Arthemis

seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Arthemis und die Geheimnisse des Herzens

Liebevolle Geschichten über Mut, Selbstvertrauen, Grenzen und die Magie, du selbst zu sein.

🍄 Arthemis und die Geheimnisse des Herzens

Eine zauberhaft-koboldige Reise zu dir selbst

🌿 Einleitung

Willkommen in meiner geheimnisvollen Herzenswelt!

Huhu, du wundervoller kleiner Mensch! 🍄💚

Psssst! Ja, genau du! Komm ruhig ein bisschen näher. Ich muss dir etwas erzählen, und zwar ein richtiges Herzensgeheimnis!

Ich bin Arthemis. Ein kleiner Kobold mit ziemlich zerzausten Haaren, spitzen Ohren, einer großen Portion Neugier und manchmal so vielen Flausen im Kopf, dass Bergi behauptet, ich hätte dort eine ganze Koboldversammlung veranstaltet.

Bergi ist übrigens mein bester Freund. Er ist ein alter, weißer Bergkristall mit einer Brille auf der Nase und einer Vorliebe dafür, besonders weise dreinzuschauen. Wenn ich etwas anstelle, räuspert er sich meistens erst einmal ganz wichtig.

„Arthemis“, sagt er dann, „hast du eigentlich nachgedacht, bevor du das getan hast?“

Und weißt du, was ich ihm meistens antworte?

„Ähm … zählt es, wenn ich währenddessen darüber nachgedacht habe, wie viel Spaß es machen könnte?“ 🤭

Tja, du siehst schon: Bei uns wird es selten langweilig!

Aber heute möchte ich dich auf eine ganz besondere Reise mitnehmen. Eine Reise, die nicht durch ferne Länder führt und für die du auch keinen schweren Rucksack brauchst. Du musst keine Berge erklimmen, keine Drachen besiegen und nicht einmal besonders mutig sein.

Denn unsere Reise führt zu einem Ort, den du immer bei dir trägst.

Zu deinem Herzen. Und zu dem wundervollen Menschen, der du bist.

💚 Weißt du eigentlich, wie besonders du bist?

Vielleicht kennst du das: Manchmal möchtest du unbedingt dazugehören. Du möchtest, dass andere Kinder dich mögen. Vielleicht machst du bei etwas mit, obwohl

du es eigentlich gar nicht möchtest. Oder du sagst „Ja“, obwohl in deinem Bauch alles leise „Nein“ ruft.

Manchmal bist du fröhlich, manchmal traurig, manchmal wütend und manchmal weißt du selbst nicht so genau, was gerade in dir los ist.

Und weißt du was?

Das ist völlig in Ordnung.

Du musst nicht immer fröhlich sein. Du musst nicht alles richtig machen. Du musst auch nicht so sein wie die anderen Kinder.

Du darfst lachen, wenn du lachen möchtest. Du darfst weinen, wenn dir danach ist. Du darfst Fragen stellen, anderer Meinung sein und Dinge erst einmal in Ruhe überlegen.

Du bist wertvoll, einfach weil du da bist. Nicht, weil du besonders brav bist, immer alles richtig machst oder es jedem recht machst.

Das möchte ich dir auf unserer Reise immer wieder zeigen.

✨ Die Welt steckt voller Wunder

Ich liebe Wunder! Glitzernde Tautropfen auf einem Blatt, das geheimnisvolle Leuchten der Sterne, den Duft nach Regen und das leise Rascheln der Bäume, wenn der Wind durch ihre Blätter tanzt.

Manchmal sitze ich mit Bergi unter einer alten Eiche und schaue in den Himmel.

„Glaubst du, dass es noch ganz viele Dinge gibt, die wir nicht verstehen?“, frage ich ihn dann.

Bergi lächelt auf seine ganz eigene Kristallart.

„Ganz bestimmt, Arthemis. Die Welt ist voller Geheimnisse. Und es ist wunderbar, neugierig zu bleiben.“

Da hat er recht.

Du darfst staunen. Du darfst dir Geschichten über Feen, Sterne und magische Wälder ausdenken. Du darfst meditieren, tief durchatmen, die Natur genießen und herausfinden, was dir Ruhe und Freude schenkt.

Aber ich möchte dir auch etwas Wichtiges verraten: Nicht alles, was geheimnisvoll klingt, muss wahr sein. Und nicht jeder, der behauptet, etwas ganz Besonderes zu wissen, hat automatisch recht.

Du darfst Fragen stellen. Du darfst nachdenken. Du darfst sagen: „Das weiß ich noch nicht.“

Das ist keine Schwäche.

Neugierig zu sein und selbst nachzudenken, ist eine deiner größten Stärken.

🧭 Dein Herz darf mitreden – und dein Kopf auch

Auf unseren Abenteuern werden wir vielen Wesen begegnen. Manche werden freundlich sein, manche werden Fehler machen, und bei manchen müssen wir erst herausfinden, ob wir ihnen vertrauen können.

Wir werden lernen, auf unsere Gefühle zu achten. Wir werden entdecken, warum ein Nein manchmal wichtig ist und warum echte Freundschaft niemals bedeutet, dass du alles tun musst, was jemand anderes verlangt.

Und wenn dir einmal etwas komisch vorkommt, darfst du innehalten.

Du musst nicht sofort entscheiden. Du darfst Nein sagen. Du darfst weggehen. Und du darfst dir Hilfe holen, wenn du unsicher bist.

Es gibt Erwachsene, die für dich da sein sollen und denen du erzählen darfst, wenn dich etwas beschäftigt. Du musst schwierige Dinge nicht allein lösen.

Auch das gehört zur Magie des Lebens: zu wissen, dass du nicht alles allein schaffen musst.

🍀 Was dich auf unserer Reise erwartet

Gemeinsam werden wir Geschichten erleben, in denen es um Freundschaft, Mut, Selbstvertrauen, Gefühle, persönliche Grenzen und die kleinen Wunder des Alltags geht.

Wir werden herausfinden, warum es nicht schlimm ist, anders zu sein. Wir werden entdecken, weshalb nicht jeder Glitzer Gold ist. Und wir werden lernen, dass ein gutes Herz freundlich sein darf, ohne sich alles gefallen lassen zu müssen.

Bergi wird uns dabei mit seinen weisen Gedanken begleiten. Ich werde vermutlich zwischendurch über meine eigenen Koboldfüße stolpern, irgendetwas verwechseln oder eine Frage stellen, auf die selbst Bergi erst einmal keine Antwort weiß.

Und du?

Du darfst einfach mitkommen.

Du kannst dir die Geschichten vorlesen lassen, selbst lesen oder gemeinsam mit einem Erwachsenen darüber sprechen. Vielleicht möchtest du nach einer Geschichte erzählen, was du darüber denkst. Vielleicht möchtest du erst einmal nur zuhören.

Alles darf sein.

Du musst nichts beweisen und keine Aufgabe perfekt lösen.

💌 Ein kleines Versprechen von mir an dich

Ich verspreche dir nicht, dass wir auf unserer Reise immer alle Antworten finden werden. Das wäre nämlich ziemlich großspurig für einen kleinen Kobold wie mich.

Aber ich verspreche dir, dass wir gemeinsam Fragen stellen, neue Gedanken entdecken und immer wieder daran erinnert werden, wie wichtig es ist, freundlich mit uns selbst und anderen umzugehen.

Und ich möchte, dass du dir eines ganz besonders gut merkst:

Du darfst ein gutes Herz haben und trotzdem Grenzen setzen.

Du darfst neugierig sein und trotzdem Dinge hinterfragen.

Du darfst andere Menschen liebhaben und trotzdem deine eigene Meinung behalten.

Und du darfst du selbst sein, auch wenn du nicht jedem gefällst.

Na, bist du bereit?

Dann schnapp dir deine Fantasie, mach es dir gemütlich und komm mit mir in unseren geheimnisvollen Wald.

Bergi hat seine Brille geputzt, ich habe meinen Koboldrucksack gepackt und irgendwo zwischen den alten Bäumen wartet bereits unser erstes Abenteuer.

Ich glaube, ich habe da drüben etwas glitzern sehen …

Oder war es doch nur ein Käfer?

Ach, komm! Das finden wir gemeinsam heraus!

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung, einer Handvoll Sternenstaub und ganz viel Herz,

dein Arthemis 🍄💚

Und natürlich Bergi, der gerade ganz wichtig nickt und behauptet, er hätte das alles schon vorher gewusst. 💎🤓

🍄 Kapitel 1

Das kleine Waldwesen, das allen gefallen wollte

Es war einmal ein kleiner, verwunschener Wald, in dem die Sonnenstrahlen morgens wie goldene Bänder zwischen den Bäumen hindurchtanzten. Die Tautropfen glitzerten auf den Grashalmen, die Vögel sangen ihre schönsten Lieder und irgendwo klopfte ein Specht so eifrig gegen einen Baum, als müsste er dringend jemandem eine wichtige Nachricht überbringen.

Mitten in diesem Wald lebte ich, Arthemis, in einer gemütlichen Baumhöhle, die ich mir mit viel Mühe eingerichtet hatte. Na gut, ein bisschen Hilfe von Bergi war auch dabei. Er behauptet bis heute, ohne seine weisen Ratschläge würde mein Zuhause wahrscheinlich kopfüber im nächsten Bach landen.

An diesem Morgen hatte ich mir gerade eine Handvoll Waldbeeren in den Mund gesteckt, als ich ein leises Schluchzen hörte.

„Huch? Wer weint denn da?“, murmelte ich und spitzte meine Koboldohren.

Das Schluchzen kam von der alten Weide am Bach.

Ich tappte näher und entdeckte ein kleines Waldwesen. Es hatte weiches, moosgrünes Fell, zwei winzige Ohren und Augen, die aussahen wie kleine Regentropfen.

„Hallo“, sagte ich vorsichtig. „Warum versteckst du dich denn hier? Hat dir jemand deine Lieblingsbeeren weggefuttert? Das wäre wirklich eine ernste Angelegenheit!“

Das kleine Wesen schüttelte den Kopf.

„Ich heiße Fips“, flüsterte es. „Und ich glaube, niemand mag mich richtig.“

Ich setzte mich neben Fips ins Gras.

„Oh. Das ist ein ziemlich trauriger Gedanke. Wie kommst du denn darauf?“

Fips zupfte an einem Grashalm.

„Weil ich immer versuche, alles richtig zu machen. Wenn die anderen laut sein wollen, bin ich laut. Wenn sie still sein wollen, bin ich still. Wenn sie ein Spiel spielen

möchten, das ich gar nicht mag, spiele ich trotzdem mit. Und wenn jemand etwas sagt, das ich nicht gut finde, lache ich einfach mit.“

„Warum machst du das?“, fragte ich.

Fips sah mich an, als hätte ich gerade gefragt, warum Wasser nass ist.

„Damit die anderen mich mögen!“

Ich kratzte mich am Kopf.

Das war ein Gedanke, über den ich erst einmal nachdenken musste. Und wenn ein Kobold nachdenken muss, sieht das ungefähr so aus, als hätte er eine besonders hartnäckige Mücke im Kopf.

„Aber Fips“, sagte ich schließlich, „mögen dich die anderen denn mehr, wenn du immer alles machst, was sie wollen?“

Fips überlegte.

„Manchmal. Sie sagen dann, dass ich nett bin.“

„Und wie fühlst du dich dabei?“

Fips blickte auf seine kleinen Pfoten.

„Müde“, flüsterte es. „Und manchmal bin ich traurig. Aber ich habe Angst, dass niemand mehr mit mir spielen möchte, wenn ich sage, was ich wirklich will.“

Da wurde mein Koboldherz ganz schwer.

Denn weißt du, lieber kleiner Mensch, ich glaube, Fips hatte etwas sehr Wichtiges vergessen.

Nett zu sein ist wunderbar. Rücksicht zu nehmen ist wunderbar. Anderen eine Freude zu machen kann das Herz zum Hüpfen bringen.

Aber sich selbst dabei ganz zu vergessen, macht auf Dauer nicht glücklich.

Und genau das musste Fips erst noch lernen.

🌿 Ein ungewöhnlicher Vorschlag

„Ich habe eine Idee!“, rief ich plötzlich.

Fips zuckte zusammen.

„Musst du so laut sein?“

„Oh! Entschuldigung!“ Ich flüsterte weiter. „Ich habe eine Idee.“

Fips musste ein kleines bisschen lächeln.

„Heute machen wir etwas ganz Besonderes. Du darfst einmal ausprobieren, herauszufinden, was DU eigentlich möchtest. Nicht, was die anderen möchten. Nicht, was du glaubst, tun zu müssen. Sondern was sich für dich richtig und schön anfühlt."

Fips bekam große Augen.

„Aber was ist, wenn die anderen das nicht mögen?"

„Dann mögen sie es vielleicht nicht", antwortete ich ehrlich. „Menschen und Waldwesen dürfen unterschiedliche Dinge mögen. Aber du musst nicht alles mögen, was andere mögen."

