

Winona Michel
Hannah Buschkamp
Carlotta Drerup
Finnja Schramm

Die kleine Eule Luna

und wie sie lernte, mit ihrer
Trennungsangst umzugehen



am Ende kannst du gar nichts mehr machen. Stell dir vor, du hast so viel Angst, dass du den ganzen nächsten Tag unter der Bettdecke verbringst... und den danach... und den danach! Dann könntest du nicht zu dem Geburtstag deiner besten Freundin gehen oder mit deinem Papa ein leckeres Eis essen. Und wir hätten uns nicht kennengelernt. Aber was machst du denn nachts zu Hause? Hast du heute keine Schule?“, fragt das Glühwürmchen.

„Doch“, antwortet Luna, läuft rot an und stottert: „Ich hätte schon Schule, doch es geht mir nicht gut.“

„Was hast du denn?“, fragt das Glühwürmchen besorgt.

„Ich habe Angst um meine Mama, dass ihr etwas passieren könnte, und da bekomme ich ein ganz seltsames Gefühl, und mein Bauch tut weh. Und heute ging sie einfach weg.“

Sole schaut sie an. „Ist sie denn für immer weg?“

Luna schüttelt den Kopf. „Nein, sie kommt später wieder. Aber was ist, wenn ihr etwas passiert? Dann ist sie ganz weg...“

Sole lächelt. „Ist deiner Mama denn schon mal etwas passiert, sodass sie ganz weg war?“

Luna guckt verwirrt. „Natürlich nicht, sie ist doch noch da!“, ruft sie.

„Da hast du's!“, ruft Sole freudig. „Warum Angst davor haben, wenn doch noch nie etwas passiert ist?“

„Hm“, murmelt Luna.

„Und glaubst du nicht, dass es mehr Spaß macht, in die Schule zu gehen, als alleine zu Hause zu bleiben?“

„Doch schon“, sagt Luna bereits ein bisschen lauter.



„Hast du denn jetzt gerade immer noch Angst, sodass dein Herz in deiner Brust ganz heftig schlägt und dir mulmig ist?“, fragt Sole.

Luna schüttelt den Kopf, ihr Herz schlägt jetzt ganz normal, und Bauchweh hat sie auch nicht mehr. „Aber vorhin, als Mama wegflog, ging es mir gar nicht gut“, sagt sie.

Sole lächelt. „Auch das ist ganz normal, Angst hält oft nicht lange an. Das ist so ähnlich, wie wenn du fliegst. Manche können natürlich sehr lange fliegen, aber irgendwann kommt auch der beste Flieger aus der Puste und kann nicht mehr. Dein Körper ist dann erschöpft und braucht eine Pause. Bei deiner Angst ist es auch so. Dein Körper ist schnell erschöpft und kann die Angst nicht mehr aufrechterhalten. Deswegen hast du jetzt keine Angst mehr, obwohl deine Mama immer noch weg ist.“

Das stimmt Luna nachdenklich. „Heißt das, dass ich keine Angst mehr habe, wenn ich jetzt in die Schule gehe?“, fragt sie.

Sole schüttelt den Kopf. „Leider nicht ganz. Es kann sein, dass dein Körper genug Pause gehabt hat und du wieder Angst bekommst, wenn du in der Schule bist. Aber wenn du ganz tapfer bist und die Angst aushältst, geht sie von ganz allein wieder weg. So wie gerade eben auch! Und das Tolle ist: Je häufiger du das machst, desto schneller geht sie weg!“



Sole lächelt. „Willst du vielleicht so mutig sein und in die Schule gehen, um das auszuprobieren?“

Luna schaut sehr nachdenklich und antwortet dann trotzig: „Ich bin mutig. Ich will Eulenpolizistin werden, wenn ich groß bin. Ich möchte dafür sorgen, dass die bösen Marder den Eulenkinder nichts mehr tun können.“

„Genau, so mutige kleine Eulen wie du können alleine sein oder in die Schule gehen“, sagt Sole.

Luna nickt begeistert. Sie wird sich direkt auf den Weg zur Schule machen und Sole und allen anderen beweisen, wie mutig sie ist!



Seit diesem Tag geht die kleine Eule Luna wieder ganz normal zur Schule. Sie fürchtet sich nicht mehr, dass Mama oder Papa etwas zustoßen könnte. Sie weiß, dass es keinen Grund zur Sorge gibt, denn Mama und Papa Eule können auf sich aufpassen und sind gute Jäger. Einmal vor dem Einschlafen fragen Mama und Papa Eule, was sich denn verändert hat, warum Luna nun ohne Angst zur Schule gehen kann. Die kleine Eule Luna lächelt und erzählt ihren Eltern von ihrem Freund, dem Glühwürmchen Sole, und wie er ihr geholfen hat.

Mama und Papa Eule loben Luna für ihren Mut und sind sehr stolz auf ihre kleine Eule, als Luna ihnen davon erzählt, dass sie nun größer als die Angst ist und diese keine Macht mehr über sie hat. Beide drücken ihr einen Kuss auf die Eulenstirn, und Luna schläft stolz und zufrieden ein.

Sei so mutig wie Luna und stelle dich deiner Angst! Nach einer Weile wirst du merken, dass die Angst ganz von alleine wieder weggeht. Die Angst an sich ist nämlich sehr feige. Stellst du dich ihr in den Weg, wird sie ganz klein wie ein Würmchen, während du hingegen immer größer wirst vor Mut und Stolz.

