

Mama Schmetterling lacht nicht mehr

Mama Schmetterling lacht nicht mehr

Das ist Mimi und das ist ihre Mama.



Mimi und Mama Schmetterling wohnen zu zweit in einer wunderschönen Blüte. Sie befindet sich auf einer saftigen grasgrünen Wiese umgeben

von



farbenprächtigen Blumen und einem schönen Teich.

Oma und Opa Schmetterling wohnen in einer Blüte auf



einer anderen Wiese am Ortsrand. Oma und Opa haben den größten und blühendsten Garten der ganzen Stadt. Mama und

Mimi besuchen Oma und Opa oft. Oma liest Mimi immer schöne Geschichten von verschiedenen Blumen vor. Sie erzählt ihr von farbenprächtigen Blüten, die sie gesehen hat und in denen sie Urlaub mit Opa gemacht hat. Heute kann Opa leider keinen Urlaub mehr machen denn seine Flügel sind schwach, und er kann nicht mehr gut fliegen.

Mimis Papa wohnt nicht bei Mimi und Mama. Mama und Papa hatten oft Streit und eines Tages haben sie entschieden, dass sie nicht mehr in einer Blüte zusammenleben möchten. Mimi besucht ihren Papa aber immer sehr gerne. Papa hat ihr gezeigt, wie man auf dem Wasser schwimmen kann.

Und das ist Mimis beste Freundin Fanni. Mimi und Fanni fliegen unternehmen viel zusammen, zum See, üben neue Flugtricks und baden auf dem Wasser. Sie kennen sich schon ganz lange und haben jede Menge Spaß.



Mama und Mimi lachen viel zusammen und unternehmen auch oft

schöne Dinge. Sie fliegen gemeinsam zum See und spielen dort. Und sie fliegen zu den schönsten, sonnigen Blüten mit dem leckersten gelben Nektar.

Seit einigen

Wochen geht es



Schmetterlingsmama jedoch nicht gut. Sie liegt in ihrem Bett, tief in ihrem Blütenhaus versteckt und schläft.

Als Mimi merkt, dass es ihrer Mama nicht gut geht und dass sie gar nicht mehr so häufig lacht und fragt sie sie: „Mama, was ist los mit dir? Was hast du? Bist du krank?“

Aber sie bekommt keine Antwort...

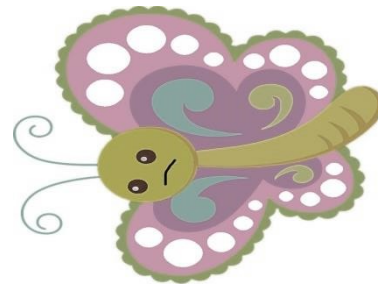
Mimi fühlt sich traurig und hilflos. Keiner sagt ihr, was mit Mama los ist, auch Oma und Opa sagen nur, dass es Mama momentan nicht so gut geht.

Mimi bemerkt auch, dass sich das Gesicht von Mama verändert hat. Sie hat traurige Augen, die Mundwinkel hängen herunter und der Blick wirkt leer und starr.

Mimi ist sehr verzweifelt und kann ihre Tränen bald nicht mehr zurückhalten. Da setzt sich Mama auf ein Blütenblatt und nimmt Mimi auf ihren Schoß und sagt: „Mimi, ich erkläre dir was mit mir los ist. Mir geht es seit einigen Wochen nicht gut, es hat mit meinem Kopf und meinen Flügeln zu tun.

Mein Kopf fühlt sich schwer an. Und in meinem Kopf drehen sich die Gedanken. Ich denke viel nach und

mache mir viele Sorgen. Und diese Sorgen sind meinem Kopf drehen sich immer weiter, in einem



Karussell. Und es fällt mir schwer, aufzustehen, meine Flügel aufzuspannen und zu fliegen. Und es ist so anstrengend, Nektar aus den Blüten zu saugen. Was vorher leicht war, ist es heute nicht mehr. An manchen Tagen leuchten meine Flügel nicht so stark, sie sind verblasst und schimmern nicht mehr bunt wie früher.

