

Finn und der Weihnachtswirbel

*Eine Bonusgeschichte über
Wirbel im Kopf, Pausen und
Weihnachten*



Im Wohnzimmer roch es nach Plätzchen, Tannennadeln und ein bisschen nach Zimt.

Eigentlich perfekt – fand Finn.

Teresa hatte Musik angemacht,
Mama holte Kisten aus dem Keller, und Finn war schon bereit,
ALLES gleichzeitig zu machen:

Baum schmücken.

Plätzchen probieren.

Geschenke basteln.

Weihnachtsschmuck vor Katzen retten.

Nochmal Plätzchen probieren.

Es war wie ein Weihnachtsabenteuerpark.

Mit Eintritt frei.

Papa war auch da – er bereitete gerade das Abendessen vor
und pfiß leise vor sich hin, als würde er die ganze Zeit
gemütlich an einem warmen Gedanken festhalten.

„Mama, kann ich die Sterne aufhängen?“, rief Finn.

„Gleich! Ich muss erst ...“

„Teresa, guck mal, Zilly ist im Geschenkpapier!“

„Finn, bitte kurz ...“

„Mamaaaa, die Lichterkette geht nicht!“

Mama schloss die Augen.

Nur eine Sekunde.

Atmete ein.

Atmete aus.

Papa blickte hoch, merkte sofort die gestresste Stimmung.

Doch bevor er etwas sagen konnte, murmelte Mama:

„Ich... brauche kurz eine Pause.“

Und ging in ihr Büro.

Einfach so.
Mitten im Weihnachtsabenteuerpark.

Finn blinzelte Teresa an.

„Hab ich was gemacht?“

Papa setzte sich zu Finn und strich ihm über die Schulter.

„Nein, Finn. Mama braucht nur kurz eine Auszeit. Passiert uns allen mal.“

„Ich räume hier ein bisschen auf, okay? Ihr zwei checkt mal, was Mama brauchen könnte.“

Der Weihnachtswirbel

Teresa setzte sich neben Finn.

„Mama hat gerade den Weihnachtswirbel erwischt.“

„Was ist das denn?“, fragte Finn.

„Ein Wirbel im Kopf“, erklärte Teresa.

„So ein Gefühl, als würden zu viele Dinge gleichzeitig passieren. Und man merkt erst spät, dass man eigentlich eine Pause gebraucht hätte.“

Finn nickte langsam.

„Wie... ein Karussell, das zu schnell dreht?“

„Genau.“

Finn dachte nach.

„Aber Mama ist doch die Mama. Die muss doch nicht Pause machen.“

Papa stand im Hintergrund, hörte das – und sagte:

„Oh doch. Gerade Mamas brauchen Pausen. Sonst macht sogar schönes Chaos keinen Spaß mehr.“

Teresa grinste.

„Siehst du? Papa weiß Bescheid.“

Finn seufzte.

„Ich wünschte, sie hätte gesagt, dass es zu viel ist.“

Kennst du jemanden, der manchmal zu spät merkt, dass etwas zu viel ist?", fragte Teresa.

Finn starrte sie an.

„Okay. Vielleicht... ich.“

„Ein kleines bisschen viel du“, sagte Teresa.

Das Mama-Werkzeug

Finn sprang auf.

„Wir müssen Mama helfen. So wie bei mir. Mit einem Werkzeug!“

Finn rannte los und holte seinen Werkzeugkasten.

Damit setzten sich Teresa und Finn an den Küchentisch.

Gandalf schob sich auf ein Geschenkpapier, Zilly jagte eine Kugel, Miraculix schnurrte wie ein kaputter Rasenmäher.

„Wie merkst du, dass es dir zu viel wird?“, fragte Teresa.

„Wenn mein Kopf springt wie ein Flummi.“

„Und Mama?“

Finn dachte kurz nach.

„Wenn sie still wird. Und ihr Gesicht ein bisschen... zusammengeknittert aussieht.“

„Genau!“, sagte Teresa. „Das ist ihr Flummi.“

Teresa nahm einen Stift.

„Sag, was drauf soll.“

Finn überlegte.

„Mama braucht ein Sofa-Werkzeug.“

Das Stille-Sofa!“

Teresa schrieb:

Das Stille-Sofa

- kurz hinsetzen

- nichts müssen

- niemand ruft „Mamaaa!“

Papa hörte das aus dem Wohnzimmer und rief:

„Den Punkt nehm ich sehr ernst!“

Teresa lachte und schrieb weiter.

