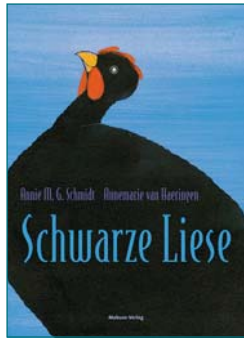


KOPFSACHE



Auch Hühner haben Depressionen

Annie M.G. Schmidt widmet sich in ihrem Bilderbuch „Schwarze Liese“ dem Thema Depression. Die renommierte Kinderbuchautorin aus den Niederlanden erzählt die Geschichte der schwarzen Henne Liese, die sich nichts sehnlicher wünscht, als etwas Besonderes zu sein. Würde sie doch ein aufregendes, buntes Federkleid haben! Eines Tages verkündet sie ganz stolz: „Ich bin ein schwarzes Huhn, hurra, und ich hab schwarze Tüpfel!“.

Trotz ihrer Bemühungen, die anderen Hühner von ihrer Einzigartigkeit zu überzeugen, will einfach keines sie ernst nehmen. Und so gerät die Schwarze Liese in ihre erste depressive Krise. Ob und wie sie dort wieder herauskommt, wird hier nicht verraten.

Die zugleich einfühlsame und erfrischende Geschichte wird durch liebevoll gezeichnete Illustrationen zum Leben erweckt und kleidet das Thema Depressionen in ein kindgerechtes Gewand. Trotz der niederländischen Erstveröffentlichung im Jahr 1987 zeugt das Buch von einer unangefochtenen Zeitlosigkeit, ist das Thema – ob es nun Menschen oder Hühner betrifft – relevanter denn je.

Und, kleiner Fun Fact: Es ist gar nicht mal so unwahrscheinlich, dass Sie vielleicht ein Exemplar des Buches im Hofladen ihres Vertrauens entdecken!

Xenia Jörn ◀

► Annie M.G. Schmidt, Annemarie van Haeringen: Schwarze Liese.
Mabuse-Verlag 2024. | 16,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Meine Tasse, deine Tasse

„Karin versucht, durch ihre Großzügigkeit die Eigenverantwortung von Jan zu fördern. Dabei ist Grenzen setzen in seinem Alter ganz wichtig. Sie sieht das einfach falsch!“ Mein Klient ist nicht einverstanden damit, dass seine Frau dem gemeinsamen Sohn (in seinen Augen) zu viele Freiräume gewährt. Er nimmt einen Schluck aus der Kaffeetasse und schaut mich, auf Zustimmung wartend, an. „Bitte zeichnen Sie doch mal auf dieses leere Blatt Papier eine Kaffeetasse“ fordere ich ihn auf. Ruckzuck hat er die Tasse gemalt. Frontaler Blick darauf, Henkel rechts, nach unten etwas verjüngt. „Nun bin ich dran.“ Ich male einen einfachen Kreis aufs Papier. Das wars. „Was ist das?“ frage ich den Klienten. „Ein Kreis“ kommt die spontane Antwort. „Ja, oder eine Kaffeetasse von unten. Wer von uns beiden hat nun eine richtige Kaffeetasse gemalt? Und wer von Ihnen beiden hat wirklich recht, Sie oder Karin?“ Eine spannende Unterhaltung setzt sich fort.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



Auftanken mit
Karin Kiesele

Einfach mal offline

Als ich neulich bemerkte, dass ich mein Mobiltelefon zuhause vergessen hatte, stieg schlagartig die Angst etwas zu verpassen, in mir hoch. Meine Neugier und mein Kommunikationsbedürfnis sind im Normalfall relativ hoch und über mein Handy leicht mit „Wisch & Klick“ zu befriedigen.

Was mache ich heute nur, wenn ich unzufrieden oder gar gelangweilt bin? Mit dem Handy „belohne“ ich mich dann oft mit einem kurzen Ausflug durch die stets versammelte App-Gemeinde.

„Ein wenig nackt und ungeschützt“ hätte ich wohl spontan auf die Frage geantwortet, wie es mir mit der Aussicht geht, den ganzen Tag von meiner Bubble getrennt zu sein. Doch zu meiner Überraschung wuchs im Laufe des Tages das Gefühl, endlich wieder frei zu sein.

Während der Arbeit war eigentlich alles wie immer – bis auf kurze „davor-doch-was-Momente“. Der größte Effekt stellte sich zu meiner Überraschung gegen Feierabend ein. Ohne mein Handy fühlte ich mich entschleunigt und wie im Urlaub. Ich beschloss, mich in ein Gartenlokal zu setzen und die Sonne zu genießen.

Während ich die Augen geschlossen hielt, erinnerte ich mich an die Botschaft eines Kneipiers, die auf allen Social Media-Kanälen viel Zuspruch erhielt. Vor seinem Restaurant hatte er eine Tafel aufgestellt: „Hier kein WLAN. Redet miteinander. Tut so, als wäre es 1995!“

Nach einem lustigen Schlagabtausch mit der Kellnerin gehe ich nach Hause und finde dort mein Handy vor. Voll geladen hängt es am Kabel. „Bestimmt habe ich etwas verpasst“, schießt mir durch den Kopf. Doch dann lasse ich es einfach dort liegen. Ich möchte meiner Seele noch einen weiteren Moment der Gesundheit gönnen, bevor ich mich wieder gefangen nehmen lasse.

www.karin-kiesele.de