

KAZURI

Das Gefühl von Verlorenheit, Einsamkeit und zu starker Wut ist schrecklich. Es heisst **KAZURI**. Wenn man sich so fühlt, würde man am liebsten alles kurz und klein schlagen. Innerlich rumort es, und die Wut wird grösser, desto länger man sich einsam fühlt. Wenn ich das Gefühl einmal hätte, würde ich gerne in einen leeren Raum mit verschiedenen Objekten gehen, die ich dann einfach zusammenschlagen könnte. Oder ich läge gerne in einem riesengrossen Kissen wie in einer Wolke und ein sanfter Windhauch würde über mein Gesicht streifen.

Doch was tun, wenn man den Kazuri besänftigen möchte? Also, man muss sich den Kazuri wie ein Wirbelsturm vorstellen. Er kommt unerwartet oder wenn eine andere Person gezielt will, dass er bei dir ausbricht, indem sie z.B. provoziert oder dich ungerecht behandelt. Wenn der Kazuri erst einmal ausgebrochen ist, kann ihn nichts mehr aufhalten. Von aussen merkt man nicht unbedingt so gut, wenn jemand den Kazuri hat. Vielleicht schaut diese Person dann einfach nur ins Leere, der Gesichtsausdruck versteift sich oder sie atmet schneller und lauter. Es kann auch vorkommen, dass die Person anfängt leicht zu zittern. Falls man solche Symptome bemerkt, sollte man Folgendes tun: Wenn du provozierst, solltest du sofort damit aufhören. Du solltest dich nicht zu viel bewegen und auf keinen Fall die Worte *beruhige dich*, *ruhig* oder

Ähnliches sagen. Stattdessen könnte man der Person etwas Vertrautes, wenn vorhanden, bestenfalls in den Schoß (wenn sie/er/es sitzt) legen. Sonst in die Hand geben. Wenn man mit dieser Person verwandt ist oder sie gut/sehr gut kennt, hilft es manchmal auch, sie einfach zu umarmen oder eine Hand auf deren Schulter zu legen und ihr sanft über den Kopf zu streicheln. In manchen Fällen ist ein Glas Wasser auch nicht schlecht.

Was aber tun, wenn man alleine im Zimmer oder sonst wo ist und ein Kazuri in einem tobt? Als allererstes hinsetzen, wenn man das nicht bereits macht. Dann erstmal tief ein- und ausatmen. Dadurch entspannt sich der Körper ein wenig. Ebenfalls etwas Vertrautes in die Hand nehmen. Das kann ein Kuscheltier, eine Comicfigur, Schmuck... sein. Wenn das nach 3-5 Minuten nicht hilft, die Wut einfach zu gross ist, dann probiere nicht gleich auszurasen und die ganze Nachbarschaft zusammenzuschreien. In dem Ausrastefall, wenn überhaupt möglich, ins Bett auf ein Sofa oder in die Kuschelecke retten, um dort in ein Kissen schreien oder boxen zu können. Wenn du es schaffst nicht auszurasen, deine Wut aber trotzdem abnormal gross ist, eventuell am Wasserhahn das Gesicht in kaltes Wasser tauchen und einen Schluck von dieser Wohltat durch den Mund sprudeln zu lassen. Falls es dadurch auch nicht besser wird, vielleicht erstmal aufs Ohr legen oder Musik hören.

Du möchtest den Kazuri für immer weg haben? Es ist zwar fast unmöglich einen Kazuri ganz weg zu haben, also so, dass er nie wieder kommt. Aber ihn besser zu kontrollieren

geht auf jeden Fall. Es braucht dazu Ehrgeiz und viel Durchhaltevermögen.

Ein Wochenplaner zu erstellen ist hilfreich und das geht so: Zuerst auf ein A4-Blatt eine Tabelle mit den Wochentagen aufzeichnen, dann schön verzieren und daneben fünf Linien skizzieren.

Anwendung: Am Montag schreibt man auf die Linien fünf Ziele für die Woche. Dann jeden Tag notieren, ob ein Kazuri durchgebraust ist oder nicht und wie man sich tagsüber gefühlt hat. Am Ende der Woche, also am Sonntag wird kontrolliert, ob man die Ziele erreicht hat. Danach fertigt man einen neuen Plan für die nächsten 7 Tage an. Wenn man seine Ziele eingehalten hat und sehr wenig ein Kazuri hochkam, dann belohnt man sich mit einer Kleinigkeit.

Es ist nicht schön einen Kazuri zu erleben. Ich hoffe ich helfe den Leuten, die dieses Gefühl sehr gut kennen und es verändern möchten mit diesem Text weiter.

Mila, 5. Klasse