Finn fügte hinzu:

„Und eine Mini-Pause. Nur fünf Minuten. Damit der Kopf wieder normal wird.“

Sie schrieben:

5-Minuten-Weihnachtspause

- Augen zu
- atmen
- Kopf beruhigen

„Und du, Teresa?“, fragte Finn.

„Ich brauch meistens Wasser und einen Raum in dem ich allein bin und die Wand anstarren kann.“

Also entstand:

Wasser-&-Wand-anstarren-Reset

Papa kam kurz rüber, sah die Karte und sagte grinsend:

„Das könnte ich auch mal probieren.“

Mama und der Wirbel

Als Mama wieder aus ihrem Büro kam, wirkte sie ruhiger – so, als hätte jemand den Lautstärkeregler in ihrem Kopf ein Stück heruntergedreht.

„Ich glaube, ich habe euch erschreckt“, sagte sie.

„Es wurde mir einfach zu viel auf einmal.“

Finn rückte näher.

„Mir passiert das auch! Nur... schneller.“

Mama lächelte sanft.

„Ich weiß, Finn. Und heute war das bei mir genauso.“

Teresa legte die vorbereiteten Kärtchen auf das Sofa.

„Mama, wir haben dir etwas gebastelt. Ein Werkzeug, wie Finns Werkzeugkasten.“

Mama setzte sich auf das Sofa – und Teresa tippte drauf.

„Dieses Sofa ist jetzt dein Stille-Sofa“, erklärte sie.

„Das ist ein Platz, an dem du kurz Pause machen darfst, BEVOR der Wirbel in deinem Kopf so groß wird, dass du nur noch flüchten willst.“

Finn nickte begeistert.

„So wie mein Pausenplatz!

Damit man merkt: Ich brauch jetzt kurz Stille, sonst wird's zu viel.“

Mama nahm die ersten Karten in die Hand.

Darauf stand:

Das Stille-Sofa

- kurz hinsetzen
- nichts müssen
- atmen
- niemand ruft „Mamaaa!“

Sie las weiter:

5-Minuten-Weihnachtspause

- Augen schließen
- einmal tief ein und aus
- Kopf langsam sortieren

Und schließlich:

Wenn es zu viel wird, sag es früh.

Nicht erst, wenn der Wirbel riesig ist.

Mama sah die beiden lange an.



„Ihr habt etwas verstanden, das vielen Erwachsenen schwerfällt“, sagte sie leise.

„Dass Überforderung nichts mit Stärke zu tun hat.
Sondern mit einem Kopf, der zu viel gleichzeitig verarbeiten
will.“

Papa kam dazu und setzte sich zu ihnen.

„Und keiner in unserer Familie muss alles aushalten.

Wir sagen Bescheid, wenn's zu viel wird.

Alle. Groß und klein.“

Finn hob die Hand, als würde er sich melden.

„Dann sind wir jetzt... eine Pausen-Familie?“

Teresa lachte.

„Eine Familie, die aufeinander aufpasst.“

Mama legte ihren Arm um Finn.

„Und das ist eines der stärksten Dinge überhaupt.“

Ein Werkzeug für alle

Beim Weiterschmücken passierte etwas Neues:

Wenn jemand merkte, dass sein Kopf zu schnell wurde, sagte er
es sofort.

Einmal sagte Finn:

„Mama? Dein Gesicht knittert. Willst du aufs Stille-Sofa?“

Mama nickte.

„Guter Hinweis. Ja.“

Kurz darauf war Mama wieder da – entspannter, weicher, ganz
da.

Ein anderes Mal sagte Mama:

„Finn? Dein Flummi springt gerade hoch und runter.“

Finn hielt inne.

„Stimmt. Ich geh kurz in meinen Pausenplatz.“

Teresa ging mit.

„Ich bleib bei dir, bis dein Kopf wieder leise wird.“

Nach fünf Minuten kamen sie zurück.

Mit klarem Blick.

Mit ruhiger Stimme.

Mit Weihnachtsfreude statt Weihnachtswirbel.

Finn dachte:

Es ist nicht schlimm, wenn mein Kopf zu schnell wird.

Und es ist nicht schlimm, wenn Mamas Kopf zu voll wird.

Wichtig ist nur, dass wir's merken -

und uns dann die Pause geben, die wir brauchen.

Er kuschelte sich an Mama.

Papa setzte eine Kugel so schief auf den Baum, dass alle lachen mussten und ...

... die Katzen - versuchten den Baumschmuck wieder abzuräumen.

Und Finn wusste:

Weihnachten wird schön -

wenn wir auf uns achten.

Und aufeinander.

✨ Für euch

Wenn Weihnachten zu viel wird,
darf man Pause machen.

Auch Mamas. Auch Papas. Auch Kinder.