



DIE GESCHICHTE VON DER AUSTER  
UND DEM SCHMETTERLING:

DAS CORONAVIRUS UND ICH



ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



**WEIßT DU, WAS AUSTERN  
TUN, WENN ETWAS IN  
IHREM LEBEN PASSIERT, DAS  
SIE STÖRT UND VERWIRRT?**





**SIE NUTZEN IHRE BESONDEREN  
STÄRKEN UND ÜBERDECKEN DAS  
STÖRENDE ZEUG MIT SCHICHTEN UND  
SCHICHTEN VON STARKEM ZEUG, BIS  
ES SICH IN EINE PERLE VERWANDELT.**



UND WEIßT DU, WAS DIE  
RAUPE MACHT, WENN SIE  
HARTE ZEITEN DURCHMACHT  
UND SICH VERÄNDERT? SIE  
VERBRINGT ZEIT MIT SICH  
SELBST IN EINEM KOKON UND  
WIRD ZU EINEM  
SCHMETTERLING. IN DER  
SCHWIERIGSTEN ZEIT  
ENTWICKELT DIE RAUPE  
SOGAR IHRE FLÜGEL!





**DAS CORONAVIRUS IST  
NICHT NUR IN UNSER  
LEBEN GETRETEN, SONDERN  
AUCH IN DAS VON ALLEN  
ANDEREN MENSCHEN AUF  
DIESER WELT. ALLERDINGS  
KÖNNEN WIR DAS GLEICHE  
TUN, WAS AUCH DIE AUSTER  
GETAN HAT UND EINE PERLE  
ENTSTEHEN LASSEN ODER  
DAS, WAS DIE RAUPE GETAN  
HAT UND FLÜGEL  
ENTWICKELN.**

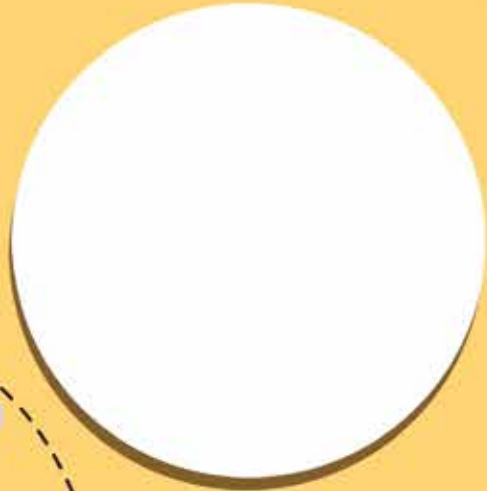
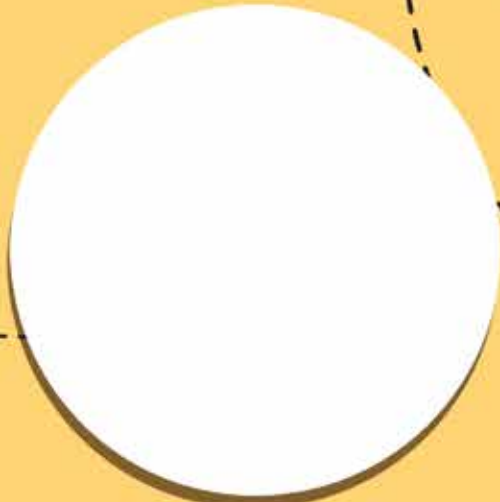
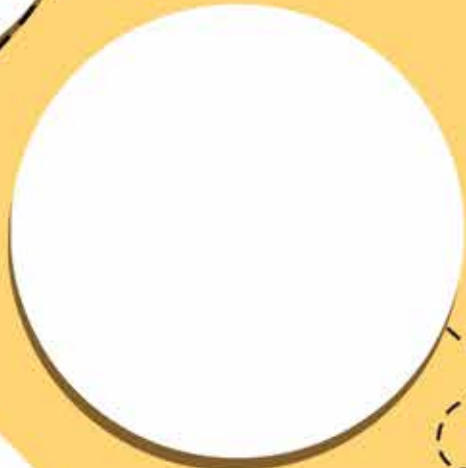


**MIT UNANGENEHMEN  
SACHEN FERTIG WERDEN ZU  
MÜSSEN KANN VIELE  
GEFÜHLE, GEDANKEN UND  
EINDRÜCKE IN UNSEREM  
KÖRPER AUSLÖSEN.**