In diesem Moment kam Bergi um die Ecke gerollt. Er hatte eine kleine Eichel auf dem Kopf balanciert und sah aus, als wäre das die wichtigste Aufgabe seines Lebens.

„Ich habe gehört, hier wird über das Wesen gesprochen", sagte er und setzte seine Brille zurecht. „Das ist ein interessantes Thema."

Die Eichel fiel ihm vom Kopf.

Plopp.

Bergi räusperte sich.

„Wie ich gerade demonstriert habe, ist es übrigens nicht notwendig, immer alles perfekt zu machen."

Ich musste kichern. Fips ebenfalls.

Und damit begann unser kleines Experiment.

🍓 Die Sache mit den Waldbeeren

Zuerst gingen wir zur Lichtung, auf der die anderen Waldwesen spielten.

Dort saßen drei kleine Hasen, ein Eichhörnchen und ein Igel. Sie hatten einen Korb voller Waldbeeren gesammelt.

„Fips!", rief das Eichhörnchen. „Komm her! Wir spielen heute Beerenkönig. Du musst die Beeren zählen und uns bringen, was wir verlangen!"

Normalerweise hätte Fips sofort genickt.

Doch diesmal hielt es kurz inne.

Es spürte seine Pfoten im weichen Gras. Es hörte die Vögel. Es bemerkte, dass sein Bauch ein wenig kribbelte.

„Ich möchte heute lieber Beeren sammeln und danach am Bach sitzen“, sagte Fips leise.

Die anderen Tiere schauten überrascht.

„Was?“, fragte der Hase. „Aber du machst doch sonst immer mit!“

Fips schluckte.

Ich wollte schon etwas sagen, aber Bergi stupste mich sanft an.

„Lass Fips selbst sprechen“, flüsterte er.

Also blieb ich still.

Fips atmete tief durch.

„Ich spiele manchmal gern mit euch. Aber heute möchte ich etwas anderes machen.“

Für einen Moment war es ganz ruhig.

Dann zuckte das Eichhörnchen mit den Schultern.

„Na gut. Dann sammeln wir eben ohne dich.“

Das tat Fips ein bisschen weh. Manchmal ist es nicht schön, wenn andere enttäuscht sind oder anders reagieren, als wir gehofft haben.

Doch etwas Überraschendes geschah.

Der kleine Igel tappte zu Fips.

„Darf ich später mit dir am Bach sitzen?“, fragte er. „Ich mag das Wassergeräusch auch.“

Fips blinzelte.

„Wirklich?“

„Na klar!“

Und plötzlich fühlte sich Fips ein wenig leichter.

Es hatte Nein zu einem Spiel gesagt und trotzdem war nicht die ganze Welt zusammengebrochen. Es hatte sogar jemanden gefunden, der Lust auf dasselbe hatte.

Ich flüsterte Bergi zu: „Das ist ja fast so aufregend wie ein ganzer Sack Koboldkekse!“

„Fast“, sagte Bergi. „Aber nur fast.“

🌳 Wenn nicht alle begeistert sind

Am Nachmittag machten wir uns auf den Weg zum alten Baumhaus. Dort hatten die Waldkinder eine kleine Aufführung vorbereitet.

Fips sollte einen besonders lustigen Vogel spielen. Doch als es das Kostüm sah, verzog es das Gesicht.

„Ich möchte das nicht anziehen“, sagte es.

„Aber warum denn nicht?“, fragte der Hase. „Das ist doch lustig!“

Fips betrachtete das bunte Kostüm. Es war mit Federn geschmückt und hatte einen riesigen Schnabel.

„Ich fühle mich darin nicht wohl.“

„Ach, stell dich nicht so an!“, rief das Eichhörnchen. „Du musst einfach mitmachen!“

Fips wurde ganz still.

Ich sah, wie es die Schultern hochzog und die Pfoten ineinander verschränkte.

Das alte Gefühl war wieder da: die Angst, nicht mehr dazuzugehören.

Da setzte sich Bergi neben Fips.

„Weißt du“, sagte er sanft, „manchmal wünschen sich andere etwas von uns. Das ist nicht automatisch falsch. Aber ihre Wünsche sind nicht immer unsere Wünsche.“

„Und was mache ich, wenn sie dann böse werden?“, fragte Fips.

„Dann darfst du ruhig bleiben und bei deiner Entscheidung bleiben. Du kannst freundlich erklären, was du möchtest. Und wenn jemand dich auslacht oder unter Druck setzt, darfst du dir Unterstützung holen.“

Fips schaute zu mir.

Ich nickte.

„Du könntest sagen: Ich möchte gern bei der Aufführung dabei sein, aber ich möchte eine andere Rolle spielen.“

Fips atmete tief ein.

Dann ging es zu den anderen.

„Ich möchte mitmachen“, sagte es. „Aber ich möchte nicht den Vogel spielen. Kann ich stattdessen die Geschichte erzählen?“

Die Tiere schauten sich an.

Der Hase kratzte sich am Ohr.

„Das … könnten wir versuchen.“

Und weißt du was? Fips wurde der beste Geschichtenerzähler des ganzen Nachmittags. Nicht, weil es sich besonders angestrengt hätte, allen zu gefallen, sondern weil es etwas tun durfte, das wirklich zu ihm passte.

Als die Aufführung vorbei war, bekam Fips einen kräftigen Applaus.

Doch das Schönste war nicht der Applaus.

Das Schönste war, dass Fips sich selbst nicht verloren hatte.

💚 Eine wichtige Entdeckung

Als die Sonne langsam hinter den Bäumen verschwand, saßen Fips, Bergi und ich am Bach.

Das Wasser gluckerte leise über die Steine. Kleine Lichtpunkte tanzten zwischen den Gräsern, und irgendwo in der Ferne rief ein Käuzchen.

„Arthemis?“, fragte Fips.

„Ja?“

„Mögen mich die anderen jetzt weniger, weil ich nicht immer alles mache, was sie wollen?“

Ich dachte kurz nach.

„Manche werden vielleicht überrascht sein. Manche werden deine Entscheidungen nicht verstehen. Und manchmal wird jemand enttäuscht sein, wenn du Nein sagst. Das lässt sich nicht immer vermeiden.“

Fips ließ die Füße im Wasser baumeln.

„Aber ich muss mich nicht verstellen, damit mich alle mögen?“

„Ganz genau“, sagte ich. „Du darfst freundlich sein und trotzdem deine Meinung haben. Du darfst Rücksicht nehmen und trotzdem deine Wünsche ernst nehmen. Und du darfst lernen, dass echte Freundschaft Platz für zwei Menschen mit unterschiedlichen Meinungen hat.“

Bergi nickte.

„Du bist nicht dafür verantwortlich, dass jeder immer zufrieden mit dir ist. Du darfst darauf achten, wie du andere behandelst. Aber du musst dich nicht selbst aufgeben, damit alle glücklich sind.“

Fips lächelte.

Es war kein riesiges Lächeln. Eher ein kleines, vorsichtiges Lächeln, das langsam größer wurde.

„Ich glaube“, sagte Fips, „ich möchte morgen wieder Beeren sammeln. Aber diesmal die, die MIR schmecken.“

„Eine ausgezeichnete Entscheidung!“, rief ich. „Solange du mir ein paar übrig lässt!“

Und schon flogen die ersten Beeren durch die Luft.

Na gut, vielleicht war ich ein bisschen zu gierig gewesen.

Aber hey – auch Kobolde müssen noch lernen!

🌟 Was Fips an diesem Tag gelernt hat

Fips hatte entdeckt, dass es einen Unterschied gibt zwischen freundlich sein und es allen recht machen wollen.

Freundlich sein bedeutet, andere zu achten, zuzuhören und Rücksicht zu nehmen.

Es allen recht machen zu wollen bedeutet manchmal, die eigenen Wünsche zu verstecken, aus Angst vor Ablehnung immer Ja zu sagen oder Dinge mitzumachen, die sich nicht gut anfühlen.

Du darfst freundlich sein, ohne dich selbst zu vergessen.

Du darfst dazugehören wollen und trotzdem anders sein.

Und du darfst herausfinden, was dir gefällt, was du brauchst und was du nicht möchtest.

Manchmal werden andere Menschen deine Entscheidungen nicht verstehen. Das kann traurig sein. Aber du musst nicht aufhören, du selbst zu sein, nur damit niemand enttäuscht ist.

Dein Herz gehört dir. Und du darfst lernen, gut auf dich aufzupassen.

💌 Eine kleine Frage von mir an dich

Huhu, du wundervoller Mensch!

Jetzt habe ich eine Frage an dich. Und keine Sorge: Es gibt keine falsche Antwort.

Hast du schon einmal etwas gemacht, obwohl du es eigentlich gar nicht wolltest, nur damit andere dich mögen?

Vielleicht hast du bei einem Spiel mitgemacht, obwohl du lieber etwas anderes getan hättest. Vielleicht hast du gelacht, obwohl du etwas gar nicht lustig fandest. Oder vielleicht hast du Ja gesagt, obwohl du Nein meintest.

Wenn dir das schon einmal passiert ist, musst du dich nicht schämen. Das geht vielen Menschen so – auch Erwachsenen!

Du kannst gemeinsam mit einem Erwachsenen darüber sprechen. Überlegt zusammen, wie du beim nächsten Mal freundlich sagen kannst, was du wirklich möchtest.

Du könntest zum Beispiel sagen:

„Danke, aber ich möchte heute etwas anderes machen."

Oder:

„Ich sehe das anders."

Oder einfach:

„Nein, das möchte ich nicht."

Du musst nicht immer eine lange Erklärung liefern. Und wenn du Angst hast oder jemand dich unter Druck setzt, darfst du dir Hilfe holen.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Was mag ICH eigentlich?

Heute habe ich eine kleine Aufgabe für dich. Sie ist ganz einfach.

Nimm dir einen ruhigen Moment und überlege:

- Was spiele ich besonders gern?
- Was macht mich glücklich?
- Bei welchen Menschen kann ich ganz ich selbst sein?
- Was möchte ich manchmal lieber nicht tun?
- Was würde ich gern ausprobieren, wenn ich keine Angst hätte, ausgelacht zu werden?

Du musst deine Antworten niemandem zeigen, wenn du das nicht möchtest. Du darfst sie aufschreiben, malen oder einfach in deinem Herzen sammeln.

Und wenn du bei einer Frage noch keine Antwort weißt, ist das völlig in Ordnung. Du darfst dich selbst erst kennenlernen. Dafür hast du Zeit.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Ich darf freundlich sein und trotzdem Nein sagen. Ich darf andere mögen und trotzdem anders sein. Und ich muss mich nicht verstellen, um wertvoll zu sein.“

So, und jetzt muss ich los! Bergi behauptet, ich hätte während der ganzen Geschichte viel zu viele Beeren gegessen.

Pah! Als ob es so etwas wie zu viele Beeren geben könnte!

Na gut … vielleicht ein paar.

Aber eines weiß ich ganz sicher:

Du musst nicht für alle anderen jemand sein. Du darfst Schritt für Schritt entdecken, wer du selbst bist.

Und das ist eine der schönsten Entdeckungsreisen überhaupt.

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung,

dein Arthemis 🍄💚

Und Bergi lässt ausrichten: Vergiss nicht, dass auch ein kleiner Mensch eine große Stimme haben darf. 💎

🍄 Kapitel 2

Das Geheimnis des Bauchgefühls

Eine Geschichte über Gefühle, innere Wahrnehmung und den Mut, auf sich selbst zu achten

An einem wunderschönen Morgen erwachte ich, Arthemis, von einem Geräusch, das sich ungefähr so anhörte:

„Plitsch … platsch … plumps!“

Ich riss die Augen auf.

„Bergi!“, rief ich. „Ist unser Baumhaus gerade in den Bach gefallen?“

Aus der anderen Ecke meiner gemütlichen Koboldhöhle kam ein verschlafenes Brummen.

„Nein, Arthemis. Das warst du. Du hast gestern Abend deinen Wassereimer neben das Bett gestellt.“

Ich setzte mich auf und schaute auf meine Füße. Tatsächlich. Mitten auf dem Boden hatte sich eine kleine Pfütze gebildet.

„Aha“, murmelte ich. „Dann war das also ein sehr nasser Weckruf.“

Bergi schüttelte seinen kristallenen Kopf. „Du solltest vielleicht erst nachdenken und dann handeln.“

„Aber dann verpasse ich doch die Hälfte der Abenteuer!“, rief ich und sprang aus dem Bett.

Heute wollte ich unbedingt zum Funkelsee. Dort sollte etwas ganz Besonderes zu sehen sein. Die Libellen tanzten über dem Wasser, die Seerosen öffneten ihre Blüten und manchmal konnte man am Ufer winzige, schimmernde Steine finden.

Ich stopfte eine Handvoll Nüsse in meinen Rucksack, wickelte mir meinen roten Sternenschal um den Hals und sauste nach draußen.

