühle aus, die sich schwer anfühlen, wie Steine im Bauch.

Gefühle wirken sich auf unsere Ausstrahlung aus. Du kannst erkennen, ob sich jemand gut oder schlecht fühlt.





Lena denkt tatsächlich an etwas, was sie traurig, verwirrt und wütend gemacht hat.

In der sichtbaren Welt kannst Du Dich mit Deinen Problemen oder Sorgen sicherlich an Mama oder Papa wenden, damit sie Dich trösten und Dir helfen.

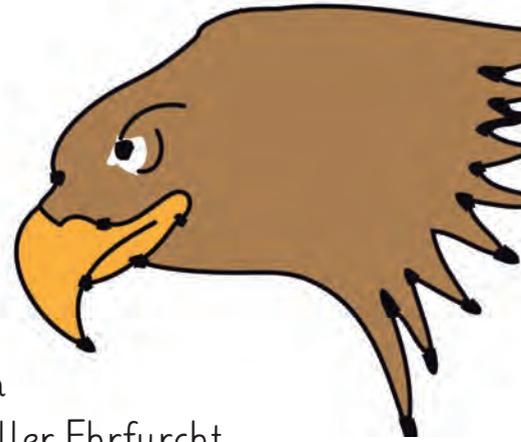
Bei Lena gibt es jedoch etwas, was sie sich nicht traut zu erzählen, nicht mal Mama oder Papa. Sie schämt sich und hat Angst davor, was passieren wird, wenn sie ihr Geheimnis verrät. Ihr Geheimnis hüllt sie in eine schwarze Wolke. Sie fühlt sich wie gelähmt und hilflos.

In einer solchen Situation, in der wir nicht mehr weiterwissen, helfen uns unsere Freunde aus der AndersWelt, die Krafttiere. Unsere Krafttiere haben eine ähnliche Aufgabe wie Schutzengel. Sie sind zwar unsichtbar, aber als hilfreiche Helfer immer an unserer Seite. Sie begleiten uns auf Schritt und Tritt und wissen immer, wo es langgeht und wie wir aus einer schwierigen Situation gut und sicher wieder herausfinden.

Wir müssen sie nur rufen und sie wissen, wie sie uns helfen können!



LENA und TAIÖ lernen auf ihrer Reise ihr persönliches Krafttier kennen.



Auf einer Berghöhe begegnen sie dem Adler.
Er ist riesig groß und hat enorme Schwingen, mit denen er sich mühelos in die Luft hebt. Sie beobachten ihn voller Ehrfurcht.
Der Adler als Beschützer kann helfen, die Dinge klar und deutlich zu erkennen.

Aus der Luft hat er den Überblick und weiß in jeder Situation ganz genau, was sich richtig und falsch anfühlt. Ihm macht keiner etwas vor.
Er kann seiner Wahrnehmung vertrauen.



Auf dem Abstieg vom Berg begegnen Taio und Lena dem Panther. Er ist ganz schwarz und bewegt sich geschmeidig durch die Bergwelt. Seine gelben Augen leuchten im Dunkeln. Keiner legt sich mit ihm an. Bei Gefahr fletscht er warnend seine furchterregenden, glänzenden Zähne und schlägt damit seine Feinde in die Flucht.

Er ist ein Meister darin, seine Grenzen aufzuzeigen und sich zu wehren, wenn es darauf ankommt! Niemand darf ihm zu nahe kommen, wenn er es nicht will.



Im tieferliegenden Dschungel begegnen die beiden der Schlange.
Ihre buntschillernde Regenbogenhaut lädt dazu ein, sie zu berühren.
Aber Vorsicht! Wenn sie nicht berührt werden möchte, macht sie sich ganz
groß und zischt laut. Aus Angst vor ihrem Giftbiss weichen alle zurück.

Sie macht damit ganz deutlich, von wem sie berührt
werden möchte und von wem nicht.





Im Urwald begegnen sie dem Affen.
Er ist ein geselliges Tier und dazu schlau.
Er hangelt sich von Ast zu Ast. Wenn er sich
in die Enge getrieben fühlt oder es brenzlig
wird, sucht er sich Verbündete. Er ruft seine
Gefährten mit lautem Gekeife und schlägt dabei
so viel Krach, dass es durch den gesamten Urwald
schallt.

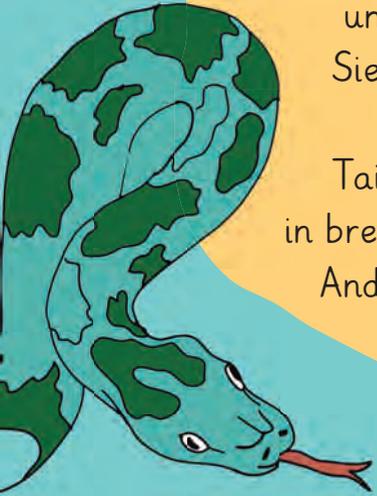
Der Affe weiß genau, wenn er laut genug ruft,
bekommt er die Hilfe, die er braucht.





Die Krafttiere bieten ihre Unterstützung großzügig allen an, die sie darum bitten. Lena bittet alle vier Krafttiere um Hilfe und Beistand. Mit diesen starken Helfen an ihrer Seite fühlt sie sich sicher genug, um über ihr dunkles Geheimnis zu sprechen. Sie fasst sich Mut. Sie wird ihre Lehrerin um Hilfe bitten.

Taios Krafttier ist der Panther. Er kennt ihn gut, da er schon oft in brenzligen Situationen für ihn da war. Taio reist gerne in die AndersWelt, weil er jedes Mal wieder gestärkt nach Hause zurückkehrt.



Welches ist Dein Krafttier?





**StädteRegion
Aachen**

**Herausgeberin
StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 51 | Amt für Kinder, Jugend und Familie
51.4 Fachstelle gegen sexuelle Gewalt**

**Konzept und Text
Sabine Rommel**

**Gestaltung und Illustration
ermdesign+kunst projekte, Brigitte Erm**

gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