**WIR FÜHLEN UNS VIELLEICHT EINSAM, ÄNGSTLICH ODER ENTTÄUSCHT. WIR SIND VIELLEICHT TRAUERIG, WEIL WIR UNSERE FREUNDE ODER UNSERE FAMILIE VERMISSEN. UNSERE GEDANKEN KÖNNEN DURCHEINANDER GERATEN UND UNSERE KÖRPER KÖNNEN SICH ANGESPANNT ANFÜHLEN.**



**GEFÜHLE MÜSSEN AUSGEDRÜCKT  
WERDEN UND IHRE GESCHICHTEN  
ERZÄHLEN. KANNST DU JETZT EIN  
BILD VON DEINEN GEFÜHLEN  
ZEICHNEN?**





**LASS UNS DEINE GEDANKEN  
AUFSCHREIBEN ODER ZEICHNEN.**




**LASS UNS EIN BILD VON DEINEN  
GEFÜHLEN UND EMPFINDUNGEN, DIE  
DU IN DEINEM KÖRPER SPÜRST,  
MALEN. FÜHLT SICH DEIN KÖRPER SO  
WEICH WIE EINE NUDEL ODER SO  
HART WIE EIN STEIN AN? FÜHLT ER  
SICH LEICHT ODER SCHWER AN?  
LASS UNS DARAUF HÖREN, WAS  
UNSER KÖRPER UNS SAGT!**



**WENN WIR UNS NICHT  
GUT FÜHLEN, KÖNNEN WIR  
DAS MACHEN, WAS DIE  
AUSTER MACHT! WIR  
KÖNNEN UNSERE KRÄFTE  
NUTZEN UND UNSERE  
EIGENE PERLE ENTSTEHEN  
LASSEN. LASS UNS  
SCHAUEN, WIE WIR DIESE  
KRÄFTE NUTZEN KÖNNEN.**





**KRAFT NR. 1: WIR KÖNNEN  
DIE KRAFT UNSERER KÖRPER  
NUTZEN, UM SICHER ZU  
BLEIBEN. WIR KÖNNEN DIE  
DINGE TUN, DIE UNS WEIT  
WEG VON DEM CORONAVIRUS  
HALTEN.**



**KRAFT NR. 2: WIR KÖNNEN AUF  
UNSERE GEFÜHLE ACHTEN, UM ZU  
HÖREN, WAS SIE UNS SAGEN.**

WENN UNSERE GEFÜHLE ZU STARK, ZU  
HEIß ODER ZU KALT WERDEN, KÖNNEN  
WIR DINGE TUN, DIE SIE ABKÜHLEN  
ODER AUFWÄRMEN.






**GEFÜHLE ZU  
IGNORIEREN HILFT  
UNS NICHT.  
ERINNERE DICH  
DARAN, DASS  
GEFÜHLE  
BOTSCHAFTEN SIND  
UND DASS WIR UNS  
AUF DIE DAUER  
BESSER FÜHLEN  
WERDEN, WENN WIR  
AUF SIE HÖREN UND  
ÜBER SIE SPRECHEN.**



**KRAFT NR. 3: WIR KÖNNEN  
UNSEREN GEFÜHLEN  
GEGENÜBER NETT UND  
LIEBEVOLL SEIN UND  
MITGEFÜHL FÜR SIE HABEN.**







**KRAFT NR. 4: WIR KÖNNEN  
UNSERE BEDÜRFNISSE  
WAHRNEHMEN UND SEHEN,  
WAS UNS HILFT, DAMIT ES  
UNS BESSER GEHT:  
BRAUCHEN WIR EINE  
UMARMUNG? ODER  
JEMANDEN, DER UNS SAGT,  
DASS ALLES GUT WIRD?  
BRAUCHEN WIR JEMANDEN  
ZUM REDEN, DEM WIR  
VERTRAUEN?**

**KRAFT NR. 5: WIR KÖNNEN DIE KRAFT DER ATMUNG  
NUTZEN. ATMEN KANN HELFEN UNSEREN KOPF, UNSERE  
HERZEN UND UNSERE KÖRPER ZU BERUHIGEN.**



**KRAFT NR. 6: WIR KÖNNEN WIE DIE  
RAUPE ZEIT MIT UNS SELBST UND  
DEN MENSCHEN UND TIEREN, DIE  
WIR MÖGEN, VERBRINGEN. DER  
SCHMETTERLING ERINNERT UNS  
DARAN, DASS IN SCHWIERIGEN  
MOMENTEN VIELLEICHT GERADE  
UNSERE FLÜGEL WACHSEN.**



**KRAFT NR. 7: VIELLEICHT FINDEN WIR DIE GELEGENHEIT, UNS MIT UNSEREN HELFERN ZU VERBINDEN. KANNST DU MALEN ODER AUFSCHREIBEN, WEN DU GERNE IN DEINEM UNTERSTÜTZER-TEAM HABEN MÖCHTEST? EINE PERSON, EIN TIER, EIN FREUND, EIN SUPERHELD ODER JEMAND ANDERS, DER DIR SICHERHEIT GIBT?**



An illustration of a person's hands holding a butterfly against their chest. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The hands are positioned on either side of the butterfly, with the fingers spread. The background is a dark blue shawl with small white stars.