Bergi rollte hinter mir her.

„Nicht so schnell!“, rief er. „Du weißt doch noch gar nicht, was uns heute erwartet!“

„Genau deshalb müssen wir ja hin!“

Und schon waren wir unterwegs.

🌿 Ein seltsames Gefühl im Bauch

Als wir am Funkelsee ankamen, war die Welt in goldenes Morgenlicht getaucht. Das Wasser glitzerte wie flüssiges Silber, und ein paar kleine Waldwesen spielten am Ufer.

Dort entdeckte ich auch Luma, ein junges Reh mit großen, sanften Augen.

„Arthemis! Bergi!“, rief sie fröhlich. „Kommt her! Wir wollen zur anderen Seite des Sees. Dort soll eine geheime Lichtung sein!“

Ich hüpfte vor Begeisterung auf und ab.

„Eine geheime Lichtung? Mit Schätzen? Mit Edelsteinen? Vielleicht sogar mit Koboldkeksen?“

„Das wissen wir noch nicht“, sagte Luma. „Aber die anderen gehen schon einmal los.“

Sie deutete auf einen schmalen Pfad, der zwischen dichten Sträuchern hindurchführte.

Ich wollte gerade hinterherlaufen, da bemerkte ich etwas.

Mein Bauch fühlte sich merkwürdig an.

Nicht richtig schmerzhaft. Eher wie ein kleines Ziehen, als hätte sich dort ein winziger Knoten versteckt.

Ich blieb stehen.

„Huch“, murmelte ich. „Was ist denn das? Habe ich zu viele Nüsse gegessen?“

Bergi sah mich aufmerksam an.

„Vielleicht. Vielleicht bist du aber auch aufgeregt. Oder müde. Es gibt viele Gründe, warum sich unser Körper manchmal ungewöhnlich anfühlt.“

Ich legte eine Hand auf meinen Bauch.

Das Gefühl war noch da.

„Aber was bedeutet es?“, fragte ich.

Bergi rückte seine Brille zurecht.

„Das können wir nicht allein daran erkennen, dass du ein Ziehen spürst. Wir können erst einmal innehalten und genauer hinschauen.“

Ich dachte darüber nach.

Innehalten?

Das klang nicht besonders aufregend.

Aber vielleicht war es einen Versuch wert.

🌿 Die Stimme, die keine Worte spricht

Wir setzten uns auf einen flachen Stein am Ufer.

Ich atmete langsam ein und wieder aus. Der Wind strich durch mein Haar, eine Libelle setzte sich auf ein Schilfblatt und irgendwo sang ein Vogel.

Nach einer Weile bemerkte ich, dass mein Bauch nicht mehr ganz so angespannt war.

„Das ist ja seltsam“, sagte ich. „Vorhin wollte ich unbedingt losrennen. Jetzt merke ich, dass ich eigentlich gar nicht weiß, was uns auf diesem Weg erwartet.“

„Das stimmt“, sagte Bergi. „Und manchmal macht uns etwas Unbekanntes aufgeregt. Das muss nicht bedeuten, dass etwas Schlimmes passieren wird.“

Ich betrachtete den Pfad.

Er sah wunderschön aus. Aber er war schmal, und an manchen Stellen lagen dicke Wurzeln über dem Boden. Außerdem war es dort ziemlich dunkel.

„Ich glaube, ich möchte erst einmal wissen, wohin wir gehen“, sagte ich.

Bergi lächelte.

„Das ist eine gute Frage.“

Wir schauten uns die Karte an, die Luma uns gegeben hatte. Der Weg führte um einen Teil des Sees herum und dann über eine kleine Holzbrücke.

Da fiel mir etwas Wichtiges auf.

Mein Bauchgefühl hatte mir nicht einfach gesagt: „Der Weg ist gefährlich.“

Es hatte mich vielmehr dazu gebracht, einen Moment innezuhalten und genauer hinzuschauen.

Und das war ein großer Unterschied.

Ein Gefühl kann uns auf etwas aufmerksam machen. Aber es kann uns nicht immer sagen, was tatsächlich wahr ist.

Manchmal spüren wir Angst, obwohl eine Situation sicher ist. Manchmal sind wir aufgeregt, weil wir etwas Neues ausprobieren. Und manchmal bemerken wir tatsächlich, dass uns etwas nicht gefällt oder dass wir mehr Informationen brauchen.

Unsere Gefühle verdienen Aufmerksamkeit. Doch wir dürfen auch nachdenken, Fragen stellen und uns Hilfe holen.

🦋 Eine unerwartete Begegnung

Gerade als wir uns entscheiden wollten, welchen Weg wir nehmen, hörten wir ein leises Rascheln.

Hinter einem Busch tauchte ein kleines Eichhörnchen auf. Es hieß Pino und hielt eine große Haselnuss fest an seine Brust gedrückt.

„Ihr dürft hier nicht lang!“, rief es.

Ich blinzelte.

„Warum denn nicht?“

Pino schaute nervös über seine Schulter.

„Weil … weil … na ja … weil ich das sage!“

Ich runzelte die Stirn.

Das war eine ziemlich merkwürdige Erklärung.

„Gibt es denn einen Grund?“, fragte Bergi freundlich.

Pino zögerte.

„Ich weiß nicht. Ich habe gehört, dass es dort gefährlich sein soll.“

„Von wem hast du das gehört?“, fragte ich.

„Von einem anderen Eichhörnchen.“

„Und weiß dieses Eichhörnchen, warum es gefährlich sein soll?“

Pino schüttelte den Kopf.

Jetzt wurde ich nachdenklich.

Vielleicht hatte Pino Angst. Vielleicht hatte es etwas gehört, das es nicht richtig verstanden hatte. Vielleicht wollte es uns auch nur schützen.

Wir wussten es nicht.

„Danke, dass du uns Bescheid sagst“, sagte ich. „Wir schauen uns den Weg erst einmal an und entscheiden dann, was wir machen.“

Pino wirkte erleichtert.

„Das ist gut“, murmelte es. „Ich wollte euch nicht erschrecken.“

Wir gingen gemeinsam ein kleines Stück den Pfad entlang, ohne uns in Gefahr zu bringen. Dabei entdeckten wir, dass einige Äste auf dem Weg lagen. Die Holzbrücke war an einer Stelle beschädigt und sollte erst repariert werden, bevor jemand hinüberging.

Nun wussten wir, warum Vorsicht wichtig war.

Aber nicht, weil Pino es einfach behauptet hatte.

Sondern weil wir selbst hingeschaut, Fragen gestellt und die Situation geprüft hatten.

„Siehst du“, sagte Bergi zu mir, „du darfst auf dein Gefühl achten. Und du darfst dir anschließend ein genaueres Bild machen.“

Ich nickte eifrig.

„Also ist mein Bauch kein Zauberkristall, der immer die Wahrheit kennt?“

„Nein, Arthemis.“

„Schade. Das wäre praktisch gewesen.“

Bergi lachte leise.

„Dein Bauch ist kein Orakel. Aber dein Körper kann dir Hinweise geben, auf die du achten darfst.“

💚 Als Luma nicht weiterwusste

Auf dem Rückweg trafen wir Luma wieder. Sie stand am Ufer und sah ziemlich unglücklich aus.

„Was ist passiert?“, fragte ich.

„Die anderen wollen, dass ich mit ihnen über die Brücke gehe“, antwortete sie. „Aber ich habe gesehen, dass ein Brett locker ist. Ich möchte lieber warten, bis jemand die Brücke repariert hat.“

„Dann warte doch“, sagte ich.

Luma schüttelte traurig den Kopf.

„Die anderen sagen, ich sei ängstlich. Sie lachen, weil ich nicht mitkomme.“

Ich setzte mich neben sie.

„Du hast etwas bemerkt, das dir nicht sicher vorkommt. Du darfst darauf achten.“

„Aber was, wenn ich nur übervorsichtig bin?“

Bergi antwortete diesmal besonders sanft.

„Du musst nicht beweisen, dass du mutig bist, indem du ein Risiko eingehst. Wenn etwas unsicher aussieht, darfst du Abstand halten und jemanden um Hilfe bitten, der sich damit auskennt.“

Luma atmete erleichtert aus.

Gemeinsam gingen wir zu einer erwachsenen Waldhüterin und erzählten ihr von der Brücke. Sie untersuchte den Weg und bestätigte, dass die beschädigte Stelle repariert werden musste.

Luma hatte gut aufgepasst.

Und sie hatte etwas Wichtiges getan: Sie hatte ihre Wahrnehmung ernst genommen, ohne allein entscheiden zu müssen, ob die Brücke sicher war.

Als die anderen Waldkinder später davon erfuhren, hörte das Lachen auf.

Eines der Kaninchen kam sogar zu Luma und sagte: „Gut, dass du etwas gesagt hast. Ich habe das lockere Brett gar nicht bemerkt.“

Luma lächelte.

Sie musste nicht laut werden, um gehört zu werden. Sie musste sich nicht schämen, weil sie vorsichtig war. Und sie musste nicht das tun, was die anderen wollten, nur um dazuzugehören.

🌙 Was das Bauchgefühl uns sagen kann

Am Abend saßen Bergi und ich vor unserer Baumhöhle. Über uns funkelten die ersten Sterne.

Ich hatte heute viel gelernt.

„Bergi?“, fragte ich.

„Ja, Arthemis?“

„Wenn ich ein komisches Gefühl habe, soll ich dann immer sofort weglaufen?“

Bergi überlegte kurz.

„Nicht unbedingt. Ein komisches Gefühl kann viele Gründe haben. Vielleicht bist du müde, aufgeregt oder unsicher. Vielleicht gefällt dir etwas nicht. Vielleicht bemerkst du etwas, das du noch nicht richtig einordnen kannst.“

„Und was mache ich dann?“

„Du darfst erst einmal innehalten. Du kannst überlegen, was du gerade fühlst und was passiert ist. Du kannst Fragen stellen. Und wenn du dich unsicher fühlst, darfst du Abstand nehmen und einen vertrauenswürdigen Erwachsenen um Hilfe bitten.“

Ich dachte darüber nach.

„Und wenn jemand sagt, ich bilde mir alles nur ein?“

Bergi schaute mich ernst an.

„Dann darfst du trotzdem über dein Gefühl sprechen. Niemand muss sofort genau wissen, warum er sich unwohl fühlt, um ernst genommen zu werden. Besonders dann, wenn es um deine Sicherheit oder deine persönlichen Grenzen geht.“

Ich kuschelte mich in meinen roten Schal.

Das gefiel mir.

Ich musste nicht beweisen, dass mein Gefühl richtig war, bevor ich um Hilfe bitten durfte.

Und ich musste auch nicht glauben, dass jedes ungute Gefühl bedeutete, dass etwas Schlimmes passieren würde.

Ich durfte einfach aufmerksam sein.

„Weißt du was, Bergi?“, sagte ich schließlich. „Ich glaube, mein Bauch ist doch ziemlich praktisch.“

„Das ist er, Arthemis.“

„Aber einen Koboldkeks kann er nicht backen.“

„Nein.“

„Dann müssen wir das wohl selbst übernehmen!“

Und schon sauste ich in die Küche.

Bergi seufzte.

„Ich hätte wissen müssen, dass du wieder ans Essen denkst.“

💌 Eine kleine Botschaft von mir an dich

Huhu, du lieber Mensch!

Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch. Manchmal kribbelt der Bauch vor Aufregung. Manchmal wird er ganz eng, wenn etwas unangenehm ist. Und manchmal spürst du einfach, dass du noch ein bisschen Zeit brauchst, bevor du dich entscheidest.

Du darfst darauf achten.

Du musst aber nicht jedes Gefühl sofort verstehen. Gefühle können uns Hinweise geben, doch sie sind keine Beweise dafür, dass etwas gut oder schlecht ist.

Wenn du unsicher bist, darfst du nachfragen. Du darfst dir Zeit nehmen. Und du darfst mit einem Erwachsenen sprechen, dem du vertraust.

Wenn jemand deine Grenzen missachtet, dich unter Druck setzt oder dir Angst macht, musst du nicht erst herausfinden, warum du dich so fühlst. Du darfst Nein sagen, dich in Sicherheit bringen und Hilfe holen.

Dein Gefühl verdient es, gehört zu werden. Und du verdienst es, ernst genommen zu werden.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Ein Moment zum Innehalten

Wenn du magst, probiere heute einmal etwas aus.

Setze dich für einen Moment bequem hin. Du kannst die Augen offen lassen oder sie schließen, wenn du dich damit wohlfühlst.

Atme ganz ruhig ein und wieder aus.

Frage dich dann:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Bin ich ruhig, aufgeregt, fröhlich, traurig oder vielleicht unsicher?
- Gibt es etwas, das ich gerade brauche?
- Möchte ich etwas fragen oder jemandem etwas erzählen?

Du musst keine besondere Antwort finden. Du musst auch nichts verändern.