Die Flügel haben keine Farbtupfer mehr und es fühlt sich an, als ob ein schwerer Rucksack auf meinen Flügeln sitzt. In dem Rucksack sind schwere Steine, die nach unten ziehen. Die Flügel wollen nicht mitfliegen, sie sind eingeknickt und haben keine Kraft, sie möchten am liebsten ruhig auf der Blüte liegen. Ich fühle mich dann erschöpft und kann die Sonne und Wärme draußen nicht genießen. Es fällt mir dann schwer zu Oma und Opa zu fliegen oder unsere Blüte sauber zu halten. Dann verstecke ich mich in unserer Blüte und schlafe. Ich habe momentan keine Lust, meine Flügel aufzuspannen und mich zu bewegen. An vielen Tagen habe ich nicht die Kraft, obwohl die Sonne so schön scheint und es warm ist. An anderen Tagen haben meine Flügel plötzlich wieder mehr Antrieb und ich kann auch weiter fliegen. Dann kann ich meine Freundinnen besuchen oder Oma und Opa zu uns einladen.“



Und
mich

Mimi fragt ihre Mama, ob es noch andere Dinge gibt, die sich verändert haben.

Mama antwortet: „Ja Mimi, es gibt noch Dinge, die sich verändert haben. Die Glitzersteine in meinen Augen sind trüb geworden. Ich sehe die Welt wie durch eine trübe Brille. Die Blüten und der See glitzern nicht so stark, ich sehe sie etwas dunkel und trüb. Es ist so, als trage ich eine getönte, etwas graue Brille, durch die ich die Sonne und die Umwelt nicht mehr so glänzend wahrnehmen kann. Durch deine Augen siehst du die Natur, die Sonne, den Himmel. Du erfreust dich an dem strahlenden und glitzernden See, an den hellen und honiggelben Sonnenstrahlen, an den satten, kirschfarbenen Rottönen der Blüten. Das ist wunderbar. Aber ich sehe das alles trüber und unschärfer.“

Mimi hört ihrer Mama aufmerksam zu. Sie möchte Mama helfen und sie möchte, dass es Mama wieder gut geht.

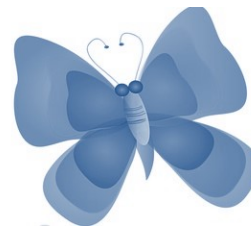
Mimi sagt: „Ich helfe dir Mama, du musst dir keine Sorgen machen. Ich fliege für Dich und ich mache die Blüte sauber. Du ruhst dich aus.“

Mimi möchte ihrer Mama helfen, doch Mama sagt ihr, dass sie das nicht tun muss: „Mimi, du bist noch ein Kind, du sollst diese Aufgaben nicht übernehmen. Ich bin deine Mama und ich Sorge für dich. Ich möchte, dass du mit Fanni auf dem Wasser

baden gehst und schöne Sachen unternimmst. Und ich möchte, dass du weißt, dass ich dich lieb habe. Und bestimmt können wir bald wieder zusammen über die Wiesen fliegen, Nektar saugen und uns am See erfreuen. Ich werde morgen zu Dr. Schmetterheil gehen und fragen, ob er mir helfen kann.“

Mimi ist froh, dass Mama morgen zum Arzt geht und sich untersuchen lässt. Sie drückt sich ganz fest an ihre Mama und die beiden umarmen sich.

Am nächsten Tag begleitet Oma Mama zum Arzt. Dr. Schmetterheil ist sehr nett. Er fragt Mama, was sie hat und wie sie sich fühlt.



Mama sagt ihm, dass es ihr nicht gut geht und sie keine Kraft hat. Mama und Dr. Schmetterheil sprechen lange mit einander und der

Arzt sagt Mama, dass es wichtig ist, über die Probleme zu sprechen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Als Mama und Oma vom Arzt nach Hause kommen, kommt Mimi zu den beiden geflogen und fragt:

„Mama, wie war es beim Arzt, was hat der Arzt gesagt, wirst du wieder gesund?“

Mama nimmt Mimi auf ihren Flügel und antwortet: „Dr. Schmetterheil hat gesagt, dass ich eine Depression habe, so heißt die Krankheit, die ich habe. Er hat mir erklärt, dass man oft müde ist und sich auch traurig fühlt, wenn man eine Depression hat und auch weniger Antrieb hat zum Fliegen. Bei der Krankheit muss ich einige Hindernisse überwinden, die wahrscheinlich für immer bleiben, aber ich kann lernen, mit der Krankheit zu leben. Ich werde wahrscheinlich nicht mehr so viel Kraft wie früher haben, aber ich werde gut damit leben können. Und ich werde wieder Farbtupfer auf meine Flügel bekommen, sie werden wahrscheinlich nicht so stark sein wie früher, aber ich werde auch wieder öfter mit Kraft fliegen können. Dr. Schmetterheil sagt, dass es besser wäre wenn ich in eine Klinik fliege, dort bekomme ich einen Nektar, der mich stärken soll und ich werde Gespräche führen und mir die Kraft holen, damit ich wieder gut fliegen kann. Die Gespräche und die Übungen nennt man Therapie.“

Mimi, ich werde die Therapie in einer Klinik machen und dort einige Zeit bleiben müssen. Du wohnst in dieser Zeit bei Oma und Opa Schmetterling. Du kannst mich aber immer besuchen. Und wenn ich

aus der Klinik komme, dann wohnen und lachen wir wieder zusammen.“

Mimi hört Mama aufmerksam zu. Sie versteht, dass Mama einige Zeit nicht zuhause sein wird und sie in dieser Zeit bei Oma und Opa Schmetterling sein wird. Mimi fühlt sich auf der einen Seite erleichtert, dass Mama Hilfe bekommt, damit es ihr besser geht. Aber Mimi hat auch Angst, sie wird Mama vermissen und weiß nicht, wie lange sie weg sein wird. Sie hat Angst, dass Mama nicht mehr zurückkommen oder wie lange es dauern wird. Das alles geht Mimi durch den Kopf. Sie hat Angst und fühlt sich alleine. Oma kommt zu Mimi geflogen und nimmt Mimi fest in die Arme und drückt sie fest an sich. „Mimi du hast Angst, das verstehen wir, wir sind bei dir und lassen dich nicht alleine.“ Mimi fühlt sich in diesem Moment stark und drückt Oma.

Heute ist der Tag, an dem Mama in die Klinik kommt. Mimi hat ihr geholfen ihren Koffer zu packen. Oma holt Mimi ab. Mimi und Mama umarmen sich fest. Beide haben Tränen in den Augen. Mimi fliegt mit Oma mit. Sie kann Mama bald besuchen und sie können jeden Tag telefonieren. Sie fliegen gemeinsam zum Haus von Oma und Opa. Dort ist es schön, Mimi fühlt sich jetzt schon besser und sicherer. Das Haus von Oma und Opa ist ihr vertraut und sie fühlt sich wohl. Mimi fliegt in ihr Zimmer, in dem sie wohnen wird.

Als Mimi ihren Koffer auspackt findet sie eine Kiste in ihrem Koffer. Mimi ist überrascht. Sie kennt die Kiste gar nicht. Sie öffnet sie und findet darin viele schöne Dinge: ein Kuscheltier, ein Bild von Mama und Mimi, ein Bild von Mama, Oma, Opa und Mimi und einen Brief von Mama. Mimi öffnet den Brief und liest ihn.



Liebe Mimi,
ich weiß es ist momentan nicht
einfach, ich bin nicht zuhause und kann nicht bei dir sein.
Aber ich denke ganz fest an dich und habe dich so lieb.
Und wenn du traurig bist, dann nimm Bärli und drücke ihn
ganz fest an dich. Du kannst mich besuchen kommen und
wir telefonieren. Ich vermisse dich und freue mich dich
bald wieder umarmen zu können. Deine sichere Blüte,
deine Sonnenblüte ist jetzt bei Oma und Opa, sie haben
dich sehr lieb und kümmern sich um dich. Bei Oma und
Opa ist für die nächste Zeit, in der ich nicht da sein
kann, dein sicheres Zuhause. Und wenn ich wieder
zuhause bin, dann sind wir wieder zusammen, darauf
freue ich mich sehr. Ich habe dich sehr lieb.

Deine Mama.

Mimi fühlt auf einmal einen warmen Schauer durch ihre Flügel laufen. Nun weiß sie, dass alles gut werden wird. Und sie hat ihr Kuscheltier, an dem sie sich festkuscheln kann. Mimi gibt das ein sicheres Gefühl und sie weiß, dass sie nicht alleine ist.