**KRAFT NR. 8: DANN KANNST DU DEN  
SCHMETTERLINGSTANZ MACHEN, INDEM DU  
DEINE HÄNDE AUF DEINER BRUST ÜBERKREUZT  
UND ABWECHSELND AUF UND AB BEWEGST.**



**KRAFT NR. 9: DU KANNST  
WIE EIN AFFE TANZEN, WENN  
DU AN EINEN SCHÖNEN  
MOMENT DENKST. LASS UNS  
ABWECHSELND RECHTS UND  
LINKS AUF DIE BRUST  
KLOPFEN.**

**KRAFT NR. 10: DU KANNST AN EINEN ORT DENKEN, WO DU DICH GLÜCKLICH  
UND SICHER FÜHLST. KANNST DU DIESEN ORT MALEN? WÄHREND DU DIR  
DIESEN ORT VORSTELLST, LASS UNS MIT UNSEREN FÜßEN STAMPFEN UND  
MARSCHIEREN.**



An illustration featuring four children and a dog in a vibrant green space filled with white stars. On the left, a boy with brown hair and blue eyes sits in a wheelchair, wearing a red shirt and yellow shoes, with his arms raised. At the top, a girl with curly brown hair and a purple headband is upside down, wearing a yellow shirt and pink pants. On the right, a boy with brown hair plays a blue electric guitar, wearing an orange shirt and blue pants. At the bottom, a girl with black hair in buns and a red shirt has her arms raised. In the center, a brown dog with a purple headband looks up. A large, dark green speech bubble contains the text.

**KRAFT NR. 11: WIR  
KÖNNEN SINGEN, WIR  
KÖNNEN SUMMEN, WIR  
KÖNNEN TANZEN ODER  
WIR KÖNNEN SPRINGEN!**



KRAFT NR. 12: WIR KÖNNEN UNS ALLE IN UNSEREN HERZEN VERBINDEN.



**ALLES, WAS WIR TUN MÜSSEN, IST UNS EIN LANGES,  
BESONDERES BAND VORZUSTELLEN, DAS VON UNSEREM HERZEN  
BIS ZU DEN HERZEN ALLER MENSCHEN GEHT, DIE WIR LIEBEN.**





DENN DIE GRÖSSTE KRAFT, DIE  
WIR HABEN, IST DIE KRAFT  
UNS SELBST UND DIE  
MENSCHEN UM UNS HERUM  
ZU LIEBEN. IN VIELEN  
ORTEN AUF DER WELT  
KÖNNEN WIR UNS NICHT  
BERÜHREN ODER NAH BEI  
UNSEREN FREUNDEN ODER  
DER FAMILIE SEIN.  
TROTZDEM KÖNNEN WIR SIE  
IN UNSEREN HERZEN TRAGEN  
UND IHNEN IM HERZEN SEIN.



ERINNERE DICH, DASS WIR ALLE  
SUPERKRÄFTE HABEN!

WIR SIND NICHT ALLEINE, WIR  
KÖNNEN ALLE UNSERE KRÄFTE  
VEREINEN, FLÜGEL ENTWICKELN  
UND GEMEINSAM VIELE PERLEN  
ERSCHAFFEN.



LASS UNS JETZT DEN AUSTERN- UND SCHMETTERLINGEN-SONG SINGEN  
UND TANZEN. WIR KÖNNEN ALLE UNSERE GEFÜHLE EINLADEN – DENN  
SELBST WENN WIR ÄNGSTLICH UND TRAUIG SIND, KÖNNEN WIR IMMER  
NOCH ZUSAMMEN SINGEN! DENKE DARAN, DU BIST NICHT ALLEINE – ES  
BETRIFFT UNS ALLE!



**This book contains strategies from EMDR  
therapy (Dr. Francine Shapiro) and  
mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATE INSTITUTE**

Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**

**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**

**[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:**

**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**

**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**