Es reicht, wenn du bemerkst, was gerade in dir los ist.

Und wenn du dich dabei unwohl fühlst, kannst du jederzeit aufhören und dich wieder deiner Umgebung zuwenden.

Du kannst diese Übung mit einem Erwachsenen machen, wenn du möchtest.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Ich darf auf meine Gefühle achten, Fragen stellen und mir Hilfe holen. Ich muss nicht alles allein herausfinden.“

So, und jetzt habe ich noch eine Frage an dich:
Hast du schon einmal etwas erlebt, bei dem du erst ein komisches Gefühl hattest und später verstanden hast, warum du unsicher warst?

Du musst es niemandem erzählen, wenn du nicht möchtest. Aber wenn dich etwas beschäftigt, darfst du mit einem Menschen sprechen, dem du vertraust.

Und vergiss nicht: Du musst nicht immer mutig sein, um gut für dich zu sorgen.

Manchmal ist es sogar besonders mutig, kurz stehen zu bleiben und zu sagen:

„Moment mal. Ich möchte erst einmal nachdenken.“

Mit einer liebevollen Koboldumarmung und einem kleinen Sternenfunkeln für dein Herz,

dein Arthemis 🍄💚

Und Bergi sagt: „Gefühle sind wertvolle Hinweise. Weisheit bedeutet auch, ihnen aufmerksam zuzuhören und anschließend in Ruhe hinzuschauen.“ 💎

🍄 Kapitel 3

Nicht jeder Glitzer ist Gold

Eine Geschichte über Manipulation, falsche Versprechen und den Mut, auf sich selbst aufzupassen

An einem sonnigen Morgen hüpfte ich, Arthemis, über einen schmalen Waldweg. Mein roter Sternenschal flatterte im Wind, meine zerzausten Haare standen in alle Richtungen ab, und in meinem Rucksack klapperten drei Eicheln, zwei Kastanien und ein Keks, den ich vorsichtshalber für einen Notfall eingepackt hatte.

Man weiß schließlich nie, wann ein Kobold einen Keks braucht!

Bergi rollte neben mir her und schüttelte den Kopf.

„Arthemis, warum hast du eigentlich immer etwas zu essen dabei?“

„Weil ich sehr vorausschauend bin!“, erklärte ich stolz.

„Du hast gestern einen Keks gegessen, während du noch einen Keks in der Hand hattest.“

„Eben! Ich plane für alle Eventualitäten.“

Bergi seufzte. Bei ihm klang sogar ein Seufzer irgendwie weise.

Wir waren unterwegs zur großen Waldlichtung. Dort sollte ein neues Waldwesen angekommen sein. Es hieß Glitzerling und konnte angeblich wunderschöne, funkelnde Dinge herstellen.

Ich liebte funkelnde Dinge!

Glänzende Steine, schimmernde Blätter und kleine Lichtkugeln, die aussahen, als hätte jemand Sternenstaub in Gläser gefüllt. Ich war schon ganz aufgeregt.

Als wir die Lichtung erreichten, blieb ich wie angewurzelt stehen.

Mitten zwischen den Blumen stand ein kleines Wesen mit goldenem Fell, einer glänzenden Weste und einem Hut, an dem unzählige bunte Steinchen befestigt waren.

Neben ihm lagen Körbe voller glitzernder Anhänger, funkelnder Kugeln und geheimnisvoller Päckchen.

„Willkommen, willkommen!“, rief Glitzerling mit einer Stimme, die ungefähr so süß klang wie Honig mit Zucker obendrauf. „Kommt nur näher! Heute gibt es etwas ganz Besonderes!“

Ich hüpfte sofort nach vorn.

„Was denn? Was denn? Sind das Zaubersteine? Können sie Wünsche erfüllen? Oder machen sie vielleicht unsichtbar? Das wäre praktisch, wenn ich mal wieder das Geschirr nicht abwaschen möchte!“

„Arthemis“, murmelte Bergi.

„Was denn? Man darf doch fragen!“

Glitzerling lachte.

„Du bist ja ein besonders neugieriger kleiner Kobold! Für jemanden wie dich habe ich genau das Richtige.“

Er hielt mir einen wunderschönen Anhänger entgegen. Er sah aus wie ein kleiner Stern, der von innen heraus leuchtete.

„Dieser Stern macht dich zu etwas ganz Besonderem“, flüsterte Glitzerling. „Wer ihn trägt, wird von allen bewundert. Alle werden dich mögen, und niemand wird dich jemals vergessen.“

Ich riss die Augen auf.

Von allen bewundert werden?

Das klang verlockend.

Ich stellte mir vor, wie ich durch den Wald spazierte und alle riefen: „Da ist Arthemis! Der großartigste Kobold weit und breit!“

Vielleicht würde sogar der alte Dachs mir einen Ehrenplatz an seinem Lagerfeuer anbieten.

Und vielleicht würde Bergi endlich zugeben, dass ich manchmal doch recht hatte.

„Wie viel kostet der Stern?“, fragte ich.

Glitzerling lächelte geheimnisvoll.

„Für andere kostet er drei goldene Waldmünzen. Aber für dich, mein lieber Arthemis, mache ich eine Ausnahme.“

Er beugte sich zu mir.

„Du musst mir nur versprechen, dass du niemandem erzählst, woher du ihn hast. Und wenn ich dich um einen kleinen Gefallen bitte, wirst du ihn mir erfüllen.“

Ich betrachtete den Stern.

Er funkelte wunderschön.

Aber plötzlich fühlte sich die Sache nicht mehr ganz so wunderbar an.

✨ Das Angebot, das zu schön klang

„Warum darf ich niemandem davon erzählen?“, fragte ich.

Glitzerlings Lächeln wurde ein kleines bisschen schmaler.

„Ach, das ist nur unser kleines Geheimnis. Manche Waldwesen verstehen solche besonderen Dinge einfach nicht.“

„Und was für einen Gefallen soll ich dir denn tun?“

„Das wirst du schon erfahren, wenn es so weit ist.“

Ich schaute zu Bergi.

Er sagte nichts. Er beobachtete Glitzerling nur aufmerksam durch seine runde Brille.

„Aber wenn ich vorher wissen möchte, was du von mir erwartest?“, fragte ich.

Glitzerling winkte ab.

„Du stellst aber viele Fragen! Du kannst mir doch vertrauen. Sieh dir nur an, wie freundlich ich zu dir bin. Ich schenke dir etwas, das andere nicht bekommen. Da wirst du mir doch wohl einen kleinen Gefallen tun können!“

Jetzt wurde mir richtig mulmig.

Glitzerling hatte mir etwas Schönes versprochen. Aber plötzlich sollte ich etwas dafür tun, ohne überhaupt zu wissen, was es war.

Und wenn ich Nein sagte, klang es so, als wäre ich undankbar.

Ich mochte dieses Gefühl nicht.

„Ich möchte erst einmal darüber nachdenken“, sagte ich.

Glitzerling verdrehte die Augen.

„Ach, Arthemis! Du bist wirklich kompliziert. Andere wären froh, wenn sie so ein Angebot bekämen.“

Ich spürte, wie meine Ohren warm wurden.

Vielleicht hatte er recht?

Vielleicht war ich tatsächlich zu misstrauisch?

Vielleicht sollte ich einfach zugreifen, bevor die Gelegenheit vorbei war?

Doch dann erinnerte ich mich an etwas, das Bergi mir einmal gesagt hatte:

Wenn jemand dich unter Druck setzt, musst du nicht schneller entscheiden. Du darfst dir erst recht Zeit nehmen.

Also legte ich meine Hände auf den Rücken.

„Danke für das Angebot. Ich möchte den Stern heute nicht haben."

Glitzerling zog eine beleidigte Schnute.

„Dann eben nicht! Aber beschwere dich später nicht, wenn alle anderen etwas Besonderes besitzen und du nicht."

Autsch.

Das tat ein bisschen weh.

Ich wollte nicht der einzige Kobold ohne einen Zauberstern sein.

Aber ich wollte auch nicht etwas versprechen, das ich gar nicht verstand.

Also gingen Bergi und ich weiter.

🌳 Bergis kleine Pause

Wir setzten uns unter eine alte Eiche. Ich war still geworden.

Normalerweise konnte ich fünf Minuten lang über mindestens sieben verschiedene Dinge reden. Jetzt brachte ich kaum ein Wort heraus.

Bergi setzte sich neben mich.

„Was beschäftigt dich, Arthemis?"

Ich knetete das Ende meines Schals.

„Vielleicht war ich unhöflich. Glitzerling wollte mir doch etwas schenken."

„Hat er es dir denn einfach geschenkt?", fragte Bergi.

Ich dachte nach.

„Nicht wirklich. Ich sollte etwas versprechen."

„Und wusstest du, was du versprechen solltest?"

„Nein."

„Konntest du in Ruhe darüber nachdenken?"

„Auch nicht.“

Bergi nickte.

„Dann war es gut, dass du dir Zeit genommen hast.“

Ich schaute auf den Boden.

„Aber was, wenn Glitzerling jetzt nicht mehr freundlich zu mir ist?“

„Das kann passieren“, sagte Bergi. „Nicht jeder wird glücklich sein, wenn du Nein sagst. Aber jemandes Enttäuschung bedeutet nicht automatisch, dass du etwas falsch gemacht hast.“

Ich hob den Kopf.

„Und wenn er sagt, dass ich ihm etwas schulde, weil er so nett zu mir war?“

Bergi lächelte sanft.

„Freundlichkeit ist kein Vertrag. Wenn jemand dir hilft oder dir etwas schenkt, darfst du dich bedanken. Aber du musst deshalb nicht deine Freiheit, deine Geheimnisse oder deine Entscheidungen abgeben.“

Ich ließ diese Worte in meinem Kopf herumkullern.

Freundlichkeit ist kein Vertrag.

Das gefiel mir.

Denn ich wollte gern nett zu anderen sein. Ich wollte teilen, helfen und Freundschaften schließen.

Aber ich wollte nicht, dass jemand meine Freundlichkeit benutzt, um mich zu etwas zu überreden.

🐿️ Eine Geschichte, die mich nachdenklich machte

Am Nachmittag trafen wir das kleine Eichhörnchen Pino. Es saß auf einem Baumstumpf und sah sehr unglücklich aus.

„Was ist denn los?“, fragte ich.

Pino schniefte.

„Glitzerling hat mir eine wunderschöne, goldene Nuss geschenkt. Er sagte, ich wäre sein bester Freund und dürfte sie behalten.“

„Das klingt erst einmal nett“, sagte ich vorsichtig.

Pino nickte.

„Ja. Aber heute wollte er, dass ich für ihn in den Vorratsraum der Waldhüterin schleiche und ihm ein Päckchen hole. Ich wollte das nicht. Da sagte er, ich wäre ein schlechter Freund und hätte sein Geschenk gar nicht verdient.“

Ich setzte mich neben Pino.

Oh.

Jetzt verstand ich die Sache besser.

Glitzerling hatte Pino etwas geschenkt. Danach hatte er so getan, als müsse Pino dafür etwas tun, das es gar nicht wollte.

„Hast du ihm gesagt, dass du das nicht möchtest?“, fragte ich.

„Ja. Aber jetzt habe ich Angst, dass er böse wird.“

Bergi rollte ein Stück näher.

„Pino, du darfst Nein sagen. Du musst nichts tun, nur weil dir jemand etwas geschenkt hat. Und du musst dich auch nicht in Schwierigkeiten bringen, um zu beweisen, dass du ein guter Freund bist.“

Pino schaute unsicher.

„Aber was ist, wenn er mich nicht mehr mag?“

„Dann wäre das traurig“, sagte ich ehrlich. „Aber eine Freundschaft sollte nicht davon abhängen, dass du Dinge tust, die du nicht möchtest.“

Pino dachte lange nach.

Dann sagte es: „Ich glaube, ich möchte mit einem Erwachsenen darüber sprechen.“

„Das ist eine sehr gute Idee“, antwortete Bergi.

Gemeinsam gingen wir zur alten Waldhüterin. Pino erzählte ihr, was passiert war. Sie hörte aufmerksam zu und half ihm, eine Lösung zu finden.

Pino musste nicht allein mit seiner Angst bleiben.

Und Glitzerlings Verhalten wurde ernst genommen.

🦊 Nicht jedes freundliche Lächeln erzählt die ganze Geschichte

Ein paar Tage später begegneten wir Glitzerling wieder.

Diesmal stand er bei einer Gruppe junger Waldwesen und verteilte glänzende Anhänger.

„Ihr seid alle etwas ganz Besonderes!“, rief er. „Aber nur diejenigen, die mir wirklich vertrauen, bekommen meine wertvollsten Geschenke.“

Die Waldwesen strahlten.

Ich beobachtete die Szene aufmerksam.

Vielleicht war Glitzerling einfach gern großzügig, dachte ich. Vielleicht wollte er tatsächlich Freunde finden.

Aber seine Worte machten mich nachdenklich.

