



## Vorlesegeschichte

### Dicke Dina, dünne Haut

Es läutet zur Fünfminutenpause.

Dina zieht den Kopf ein und macht sich ganz klein. Gleich wird es wieder losgehen. Sobald Frau Ahrens, ihre Deutschlehrerin, das Klassenzimmer verlassen hat, werden sich Paul, Willi und Lena auf sie stürzen. „Wenn dich einer angreift, dich boxt oder sogar schlägt, musst du dich wehren, Dina!“, hat Mama ihr immer wieder gesagt.

Doch das machen die nicht! Die schlagen nicht und die boxen nicht. Paul, Willi und Lena verletzen sie mit Worten. Aber das tut genauso weh.

„Dina ist eine dicke Kuh, irgendwann macht Dina Muh!“, fängt Paul auch schon an.

„Dina, die ist fett, wie zehn Kilo Speck!“, macht Willi weiter.

Und Lena reißt Dina einfach den Schokoriegel aus der Hand. „Danke. Hmmh, Mandel-Nougat, meine Lieblingssorte!“

Dina sagt nichts. Was soll das auch bringen? Die anderen sind zu dritt und sie ist ganz alleine! Also bleibt Dina ruhig. Ruhig und klein und unauffällig. Obwohl Dina platzen könnte vor Wut! Aber immer wenn Dina wütend oder traurig ist, schluckt sie ihre Wut einfach runter. Zusammen mit einem Riegel Schokolade.

„He, Dina, roll doch mal zum Mülleimer!“ Lena drückt Dina das Schokoriegel-Abfallpapier in die Hand. Es reicht! Eine dicke Träne kullert Dina übers Gesicht. „Ach, jetzt kommt wieder die Heulnummer, oder was?“ Willi brüllt richtig. Das kann er gut. „Fett sein und immer gleich flennen, pah!“, ruft Paul. „Genau! So was haben wir gern!“ Und zum ersten Mal hebt Willi die Hand. Dina schluchzt!

„Was ist denn hier los?“ Herr Bolle, der Klassenlehrer, betritt den Raum. Mit einem Schlag wird es still. Mucksmäuschenstill.

„Willi“, sagt Herr Bolle dann gefährlich leise. „Was ich da eben von euch gehört und gesehen habe, macht mich wütend. Sehr wütend!“

„Wir sind auch wütend“, schreit Willi.

„Ja, wir haben eine Riesenwut!“, ruft Paul. „Weil wir keine Dicken in der Klasse haben wollen!“

„Und keine Heulsusen“, meint Lena.



Dina putzt sich die Nase. Herr Bolle malt etwas an die Tafel. Aber es sind keine Matheaufgaben. Nein. WUT steht dort in großen roten Buchstaben geschrieben.

„Wer von euch kann mir sagen, was Wut ist?“, fragt Herr Bolle in die Klasse. Wieder ist es still. Keiner meldet sich. Bis Ole den Anfang macht.

„Wut ist so etwas Ähnliches wie Angst.“ „Richtig“, sagt Herr Bolle. „Wut ist ein Gefühl, genau wie Trauer, Angst, aber auch Freude oder Glück.“

„Wenn der Willi Wut hat, brüllt er immer ganz laut“, ruft Paul. „Gar nicht, du Spinner!“, brüllt Willi da prompt los. „Wenn man Wut hat, brüllt man immer“, behauptet Lena.

„Und man läuft ganz rot an wie eine Tomate. Oder eine Kirsche. Oder eine Tomatenkirsche.“ Alle lachen.

Herr Bolle bleibt ernst. „Es gibt Menschen, die schreien, um ihre Wut rauszulassen“, fängt er an zu erklären. „Aber andere werden ganz leise und behalten ihre Wut für sich. Sie schlucken sie runter, und da bleibt die Wut dann im Bauch und schmeckt ganz schrecklich. Und manchmal muss man dann noch etwas essen – Schokolade zum Beispiel –, damit die Wut nicht mehr ganz so schrecklich schmeckt.“

Herr Bolle lächelt Dina an. Dina lächelt zaghaft zurück.

„Und wenn man viel Wut hat, isst man jede Menge Schokolade und wird dick“, sagt Leo. „So wie Dina.“

Herr Bolle nickt. Er geht zu Dina und hält ganz lieb ihre Hand. „Auch Dina hat Wut. Wut auf euch, weil ihr so gemein zu ihr seid. Denn in Wirklichkeit hat Dina eine dünne Haut. Die macht, dass sie sich freuen, lachen und sogar weinen kann. Diese dünne Haut hat jeder, auch du, Willi. Aber mit der Wut muss man lernen umzugehen. Die Wut, die darf nicht stecken bleiben. Aber die darf auch nicht einfach so herausplatzen. Und das werden wir jetzt üben.“

„Üben?“, fragt Willi mit weit geöffneten Augen. „Üben“, sagt Herr Bolle mit seiner schönen, festen Stimme.

Und alle haben Lust dazu. Wutüben macht bestimmt Spaß!

Paul fuchtelt schon mit der Faust in der Luft. Willi pumpt seine Wangen auf, bis er tomatenkirschrot anläuft. Lena brummt wütend vor sich hin. Und Leo stampft mit dem Bein auf dem Boden auf.