Am nächsten Tag fliegt Mimi zu Fanni, ihrer besten Freundin. Fanni sieht, dass Mimi traurig ist und fragt, was los ist, aber Mimi traut sich nicht, mit Fanni darüber zu sprechen. Sie schämt sich und fühlt sich nicht wohl. Sie hat Angst, dass Fanni sie auslacht und nicht mehr ihre Freundin sein möchte.

Andererseits weiß Mimi, dass Fanni ihre Freundin ist und sie ihr alles erzählen kann. Sie nimmt all ihren Mut zusammen und erzählt Fanni, dass ihre Mama Depressionen hat und in einer Klinik ist. Fanni nimmt Mimi sofort in den Arm, drückt sie ganz fest an sich und sagt: „Mimi, wir sind Freundinnen und du kannst mir alles sagen, ich habe dich lieb“. Mimi fühlt sich gut und ist stolz, dass sie es Fanni erzählt hat.



Oma und Mimi
besuchen Mama in
der Klinik.
Mama sieht gut aus, sie lächelt
wieder, sie sagt, dass sie viel in der Klinik zu tun
hat. Sie bewegt sich viel, sie lernt ihre Flügel zu
stärken und aufzurichten und sie macht kleine
Spazierrundflüge. Und Mama spricht mit den Ärzten
über ihre Probleme. Mimi fühlt sich erleichtert, dass
es Mama wieder besser geht. Mama sagt: „ Mimi,
ich darf bald wieder nach Hause. Meine Flügel sind
schon stärker geworden
und haben mehr Farbe
bekommen. Schau doch.
Und ich sehe auch wieder
klarer und heller. Und
ich kann mich wieder an
manchen Dingen
erfreuen. Dr.



Schmetterheil hat mir auch erzählt, dass es eine
Kindergruppe gibt, in der die Kinder über ihre
Probleme sprechen können, wo die Mamas und
Papas Depression haben. Wenn du möchtest, kannst
du die Gruppe besuchen und mit den anderen
Kindern sprechen und spielen.“

Mimi ist auch oft traurig, dass Mama nicht da ist, dann guckt sie in ihren Koffer oder redet mit Oma und Opa. Oft fliegen sie dann zu den schönsten Blüten und bringen Mama frischen Nektar mit in die Klinik. Sie setzen sich auf die Blüte und gucken von oben auf den schönen glitzernden See. Und Mimi ist froh, dass sie bei Oma und Opa wohnen kann. Sie fühlt sich bei Oma und Opa wohl. Mimi freut sich, wenn Mama wieder nach Hause darf.

Heute ist der Tag, an dem Mama nach Hause fliegen darf. Mimi und Oma holen Mama von der Klinik ab. Heute ist auch der Tag, an dem Mimi wieder bei Mama wohnen wird. Mimi freut sich auf zu Hause, gleichzeitig vermisst sie jetzt aber auch Oma und Opa. Für Mama und Mimi ist es schön, wieder zuhause zu sein und sie besuchen Oma und Opa ab jetzt häufiger.

Mama ist manches Mal noch müde, aber es geht ihr schon besser und ihre Flügel haben schon wieder ein

paar mehr Farbtupfer bekommen und Mama kann auch wieder ihre Flügel etwas aufspannen. Mimi und Mama leben weiter in ihrer Blüte, Mama fliegt noch oft zu Dr. Schmetterheil und sie sprechen darüber, wie es Mama geht.

Mimi fliegt einmal in der Woche zu der Gruppe von Kinderschmetterlingen, deren Elternteil auch Depressionen haben. Sie spielen zusammen und sprechen auch über die Situation zuhause. Mimi fühlt sich in der Gruppe verstanden und wohl und spricht offen mit allen. Mimi fühlt sich leicht und fliegt glücklich und beschwingt nach Hause. Mimi weiß, dass sie nicht alleine ist und dass Mama und sie alles zusammen schaffen können. Mimi und Mama sind ein starkes Team, das immer zusammenhält. Und das Schönste ist: Mama und Mimi können wieder zusammen lachen!