Warum musste jemand beweisen, dass er vertraute?

Warum durfte man nicht erst Fragen stellen?

Und warum sollten Geschenke davon abhängen, ob man alles tat, was Glitzerling wollte?

Ich wusste nicht, was Glitzerling dachte oder warum er sich so verhielt. Aber ich wusste, dass ich auf mein eigenes Verhalten achten konnte.

Ich musste ihm nichts unterstellen, um Grenzen zu setzen.

Ich musste auch nicht beweisen, dass er ein schlechter Mensch war, bevor ich entscheiden durfte, ob ich ihm vertraute.

Ich durfte einfach vorsichtig sein.

„Bergi?“, flüsterte ich.

„Ja?“

„Ich glaube, ich habe etwas verstanden.“

„Und was wäre das?“

Ich richtete meinen Schal.

„Ich muss nicht wissen, ob jemand böse ist, um Nein zu sagen.“

Bergi lächelte.

„Ganz genau, Arthemis.“

💚 Was bedeutet eigentlich Manipulation?

Bergi erklärte mir, dass es Situationen gibt, in denen Menschen versuchen, andere mit Druck, Schuldgefühlen, Angst oder falschen Versprechen zu beeinflussen.

Manchmal klingt das ganz freundlich.

Jemand sagt vielleicht:

„Wenn du mich wirklich magst, dann machst du das."

Oder:

„Ich habe dir doch etwas geschenkt. Jetzt bist du an der Reihe."

Oder:

„Wenn du jemandem davon erzählst, bist du kein richtiger Freund."

Solche Sätze können verwirrend sein. Besonders dann, wenn man dazugehören möchte oder Angst hat, jemanden zu enttäuschen.

Doch du darfst wissen:

- Du musst niemandem etwas beweisen, um liebenswert zu sein.
- Du darfst Fragen stellen, auch wenn jemand darüber genervt ist.
- Du darfst dir Zeit nehmen, bevor du etwas versprichst.
- Du musst keine Geheimnisse bewahren, wenn dir etwas Angst macht oder jemand dir wehtut.
- Du darfst Geschenke ablehnen.
- Du darfst Nein sagen, auch wenn jemand enttäuscht ist.
- Und wenn du unsicher bist, darfst du dir Hilfe bei einem vertrauenswürdigen Erwachsenen holen.

Nicht jede Bitte ist Manipulation. Menschen dürfen sich etwas wünschen, und manchmal müssen wir Kompromisse finden.

Wichtig ist, dass du frei entscheiden darfst und niemand dich mit Angst, Schuld oder Versprechen dazu zwingt, etwas gegen deinen Willen zu tun.

🌟 Eine kleine Erkenntnis für mein Koboldherz

Am Abend saß ich vor meiner Baumhöhle und betrachtete einen kleinen Stein, den ich am Bach gefunden hatte.

Er war nicht besonders groß. Er leuchtete nicht von selbst. Er versprach mir keine Bewunderung und machte mich nicht zum berühmtesten Kobold des Waldes.

Aber er gefiel mir.

Ich hatte ihn selbst ausgesucht, weil ich seine Form mochte.

„Bergi?“, fragte ich.

„Ja, Arthemis?“

„Ich glaube, ich brauche gar keinen Zauberstern, damit ich etwas Besonderes bin.“

Bergi nickte.

„Das war eine sehr gute Entdeckung.“

Ich grinste.

„Und ich muss auch niemandem etwas versprechen, nur weil er mir etwas Schönes anbietet.“

„Richtig.“

„Und wenn jemand sauer wird, weil ich Nein sage, darf ich trotzdem bei meinem Nein bleiben.“

„Ganz genau.“

Ich lehnte mich zufrieden zurück.

„Bergi, ich glaube, ich werde langsam richtig weise!“

Bergi schaute mich über seine Brille hinweg an.

„Langsam ist ein gutes Wort dafür.“

„He!“

Wir mussten beide lachen.

Und dann holte ich meinen Notfallkeks aus dem Rucksack.

Man weiß schließlich nie, wann ein Kobold einen Keks braucht.

💌 Eine Botschaft von mir an dich

Huhu, du lieber Mensch!

Vielleicht wird dir irgendwann jemand etwas anbieten, das wunderschön aussieht. Vielleicht verspricht dir jemand, dass du besonders beliebt wirst, wenn du nur tust, was er möchte. Vielleicht sagt jemand, du wärst kein guter Freund, wenn du Nein sagst.

Dann erinnere dich an meine Geschichte.

Du darfst freundlich sein und trotzdem nachdenken.

Du darfst Geschenke annehmen, ohne deine Freiheit zu verschenken.

Du darfst jemandem vertrauen und trotzdem Fragen stellen.

Und du darfst deine Meinung ändern, wenn du bemerkst, dass dir etwas nicht guttut.

Wenn dich jemand unter Druck setzt, dir Angst macht oder verlangt, dass du etwas vor Menschen geheim hältst, die dir helfen könnten, musst du damit nicht allein bleiben. Erzähle es einem Erwachsenen, dem du vertraust. Wenn der erste Mensch dir nicht zuhört, darfst du es einem anderen erzählen.

Du musst nicht beweisen, dass jemand schlechte Absichten hat, bevor du dich schützen darfst.

Dein Nein ist wichtig. Deine Fragen sind wichtig. Und du bist wichtig.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Der Glitzer-Check

Stell dir vor, jemand bietet dir etwas ganz Besonderes an. Vielleicht ein Geschenk, ein Geheimnis oder die Möglichkeit, zu einer Gruppe dazuzugehören.

Bevor du entscheidest, kannst du dir diese Fragen stellen:

1. Darf ich in Ruhe darüber nachdenken?

Wenn jemand dich drängt, darfst du langsamer werden.

2. Weiß ich genau, was von mir erwartet wird?

Du musst nichts versprechen, dessen Bedeutung du nicht verstehst.

3. Darf ich Nein sagen, ohne bedroht oder beschämt zu werden?

Niemand sollte dich mit Angst oder Schuldgefühlen zu etwas zwingen.

4. Würde ich mich damit wohlfühlen, wenn ich mit einem vertrauten Erwachsenen darüber spreche?

Wenn du unsicher bist, darfst du dir Unterstützung holen.

Du musst diese Fragen nicht immer sofort beantworten können. Sie sollen dir helfen, aufmerksam zu bleiben und dir Zeit zu nehmen.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Nicht jeder Glitzer ist Gold. Ich darf Fragen stellen, mir Zeit nehmen und Nein sagen. Ich muss nichts tun, um mir Freundschaft oder Liebe zu verdienen.“

So, mein lieber Herzensmensch, für heute haben Bergi und ich genug nachgedacht.

Ich muss jetzt dringend prüfen, ob in meinem Rucksack noch ein zweiter Keks versteckt ist.

Was? Du glaubst, ich hätte schon wieder ans Essen gedacht?

Also wirklich! Ein Kobold muss schließlich für schwierige Situationen gewappnet sein!

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung und einem besonders wachsamen Funkeln in den Augen,

dein Arthemis 🍄💚

Und Bergi erinnert dich daran: „Du darfst freundlich bleiben, ohne deine eigenen Grenzen aufzugeben. Echte Freundschaft braucht keine Angst und keinen Zwang.“ 💎

🍄 Kapitel 4

Die Magie, die in uns wohnt

Eine Geschichte über Spiritualität, Naturwunder und die Kunst, neugierig zu bleiben

Es war einmal ein Morgen, an dem der ganze Wald glitzerte, als hätte jemand eine riesengroße Dose Sternenstaub ausgeschüttet.

Auf jedem Grashalm saß ein Tautropfen. Die Spinnennetze zwischen den Zweigen funkelten im Sonnenlicht, und über dem kleinen Bach tanzten winzige Lichtpunkte, die aussahen wie schwebende Diamanten.

Ich, Arthemis, stand mitten auf unserem Waldweg und hatte den Mund so weit geöffnet, dass Bergi besorgt zu mir hinüberrollte.

„Arthemis?“

„Mmmh?“

„Du solltest vielleicht deinen Mund schließen. Sonst fliegt dir noch eine Mücke hinein.“

Ich klappte den Mund zu.

„Bergi! Hast du das gesehen? Der ganze Wald funkelt! Das muss Magie sein!“

Bergi blickte sich in aller Ruhe um.

„Es ist auf jeden Fall wunderschön.“

„Aber warum glitzert alles so? Haben die Waldfeen heute Nacht eine Party gefeiert? Haben die Sterne ihre Glitzerbeutel ausgeschüttet? Oder hat ein besonders großer Zauberer …“

„Arthemis.“

„Ja?“

„Vielleicht sollten wir erst einmal herausfinden, was wir tatsächlich sehen.“

Ich stemmte die Hände in die Hüften.

„Du und deine Fragen! Kannst du nicht einfach einmal staunen?“

Bergi lächelte.

„Doch. Sehr gern sogar. Aber weißt du, was das Schöne am Staunen ist? Wir müssen nicht sofort wissen, wie etwas funktioniert, um es wunderbar zu finden.“

Da musste ich ihm recht geben.

Denn manchmal ist die Welt so voller Schönheit, dass ich am liebsten gleichzeitig lachen, hüpfen und ein kleines Koboldlied singen möchte.

Und genau an diesem Morgen begann unser nächstes Abenteuer.

🌿 Die geheimnisvolle Lichtung

Hinter den alten Eichen gab es eine Lichtung, die ich bisher nur selten besucht hatte. Dort wuchsen Blumen in allen Farben, kleine Farne breiteten ihre Blätter aus und in der Mitte stand ein uralter Baum mit einem mächtigen Stamm.

Die Waldwesen nannten ihn den Herzensbaum.

Man erzählte sich, dass er schon dort gestanden hatte, bevor die ersten Kobolde ihre Baumhöhlen gebaut hatten.

Ich liebte diesen Ort.

Wenn ich unter seinen Ästen saß, fühlte ich mich ruhig. Meine Gedanken wurden langsamer, und ich konnte hören, wie der Wind durch die Blätter strich.

An diesem Morgen entdeckte ich etwas Neues.

Zwischen den Wurzeln des Herzensbaums lagen kleine, leuchtende Steine. Manche schimmerten blau, andere golden oder grün. Sie sahen aus, als hätte jemand winzige Stücke vom Nachthimmel auf die Erde gelegt.

„Bergi!“, flüsterte ich. „Das ist ein magischer Schatz!“

Ich wollte schon danach greifen, als Bergi mich sanft zurückhielt.

„Vielleicht sind es einfach schöne Steine, die das Licht auf besondere Weise reflektieren.“

Ich kniff die Augen zusammen.

„Einfach schöne Steine?“

„Schönheit muss nicht weniger wertvoll sein, nur weil wir sie erklären können.“

Ich schaute wieder auf die Steine.

Bergi hatte recht. Sie waren wunderschön, ganz gleich, wie sie entstanden waren.

Ich setzte mich ins Moos und betrachtete das Licht, das zwischen den Ästen hindurchfiel.

Zum ersten Mal an diesem Morgen hatte ich nicht das Bedürfnis, sofort herauszufinden, ob etwas Magisches dahintersteckte.

Ich wollte einfach nur da sein.

✨ Was ist eigentlich Spiritualität?

Während wir unter dem Herzensbaum saßen, kam ein kleines Waldwesen zu uns. Es hieß Miri und hatte zwei weiche Ohren, ein Fell wie Herbstlaub und eine Vorliebe für große Fragen.

„Arthemis?“, fragte Miri vorsichtig.

„Ja?“

„Was bedeutet eigentlich Spiritualität?“

Ich kratzte mich am Kopf.

Das war eine Frage, bei der selbst meine Koboldhaare kurz stillzustehen schienen.

„Ähm … na ja … vielleicht bedeutet es, dass man an Magie glaubt? Oder dass man mit Sternen spricht? Oder dass man besondere Kräfte hat?“

Bergi räusperte sich.

„Das können Vorstellungen sein, die manche Menschen mit Spiritualität verbinden. Aber Spiritualität kann für unterschiedliche Menschen ganz unterschiedliche Bedeutungen haben.“

Miri setzte sich zu uns.

„Welche denn?“

Bergi dachte nach.

„Für manche bedeutet Spiritualität, sich mit der Natur verbunden zu fühlen. Andere finden Ruhe beim Meditieren, beim Betrachten des Sternenhimmels oder beim Nachdenken über die großen Fragen des Lebens. Manche Menschen verbinden damit ihren Glauben. Andere entdecken darin Dankbarkeit, Mitgefühl oder das Gefühl, Teil einer größeren Welt zu sein.“

Ich nickte begeistert.

„Dann kann Spiritualität also bedeuten, dass ich unter einem Baum sitze, die Augen schließe und mich einfach freue, dass es diesen schönen Ort gibt?“

„Ja“, sagte Bergi. „Wenn sich das für dich stimmig anfühlt, kann das eine ganz persönliche spirituelle Erfahrung sein.“

Miri sah nach oben in die Baumkrone.