Herr Bolle räuspert sich, kratzt sich am Kopf und sagt: „Stopp! Wir wollen nicht wütend werden, sondern unsere Wut wieder loswerden.“



„Und wie geht das?“

Zweiundzwanzig Köpfe fahren herum. Dina hat sich gemeldet! Zum allerersten Mal. Herr Bolle lächelt sie an. „Wir müssen kühl werden, unsere Wut abkühlen lassen.“ „Dann sind wir also ein Kühlschranks?“ Willi schaut ungläubig in die Runde. „Ja, ein Wut-und-Ärger-Kühlschranks, damit die Wut nicht so heiß den anderen ins Gesicht zischt. Damit die Wut uns nicht wie von selbst in die Faust fährt.“

Herr Bolle hat manchmal komische Gedanken. Als wenn man einen Kühlschrank in sich hätte oder die Wut in der Faust säße. Doch Herr Bolle meint es ernst. Er schreibt ein Gedicht an die Tafel:

„Wenn wilde Wut hochsteigt, dann atme tief ein, lass fünfmal langsam die Luft in dich rein! Zähle bis zehn, mach die Augen zu. Die Wut kann gehen. Und du bist wieder du!“

In dem Augenblick wird Willi von Ole geschubst.

„Blödmann!“, schreit Willi und fährt gerade seine Wutfaust aus...

Da steht Herr Bolle schon bei ihm. Er hält Willis Wutfaust in der Hand, schaut ihn freundlich an und sagt: „Wenn Wut hochsteigt, dann atme tief ein.“

Willi versucht es. Herr Bolle lässt die Hand los. „Und jetzt kannst du an dein letztes Fußballspiel denken, Willi“, sagt er und gibt ihm dazu einen liebevollen Stups, als wolle er den Gedanken anschubsen. Willi denkt sofort an Fußball und strahlt. Wirklich! Aus dem Wut-Willi wird ganz schnell ein Strahle-Willi.

„Gibt es auch welche, die bis hundert zählen müssen, bis die Wut sich abkühlt?“, fragt Lena. „Bestimmt“, sagt Herr Bolle. „Es gibt welche, die sind schon ganz heiß gelaufen. Die müssen dann sogar bis tausend zählen. Ich glaube, jeder braucht seine eigene Wut-Kühl-Zahl.“

„Der eine hat eine Hunderter-Wut, der andere eine Tausender-Wut“, sagt Paul. „So, wie der eine dicker ist und der andere dünner“, murmelt Dina.

Das mit dem Wutkühlen klappt natürlich nicht jedes Mal. Bei Herrn Bolle nicht und bei Willi nicht und auch bei Dina nicht. Wut ist Wut. Man besiegt sie nicht immer. Auch wenn man den allertollsten Wutkühlschranks hat.



Herr Bolle übt drei Wochen lang mit der ganzen Klasse. Mal muss er Willis Faust halten, dann muss er zu Lena sehr laut „Stopp!“ sagen. Auch Oles Kratzefinger und Pauls Wutworte bremst Herr Bolle ab. Nur Dina sitzt mittendrin und strahlt immer mehr.

Da fragt Herr Bolle: „Und was machst du mit deiner Wut? Mit deiner Schokoladen-Schluck-Wut?“ „Ach“, sagt Dina, „die puste ich jetzt einfach aus. Ich hol fünfmal tief Luft, denk dreimal an etwas Schönes und laufe dann zehn Schritte vorwärts. Geht ganz leicht auf einmal. Dabei habe ich es vorher so oft versucht. Aber jetzt klappt es endlich.“

Nach der Stunde geht Dina aber noch einmal zu Herrn Bolle. Sie hat noch etwas Wichtiges auf dem Herzen. „Ich glaube, aus meiner Wut ist echter Mut geworden“, flüstert sie. „Die Wut ist eine tolle Kraft. Und die hat aus der Wut-Schluck-Dina eine Mut-Dina gemacht, die nicht mehr schlucken muss.“ Und dabei wird sie ein bisschen rot.

„Das ist wunderbar“, sagt Herr Bolle. „Darf ich mir das aufschreiben?“ „Klar.“ Herr Bolle schreibt und strahlt. „Die Wut ist eine Kraft. Wut macht Mut.“ Und Dina singt auf dem Nachhauseweg:

„Wenn wilde Wut hochsteigt, dann atme tief ein, lass fünfmal langsam die Luft in dich rein. Zähle bis zehn, mach die Augen zu. Die Wut kann gehen. Und du bist wieder du! Und aus der dicken, fetten Wut wächst ganz langsam neuer Mut.“

Und danach können alle in Ruhe sprechen...

## Quelle zum Text:

### „Jetzt bist du fällig!“ von Elisabeth Zöllner

Schlagen, treten, anderen weh tun – das ist alles, was Jörg kann. Immer handgreiflich werden, ohne Grund, und meistens gegen Christoph aus seiner Klasse. Doch eines Tages geht Jörg zu weit. Auch Tilda und Dina werden Tag für Tag von ihren Mitschülern verletzt. Lange halten sie das nicht mehr aus, da sind sie sich sicher. Doch wie können sie sich wehren? Selbst zuschlagen, um es den anderen endlich einmal so richtig zu zeigen? Nein, das ist keine Lösung. Gewalt ist nie eine Lösung. Doch zum Glück geht es auch anders. In insgesamt fünf Geschichten erzählt Elisabeth Zöllner von Gewalt – immer wieder aus anderer Perspektive, mit anderem Schwerpunkt und mit Hilfe anderer Protagonisten, aber immer aus der Lebenswirklichkeit der Kinder.

Ab 8 Jahre, 119 Seiten, s.-w. Abbildungen, kartoniert, 14 x 21 cm