„Dann habe ich vielleicht auch schon solche Momente erlebt.“

„Bestimmt“, sagte ich. „Vielleicht beim Beobachten einer Schnecke. Oder wenn du einem anderen Waldwesen geholfen hast. Oder wenn du nachts die Sterne anschaust und dich fragst, wie groß das Universum wohl ist.“

Miri lächelte.

„Das gefällt mir.“

Mir auch.

Denn plötzlich fühlte sich Spiritualität nicht mehr an wie ein geheimnisvolles Buch, das nur besonders kluge Wesen lesen durften.

Sie konnte etwas ganz Persönliches sein.

Etwas, das wir entdecken durften, ohne dass uns jemand vorschreiben musste, was wir dabei empfinden sollten.

🦋 Das Geheimnis der leisen Momente

„Wollen wir etwas ausprobieren?“, fragte ich.

Miri nickte.

Bergi setzte sich neben uns ins weiche Moos.

„Dann machen wir einen kleinen Ruhe-Moment“, erklärte ich. „Keine Zaubersprüche, keine besonderen Kräfte und auch keine Prüfung. Wir hören einfach einmal aufmerksam hin.“

Ich schloss die Augen.

Zuerst hörte ich nur meine eigenen Gedanken.

Habe ich meinen Keks noch?

Was gibt es heute zum Frühstück?

Ob der Dachs wohl wieder seine schlechte Laune spazieren führt?

Dann musste ich kichern.

„Arthemis“, flüsterte Bergi.

„Entschuldigung! Ich bin noch am Üben.“

Ich atmete ruhig ein und wieder aus. Ich spürte den weichen Boden unter meinen Füßen und den Wind auf meinem Gesicht.

Nach einer Weile hörte ich den Bach.

Das Rascheln der Blätter.

Den Ruf eines Vogels.

Ich musste nichts Besonderes tun. Ich musste nichts sehen, was andere nicht sehen konnten. Ich musste auch keine Botschaft empfangen.

Ich durfte einfach wahrnehmen, was da war.

Als ich die Augen wieder öffnete, lächelte Miri.

„Ich fühle mich ruhig“, sagte es.

„Ich auch“, antwortete ich.

Bergi nickte.

„Manchmal kann es guttun, sich einen Augenblick Zeit zu nehmen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten.“

Ich betrachtete den Herzensbaum.

„Weißt du, Bergi? Ich glaube, das ist eine Art Zauber, den wir gar nicht mit einem Zauberstab machen müssen.“

„Vielleicht“, sagte Bergi. „Es ist jedenfalls eine schöne Möglichkeit, sich selbst und die Umgebung bewusster wahrzunehmen.“

Und da war es wieder, dieses warme Gefühl in meinem Herzen.

Nicht, weil ich etwas Übernatürliches erlebt hatte.

Sondern weil ich für einen Moment ganz aufmerksam bei mir gewesen war.

🌙 Als die Angst vor dem Unsichtbaren kam

Am Abend passierte etwas, das unsere kleine Lichtung plötzlich ganz anders erscheinen ließ.

Miri kam aufgeregt zu unserer Baumhöhle gelaufen.

„Arthemis! Bergi! Ich habe gehört, dass man im Wald unsichtbare Kräfte verärgern kann, wenn man nicht das richtige Ritual macht!“

Miri zitterte ein wenig.

„Ein anderes Waldwesen hat gesagt, ich müsste jeden Abend eine besondere Formel sprechen. Sonst könnte etwas Schlimmes passieren.“

Ich runzelte die Stirn.

„Was für etwas Schlimmes?“

„Das wusste es nicht genau. Aber es hat gesagt, ich soll es lieber nicht riskieren.“

Miri schaute zu Boden.

„Jetzt habe ich Angst, dass etwas passiert, wenn ich die Formel vergesse.“

Oh, wie ich dieses Gefühl kannte, wenn einem plötzlich eine Sorge im Kopf herumspukte und einfach nicht verschwinden wollte.

Bergi rollte näher zu Miri.

„Es tut mir leid, dass du solche Angst bekommen hast“, sagte er sanft. „Aber du musst keine Rituale durchführen, um zu verhindern, dass dir etwas Schlimmes passiert. Niemand kann dir verlässlich sagen, dass ein Unglück eintritt, nur weil du eine bestimmte Formel nicht sprichst.“

Miri sah ihn überrascht an.

„Wirklich?“

„Ja. Manche Menschen haben Rituale, die ihnen Ruhe schenken oder für sie eine besondere Bedeutung haben. Das kann schön sein. Aber ein Ritual sollte dich nicht in

Angst versetzen oder dir das Gefühl geben, du müsstest etwas tun, damit du sicher bist.“

Ich nickte eifrig.

„Genau! Wenn ich jeden Abend einen Koboldtanz aufführen müsste, damit mein Dach nicht herunterfällt, würde ich ja überhaupt nicht mehr zum Schlafen kommen!“

Miri musste ein wenig lachen.

„Du würdest wahrscheinlich trotzdem noch einen Keks essen.“

„Natürlich! Man muss Prioritäten setzen!“

Bergi lächelte.

Dann wurde er wieder ernst.

„Wenn dir jemand Angst macht und behauptet, nur er könne dich vor unsichtbaren Gefahren schützen, darfst du Fragen stellen. Du darfst mit einem vertrauten Erwachsenen sprechen. Und du musst nichts tun, was sich für dich falsch oder beängstigend anfühlt.“

Miri atmete langsam aus.

„Dann darf ich selbst entscheiden, welche Dinge mir guttun?“

„Ja“, sagte Bergi. „Und du darfst etwas ausprobieren und später feststellen, dass es doch nicht zu dir passt.“

Miri lächelte zum ersten Mal an diesem Abend richtig.

💚 Nicht alles glauben müssen

Am nächsten Morgen trafen wir das Waldwesen wieder, das Miri von der geheimnisvollen Formel erzählt hatte.

Es hieß Fero und war überzeugt, dass jeder, der sich für Spiritualität interessierte, bestimmte Regeln befolgen musste.

„Nur wer die richtige Formel spricht, kann die Zeichen des Waldes verstehen!“, erklärte Fero.

Ich hob die Hand.

„Darf ich etwas fragen?“

Fero nickte.

„Woher weißt du das?“

Fero blinzelte.

„Das hat mir jemand erzählt.“

„Und woher wusste diese Person es?“, fragte Bergi freundlich.

Fero dachte nach.

„Das weiß ich nicht.“

„Und wenn jemand eine andere Meinung hat?“, fragte Miri.

Fero schien zum ersten Mal darüber nachzudenken.

„Dann … weiß ich es nicht.“

Ich lächelte.

„Das ist doch in Ordnung! Wir müssen nicht auf jede Frage sofort eine Antwort haben.“

Bergi nickte.

„Es ist völlig in Ordnung, etwas zu glauben, etwas nicht zu glauben oder sich noch keine Meinung gebildet zu haben. Wichtig ist, dass niemand dich dazu drängt, etwas zu glauben, indem er dir Angst macht oder behauptet, nur er kenne die Wahrheit.“

Fero sah nachdenklich aus.

„Dann darf ich also neugierig bleiben?“

„Unbedingt!“, rief ich. „Neugier ist eine meiner liebsten Koboldeigenschaften! Gleich nach Keksen und Mittagsschlaf.“

Miri lachte.

Und Fero versprach, künftig besser darauf zu achten, wie es seine Geschichten erzählte.

Denn Spiritualität sollte nicht dazu führen, dass wir andere klein machen oder ihnen Angst einjagen.

Sie darf uns dabei helfen, Fragen zu stellen, die Natur zu bewundern und über das Leben nachzudenken.

Aber sie sollte uns niemals unsere Freiheit nehmen.

🌈 Die Magie des eigenen Herzens

Ein paar Tage später saßen wir wieder unter dem Herzensbaum.

Miri hatte eine kleine Decke mitgebracht. Fero hatte ein Buch über die Sterne dabei, und Bergi hatte beschlossen, dass es Zeit für einen besonders ruhigen Nachmittag war.

Ich hatte natürlich Kekse eingepackt.

Wir schauten in den Himmel, beobachteten die Wolken und erzählten uns, was uns an diesem Tag Freude gemacht hatte.

Miri erzählte von einer Blume, die sie entdeckt hatte.

Fero berichtete von einem Vogel, dessen Gesang er noch nie zuvor gehört hatte.

Und ich erzählte, wie ich versucht hatte, einen Schmetterling zu fotografieren, dabei rückwärts in einen Laubhaufen gefallen war und am Ende nur meine eigenen Füße auf dem Bild hatte.

„Das war bestimmt eine sehr besondere spirituelle Erfahrung“, sagte Bergi trocken.

Ich musste so lachen, dass mir beinahe der Keks aus der Hand fiel.

„Bergi!“

„Was denn? Du hast dich schließlich sehr intensiv mit dem Laub verbunden.“

Wir lachten alle.

Und in diesem Moment verstand ich etwas, das ich nicht mehr vergessen wollte.

Die Magie des Lebens muss nicht immer geheimnisvoll sein.

Sie kann in einem freundlichen Lächeln liegen.

In einem Moment der Stille.

In der Schönheit eines Baumes.

In der Freude, etwas Neues zu lernen.

Oder darin, dass wir einander zuhören, ohne uns gegenseitig vorzuschreiben, was wir glauben sollen.

Wir dürfen staunen, ohne alles erklären zu müssen. Wir dürfen glauben, ohne alles glauben zu müssen. Und wir dürfen unseren eigenen Weg finden, ohne Angst vor unsichtbaren Strafen haben zu müssen.

💌 Eine kleine Botschaft von mir an dich

Huhu, du lieber Mensch!

Vielleicht liebst du magische Geschichten. Vielleicht schaust du gern in den Sternenhimmel oder fühlst dich in der Natur besonders wohl. Vielleicht glaubst du an etwas, das dir Hoffnung schenkt.

Das darf alles seinen Platz in deinem Leben haben.

Du darfst herausfinden, was dir Freude, Ruhe und Zuversicht schenkt. Du darfst Fragen stellen und Dinge ausprobieren, solange du dich damit wohlfühlst.

Aber du musst nichts glauben, nur weil jemand besonders geheimnisvoll spricht. Du musst keine Rituale machen, weil jemand dir Angst einjagt. Und du musst dich nicht schuldig fühlen, wenn du etwas anders siehst als andere.

Wenn jemand behauptet, nur er könne dir die Wahrheit erklären oder dich vor unsichtbaren Gefahren schützen, darfst du besonders aufmerksam sein.

Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, wenn dich etwas verunsichert.

Du darfst spirituell sein und trotzdem kritisch denken.

Du darfst staunen und trotzdem Fragen stellen.

Und du darfst deinen ganz eigenen Zugang zu den Wundern des Lebens entdecken.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Drei kleine Wunder

Heute möchte ich dich zu einem kleinen Entdeckerspiel einladen.

Suche dir einen ruhigen Moment und finde drei Dinge, die du schön oder besonders findest.

Vielleicht ist es ein Blatt, das im Sonnenlicht leuchtet.

Vielleicht ist es ein Tier, das du beobachtest.

Vielleicht ist es die Stimme eines Menschen, den du gern hast.

Oder vielleicht ist es etwas ganz Kleines, das anderen gar nicht auffallen würde.

Du kannst die Dinge aufschreiben, malen oder jemandem davon erzählen.

Frage dich anschließend:

- Was finde ich daran schön?
- Wie fühle ich mich, wenn ich es betrachte?
- Möchte ich diesen Moment einfach genießen, ohne ihn erklären zu müssen?

Du musst dabei nichts Besonderes spüren. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Manchmal ist es schon wunderbar genug, aufmerksam hinzuschauen.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Ich darf staunen, Fragen stellen und meinen eigenen Weg finden. Ich muss nichts glauben, was mir Angst macht, und darf selbst entscheiden, was sich für mich gut und richtig anfühlt.“

So, mein lieber Herzensmensch, jetzt muss ich noch einmal zur Lichtung.

Ich habe nämlich beschlossen, dem Herzensbaum einen kleinen Dankesbrief zu schreiben. Nicht, weil ich glaube, dass er sonst beleidigt wäre, sondern weil ich ihm einfach sagen möchte, wie schön ich seinen Schatten finde.

Und danach?

Na, natürlich gibt es einen Keks!

Bergi behauptet, ich hätte inzwischen mehr Kekse gegessen als nachgedacht.

Aber das stimmt nicht!

Ich habe heute über mindestens vier verschiedene Sorten Kekse nachgedacht.

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung und ganz viel Staunen für deine Welt,

dein Arthemis 🍄💚

Und Bergi erinnert dich daran: „Du darfst das Geheimnisvolle lieben und trotzdem selbstständig denken. Wahre Neugier braucht keine Angst.“ 💎

🍄 Kapitel 5

Mein Nein ist ein ganzer Satz

Eine Geschichte über persönliche Grenzen, Selbstbestimmung und den Mut, für sich selbst einzustehen

An einem wunderschönen Morgen saß ich, Arthemis, auf einem dicken Ast vor meiner Baumhöhle und versuchte, einen besonders schwierigen Knoten aus meinem roten Sternenschal zu lösen.

Ich zog daran.

Ich drehte ihn.

Ich pustete ihn an.

Und schließlich hielt ich ihn Bergi vor die Nase.

„Bergi! Ich glaube, mein Schal hat sich gegen mich verschworen!“

Mein weiser Kristallfreund betrachtete das Knäuel durch seine Brille.

„Oder du hast ihn einfach zu fest zusammengezogen.“

„Das ist eine sehr unfreundliche Unterstellung!“, empörte ich mich. „Vielleicht ist es ein magischer Knoten, den nur ein besonders kluger Kobold lösen kann.“

„Dann wünsche ich dir viel Erfolg.“

Bergi rollte davon.

„He! Du sollst mir helfen!“

„Du hast doch gerade erklärt, dass nur ein besonders kluger Kobold den Knoten lösen kann.“

Ich starrte ihm hinterher.

„Das war nicht nett, Bergi!“

Da hörte ich ihn lachen.

Ich musste ebenfalls kichern. Manchmal war mein Freund wirklich ein Schlingel.

Gerade als ich den Knoten endlich gelöst hatte, kam ein kleines Waldwesen den Weg entlang. Es hieß Leni und war ein junges Kaninchen mit weichem, hellbraunem Fell und langen Ohren, die bei jeder Bewegung wippten.

Doch heute sah Leni nicht fröhlich aus.

Es hielt die Pfoten dicht vor dem Körper und schaute immer wieder auf den Boden.

„Hallo, Leni!“, rief ich. „Möchtest du mit mir zum Bach gehen? Dort habe ich gestern einen Stein entdeckt, der aussieht wie ein schlafender Drache!“

Leni schüttelte den Kopf.

„Ich weiß nicht.“

„Oder wir könnten Blätter sammeln! Oder Verstecken spielen! Oder …“

„Arthemis?“

Leni sah mich vorsichtig an.

„Darf ich dir etwas erzählen?“

Natürlich durfte es das.

Ich setzte mich neben Leni und hörte zu.

🌿 Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt

„Gestern war ich mit ein paar anderen Waldkindern auf der Wiese“, begann Leni. „Wir haben gespielt und gelacht. Dann wollte eines der größeren Waldkinder mich umarmen.“

„Und wolltest du das?“, fragte ich.

Leni schüttelte den Kopf.

„Nein. Ich wollte lieber weiterspielen. Aber ich wusste nicht, wie ich das sagen sollte.“

„Was hast du dann gemacht?“

„Ich habe einfach stillgehalten.“

Leni schaute auf seine Pfoten.

„Danach hat das andere Waldkind gesagt, ich sei unfreundlich, weil ich mich nicht richtig gefreut hätte.“

Ich spürte, wie meine Koboldohren sich aufrichteten.

„Aber Leni! Du musst dich doch nicht umarmen lassen, wenn du das nicht möchtest.“

Leni blickte mich überrascht an.

„Wirklich nicht?“

„Natürlich nicht!“

In diesem Moment kam Bergi zurück. Er hatte eine kleine Blume im Mundwinkel stecken, die er vermutlich unterwegs gefunden hatte.

„Worüber sprecht ihr?“, fragte er.

Ich erzählte ihm, was Leni erlebt hatte.

Bergi setzte sich neben uns.

„Weißt du, Leni“, sagte er sanft, „dein Körper gehört dir. Du darfst selbst entscheiden, ob du eine Umarmung möchtest, ob du Händchen halten willst oder ob dir etwas zu nahe kommt.“

Leni überlegte.

„Aber was, wenn das andere Waldkind dann traurig ist?“

„Dann darf es traurig sein“, antwortete Bergi. „Aber du musst keine Berührung zulassen, nur damit sich jemand anderes besser fühlt.“

Ich nickte eifrig.

„Genau! Wenn ich jemanden umarmen möchte, frage ich vorher. Und wenn die Person Nein sagt, dann ist das Nein wichtig.“

Leni sah uns beide an.

„Auch wenn ich die Person eigentlich mag?“

„Gerade dann“, sagte Bergi. „Freundschaft bedeutet nicht, dass jemand automatisch über deinen Körper bestimmen darf.“

Leni atmete tief durch.

Zum ersten Mal an diesem Morgen entspannte es sich ein wenig.

🌿 Das kleine Wort mit der großen Kraft

„Ich glaube, ich weiß einfach nicht, wie ich Nein sagen soll“, flüsterte Leni.

Ich sprang auf.

„Dann üben wir das!“

Bergi seufzte.

„Arthemis, vielleicht etwas ruhiger.“

„Oh. Richtig.“

Ich setzte mich wieder hin.

„Also, Leni. Du kannst zum Beispiel sagen: Danke, aber ich möchte gerade keine Umarmung.“

Leni wiederholte den Satz ganz leise.

„Danke, aber ich möchte gerade keine Umarmung.“

„Sehr gut!“, rief ich.

Bergi hob eine Augenbraue.

„Und wenn du keine Erklärung geben möchtest, darfst du auch einfach Nein sagen.“

Leni probierte es aus.

„Nein, das möchte ich nicht.“

Es klang erst zaghaft. Dann ein bisschen sicherer.

„Nein, das möchte ich nicht.“

Ich grinste.

„Siehst du? Du kannst es!“

Leni lächelte vorsichtig.

„Aber muss ich dabei böse klingen?“

„Nein“, sagte Bergi. „Du darfst freundlich sein. Du darfst ruhig sprechen. Du darfst aber auch sehr deutlich werden, wenn jemand deine Grenze nicht respektiert.“

Ich zeigte auf meine Koboldbrust.

„Manchmal sage ich auch Nein, wenn jemand meine Kekse nehmen möchte.“

Bergi sah mich an.

„Du hast gestern behauptet, du würdest deine Kekse gern teilen.“

„Ja, aber das war gestern!“

Leni musste lachen.

Und manchmal ist ein gemeinsames Lachen genau das, was wir brauchen, um wieder ein bisschen Mut zu finden.

🦔 Wenn jemand dein Nein nicht hören möchte

Am Nachmittag gingen wir zur großen Wiese. Dort spielten mehrere Waldkinder Fangen.

Leni wollte gern mitmachen.

Als wir ankamen, lief ein größeres Waldkind auf uns zu.

„Leni!“, rief es. „Komm her, ich will dich knuddeln!“

Leni blieb stehen.

Ich bemerkte, wie seine Ohren sich anspannten.

Das andere Waldkind breitete bereits die Arme aus.

Leni erinnerte sich an unseren Vormittag.

Es atmete ein und sagte:

„Nein, danke. Ich möchte gerade keine Umarmung.“

Das Waldkind hielt inne.

„Ach, komm schon! Stell dich nicht so an!“

Leni wurde still.

Ich wollte schon dazwischenrufen, aber Bergi legte mir sanft einen kleinen Kristallarm auf die Schulter.

„Gib Leni einen Moment“, flüsterte er.

Leni richtete sich ein wenig auf.

„Ich habe Nein gesagt.“

Das andere Waldkind verzog das Gesicht.

„Dann bist du eben langweilig!“

Leni sah traurig aus.

Das war kein schönes Gefühl. Es ist nicht angenehm, wenn jemand einen abwertet, weil man eine Grenze setzt.

Aber Leni hatte nichts falsch gemacht.

„Du darfst enttäuscht sein“, sagte Bergi ruhig zu dem größeren Waldkind. „Aber Leni entscheidet selbst, ob es umarmt werden möchte.“

Das Waldkind schwieg.

Dann drehte es sich um und ging zu den anderen.

Leni schaute ihm nach.

„War ich jetzt gemein?“

Ich schüttelte den Kopf.

„Nein. Du hast gesagt, was du möchtest. Das ist nicht gemein.“

Bergi ergänzte:

„Du bist nicht dafür verantwortlich, dass jeder deine Entscheidungen gut findet. Du bist dafür verantwortlich, andere möglichst respektvoll zu behandeln. Und du darfst erwarten, dass deine Grenzen ebenfalls respektiert werden.“

Leni dachte darüber nach.

Dann fragte es: „Darf ich trotzdem mit den anderen spielen?“

„Natürlich“, sagte ich. „Wenn du möchtest.“

Und tatsächlich: Wenig später spielte Leni mit den anderen Waldkindern Fangen. Nicht alle waren immer einer Meinung, aber Leni hatte seinen Platz auf der Wiese nicht verloren.

Es hatte eine Grenze gesetzt und durfte trotzdem dazugehören.

🌳 Grenzen sind wie ein kleiner Zaun

Am Abend saßen wir vor meiner Baumhöhle. Ich hatte eine Schüssel mit Beeren vorbereitet, und Bergi sortierte kleine Steine nach Farben.

Leni war noch einmal vorbeigekommen und saß neben uns.

„Bergi?“, fragte es.

„Ja, Leni?“

„Sind Grenzen so etwas wie ein Zaun?“

Bergi lächelte.

„Das ist ein schönes Bild. Stell dir vor, du hast einen kleinen Garten. Du darfst entscheiden, wer hineinkommen darf, wann du Ruhe möchtest und welche Dinge dir wichtig sind.“

Ich nickte begeistert.

„Und wenn jemand einfach über den Zaun klettert, darfst du sagen: Halt! Hier ist meine Grenze!“

„Genau“, sagte Bergi. „Aber es geht nicht nur um Berührungen. Grenzen können auch deine Zeit, deine Sachen, deine Gefühle und deine Entscheidungen betreffen.“

Leni dachte nach.

„Dann darf ich auch sagen, wenn ich ein Spiel nicht spielen möchte?“

„Ja.“

„Oder wenn ich nicht möchte, dass jemand meine Sachen nimmt?“

„Ja.“

„Und wenn jemand etwas von mir verlangt, das mir Angst macht?“

Bergis Stimme wurde besonders sanft.

„Dann darfst du Nein sagen, weggehen und dir Hilfe holen. Du musst nichts tun, was dir Angst macht, nur weil jemand älter ist oder behauptet, du müsstest gehorchen.“

Ich nickte ernst.

„Und wenn du nicht sofort Nein sagen kannst, ist das auch nicht deine Schuld. Manchmal erschrecken wir so sehr, dass wir erst einmal ganz still werden. Dann darfst du später erzählen, was passiert ist, und dir Hilfe holen.“

Leni sah erleichtert aus.

„Das wusste ich noch gar nicht.“

„Jetzt weißt du es“, sagte ich. „Und du darfst es dir immer wieder in Erinnerung rufen.“

💚 Nicht jede Grenze ist ein Streit

Am nächsten Tag wollte ich mit Bergi einen kleinen Turm aus Steinen bauen.

Ich hatte bereits sieben Steine übereinandergestapelt, als Bergi den achten in die Hand nahm.

„Ich glaube, dieser Stein passt besser nach unten“, sagte er.

„Nein!“, rief ich. „Der kommt nach oben!“

Bergi legte den Stein vorsichtig ab.

„Gut. Dann probieren wir es so.“

Ich blinzelte.

„Du bist gar nicht böse?“

„Warum sollte ich böse sein? Du hast eine andere Vorstellung als ich.“

Ich schaute meinen Turm an.

„Aber was, wenn er umfällt?“

„Dann bauen wir ihn wieder auf.“

Und weißt du was?

Der Turm fiel tatsächlich um.

Alle acht Steine kullerten über den Boden.

Ich starrte sie an.

Dann lachte ich so sehr, dass ich beinahe selbst umgefallen wäre.

Bergi grinste.

„Manchmal darf jeder seine eigene Meinung haben. Und manchmal merken wir gemeinsam, dass ein anderer Weg besser funktioniert.“

Da verstand ich, dass Grenzen nicht immer bedeuten, dass jemand etwas falsch macht.

Manchmal sind es einfach unterschiedliche Wünsche.

Wir dürfen miteinander reden, Kompromisse finden und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Aber wenn es um den eigenen Körper, persönliche Sicherheit oder Dinge geht, die sich falsch anfühlen, muss niemand seine Grenze aufgeben, nur damit es keinen Streit gibt.

Ein friedliches Miteinander entsteht nicht dadurch, dass immer einer nachgibt. Es entsteht dadurch, dass die Bedürfnisse aller ernst genommen werden.

💌 Eine kleine Botschaft von mir an dich

Huhu, du lieber Mensch!

Ich möchte dir etwas sagen, das du dir gut merken darfst.

Dein Körper gehört dir.

Du darfst entscheiden, ob du jemanden umarmen möchtest. Du darfst Nein sagen, wenn dir eine Berührung unangenehm ist. Du darfst auch deine Meinung ändern, selbst wenn du vorher Ja gesagt hast.

Du darfst deine Spielsachen schützen, deine Zeit für dich beanspruchen und sagen, wenn dir etwas zu viel wird.

Und du darfst Grenzen setzen, ohne dafür unfreundlich oder böse sein zu müssen.

Manchmal werden andere Menschen enttäuscht sein. Das kann sich unangenehm anfühlen. Aber du musst nicht deine eigenen Grenzen aufgeben, damit alle zufrieden sind.

Wenn jemand dein Nein nicht respektiert, dich bedrängt, dir Angst macht oder dich zu etwas zwingt, darfst du weggehen und Hilfe holen. Erzähle es einem Erwachsenen, dem du vertraust. Du musst nicht allein damit zurechtkommen.

Und wenn du in einem Moment vor Schreck nichts sagen kannst, hast du ebenfalls nichts falsch gemacht.

Du darfst jederzeit über deinen Körper und deine persönlichen Grenzen sprechen. Du verdienst es, dass man dir zuhört und dich ernst nimmt.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Dein persönlicher Grenzen-Zauber

Heute habe ich eine kleine Übung für dich.

Stell dir vor, um dich herum gibt es einen unsichtbaren Schutzkreis. Er ist kein Zauber, der alles fernhält. Er erinnert dich einfach daran, dass du auf dich achten darfst.

Überlege gemeinsam mit einem Erwachsenen:

- Wann brauche ich Ruhe?
- Welche Berührungen mag ich und welche nicht?
- Was möchte ich nicht teilen?
- Wie kann ich sagen, wenn mir etwas zu viel wird?
- Bei wem kann ich Hilfe holen, wenn jemand meine Grenzen nicht respektiert?

Du kannst dir drei Sätze aussuchen, die du dir merken möchtest:

„Nein, das möchte ich nicht.“

„Bitte hör auf. Das ist mir unangenehm.“

„Ich brauche Hilfe. Ich möchte dir erzählen, was passiert ist.“

Du darfst die Sätze laut üben, aufschreiben oder malen.

Und denk daran: Wenn du dich unsicher fühlst, musst du nicht erst die richtigen Worte finden. Du darfst einfach zu einem Menschen gehen, dem du vertraust.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Mein Körper gehört mir. Meine Gefühle sind wichtig. Ich darf Nein sagen, meine Meinung ändern und Hilfe holen, wenn meine Grenzen nicht respektiert werden.“

So, mein lieber Herzensmensch, jetzt muss ich noch einmal nach meinem Sternenschal schauen.

Der Knoten ist nämlich schon wieder da!

Vielleicht sollte ich ihn einfach offen lassen. Schließlich darf sogar ein Kobold entscheiden, wann Schluss mit dem Herumgezupfe ist.

Bergi meint, das sei eine sehr vernünftige Entscheidung.

Und ich glaube, diesmal hat er recht.

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung – aber natürlich nur, wenn du eine möchtest! 🤭💚

Dein Arthemis 🍄✨

Und Bergi erinnert dich daran: „Eine Grenze ist kein Zeichen dafür, dass du jemanden nicht magst. Sie ist eine Möglichkeit, gut für dich selbst zu sorgen.“ 💎

🍄 Kapitel 6

Ein gutes Herz braucht auch Schutz

Eine Geschichte über Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und die Kunst, sich selbst nicht zu vergessen

An einem fröhlichen Morgen hüpfte ich, Arthemis, mit meinem Rucksack durch den Wald. Die Sonne schien durch die Baumkronen, die Vögel sangen ihre Morgenlieder und ich hatte einen ganz besonderen Plan.

Heute wollte ich etwas Gutes tun!

Ich wollte den kleinen Waldwesen helfen, Blumen für ihre Gärten sammeln, den alten Dachs besuchen und vielleicht sogar den Weg zum Bach von heruntergefallenen Ästen befreien.

„Bergi!“, rief ich begeistert. „Heute werde ich der hilfsbereiteste Kobold des ganzen Waldes!“

Mein Freund Bergi, der weise weiße Bergkristall mit der runden Brille, schaute von seinem Frühstück auf.

„Das klingt nach einem schönen Vorhaben, Arthemis.“

„Ich werde jedem helfen! Wirklich jedem! Egal, was passiert!“

Bergi legte seinen Löffel beiseite.

„Jedem?“

„Jedem!“, wiederholte ich stolz.

„Auch dann, wenn du selbst müde bist?“

Ich winkte ab.

„Ach was! Kobolde werden nicht müde!“

In diesem Moment musste ich gähnen.

Bergi hob eine Augenbraue.

„Natürlich nicht.“

Ich räusperte mich.

„Das war nur ein besonders tiefes Koboldatmen!“

Bergi grinste. Doch bevor er etwas erwidern konnte, war ich bereits losgesaust.

Schließlich warteten im Wald jede Menge Abenteuer auf mich.

Und ich wollte unbedingt beweisen, wie groß mein Herz war.

Was ich an diesem Tag noch lernen sollte, ahnte ich allerdings nicht.

🌿 Wenn man immer für alle da sein möchte

Mein erstes Abenteuer begann bei der kleinen Waldlichtung.

Dort saß das Eichhörnchen Pino vor einem riesigen Haufen Eicheln.

„Arthemis!“, rief es erleichtert. „Kannst du mir helfen? Ich muss diese ganzen Eicheln in meinen Vorratsraum bringen!“

„Natürlich!“, rief ich.

Ich stellte meinen Rucksack ab und begann, die Eicheln einzusammeln.

Kaum hatte ich die letzte Eichel in den Vorratsraum gerollt, kam das kleine Kaninchen Leni angehoppelt.

„Arthemis, könntest du mir helfen, meine Blumen zu gießen? Ich muss dringend etwas erledigen.“

„Na klar!“

Also lief ich mit Leni zu seinem Garten und goss jede einzelne Blume.

Danach traf ich den alten Dachs.

Er hatte Schwierigkeiten, einen schweren Ast von seinem Weg zu räumen.

„Arthemis, mein Lieber, könntest du mir kurz helfen?“

„Aber selbstverständlich!“

Ich zog und schob, bis der Ast endlich am Wegrand lag.

Und dann hörte ich ein leises Schluchzen.

Hinter einem Busch saß ein kleines Waldmäuschen.

„Was ist denn los?“, fragte ich.

„Ich habe meine Lieblingsdecke verloren“, schniefte es. „Kannst du mir helfen, sie zu suchen?“

„Natürlich!“

Wir suchten zwischen den Farnen, unter den Wurzeln und hinter den großen Steinen.

Als wir die Decke endlich fanden, war ich so erschöpft, dass ich mich am liebsten mitten auf den Waldweg gelegt hätte.

Meine Füße taten weh. Mein Magen knurrte. Und mein Kopf fühlte sich an, als würden darin sieben Spechte gleichzeitig auf Holz klopfen.

Doch da kam schon das nächste Waldwesen.

„Arthemis! Hast du kurz Zeit?“

Ich öffnete den Mund, um wie gewohnt zu antworten.

„Natürlich!“

Aber diesmal kam das Wort nicht heraus.

Ich war einfach zu müde.

Und plötzlich fühlte ich mich schuldig.

Warum konnte ich nicht noch ein bisschen helfen? Warum war ich so erschöpft? Wenn ich wirklich ein gutes Herz hatte, müsste ich doch für alle da sein können!

Mit gesenktem Kopf trottete ich zurück zu meiner Baumhöhle.

💎 Bergi bemerkt, dass etwas nicht stimmt

Als ich zu Hause ankam, saß Bergi gemütlich vor der Tür.

Er hatte eine kleine Tasse Kräutertee neben sich stehen und betrachtete die Wolken.

„Na, Arthemis?“, fragte er. „Wie war dein Tag als hilfsbereitester Kobold des Waldes?“

Ich ließ meinen Rucksack fallen.

„Schrecklich!“

Bergi sah mich überrascht an.

„Schrecklich? Aber du wolltest doch so vielen helfen.“

„Das habe ich ja auch!“, rief ich. „Ich habe Eicheln getragen, Blumen gegossen, Äste weggeräumt und eine Decke gesucht. Und trotzdem habe ich das Gefühl, nicht genug getan zu haben.“

Bergi stellte seine Tasse ab.

„Warum glaubst du, dass es nicht genug war?“

Ich zuckte mit den Schultern.

„Weil immer noch jemand etwas braucht. Und wenn ich Nein sage, bin ich vielleicht egoistisch.“

Bergi schwieg einen Moment.

Dann bat er mich, mich neben ihn zu setzen.

„Arthemis, darf ich dich etwas fragen?“

Ich nickte.

„Wenn dein Freund müde ist, würdest du ihm erlauben, sich auszuruhen?“

„Natürlich!“

„Wenn er Hunger hat, würdest du ihm erlauben, etwas zu essen?“

„Na klar!“

„Und wenn er einen schwierigen Tag hatte, würdest du ihm sagen, dass er sich nicht so anstellen soll?“

Ich sah Bergi empört an.

„Natürlich nicht! Das wäre doch gemein!“

Bergi lächelte sanft.

„Warum behandelst du dich dann selbst so?“

Ich öffnete den Mund.

Dann schloss ich ihn wieder.

Das war eine ziemlich gute Frage.

🌳 Das Geheimnis des leeren Beerenkorbs

Bergi stand auf und holte einen kleinen Korb aus unserer Vorratskammer.

Er war leer.

„Was siehst du?“, fragte er.

Ich schaute hinein.

„Einen leeren Korb.“

„Richtig. Und was passiert, wenn du immer wieder Beeren aus einem Korb verschenkst, aber niemals neue hineintust?“

„Dann ist er irgendwann leer.“

„Genau.“

Bergi stellte den Korb zwischen uns.

„Mit unserer Kraft ist es ähnlich. Wenn wir ständig anderen helfen, ohne auf uns selbst zu achten, können wir erschöpft werden. Dann fällt es uns vielleicht immer schwerer, freundlich zu bleiben, klar zu denken oder Freude an den Dingen zu haben, die wir tun.“

Ich betrachtete den Korb.

„Also muss ich manchmal erst selbst neue Beeren sammeln?“

„Ganz genau.“

„Und dann darf ich anderen wieder etwas abgeben?“

„Wenn du möchtest und es dir möglich ist.“

Ich dachte nach.

„Dann ist es also nicht egoistisch, sich um sich selbst zu kümmern?“

Bergi schüttelte den Kopf.

„Nein. Du bist genauso wichtig wie die Menschen, denen du helfen möchtest.“

Diese Worte fühlten sich warm an.

Vielleicht hatte ich bisher geglaubt, dass ein gutes Herz immer offen sein und niemals eine Pause brauchen durfte.

Doch das stimmte gar nicht.

Ein gutes Herz durfte müde werden.

Es durfte Ruhe brauchen.

Und es durfte auch einmal sagen: Heute nicht.

🐿️ Als Pino etwas von mir wollte

Am nächsten Morgen fühlte ich mich schon viel besser.

Ich hatte ausgeschlafen, gefrühstückt und sogar meinen Sternenschal ordentlich zusammengelegt. Bergi behauptete, das sei ein historischer Moment.

Ich beschloss, einen Spaziergang zu machen.

Kaum war ich an der Lichtung angekommen, entdeckte ich Pino.

„Arthemis!“, rief das Eichhörnchen. „Gut, dass du da bist! Kannst du mir wieder helfen, meine Eicheln zu sortieren?“

Ich schaute auf den großen Haufen.

Früher hätte ich sofort Ja gesagt.

Doch diesmal spürte ich in mich hinein.

Ich war gerade erst losgegangen. Ich wollte den sonnigen Morgen genießen und ein bisschen Zeit für mich haben.

Also atmete ich ruhig ein.

„Heute möchte ich lieber spazieren gehen“, sagte ich. „Ich kann dir gerade nicht helfen.“

Pino schaute überrascht.

„Oh. Aber du hast mir doch gestern auch geholfen.“

Ich merkte, wie sich ein kleines Schuldgefühl in meinem Bauch regte.

Da war es wieder, dieses alte Gefühl, sofort Ja sagen zu müssen.

Doch ich erinnerte mich an Bergis leeren Beerenkorb.

„Ja, gestern habe ich dir gern geholfen“, erklärte ich. „Heute brauche ich Zeit für mich.“

Pino dachte kurz nach.

„Na gut. Dann frage ich vielleicht Leni.“

Ich lächelte.

„Das kannst du gern machen.“

Und weißt du, was passierte?

Nichts Schlimmes.

Pino war vielleicht ein kleines bisschen enttäuscht, aber es akzeptierte meine Antwort. Ich ging meinen Spaziergang weiter und entdeckte dabei einen wunderschönen Schmetterling, der sich auf meinem Schal niederließ.

Ich blieb stehen und betrachtete ihn.

Zum ersten Mal seit Langem half ich niemandem.

Ich tat nichts Besonderes.

Ich musste nichts leisten.

Ich war einfach da.

Und das fühlte sich wunderbar an.

🌧️ Wenn jemand wirklich Hilfe braucht

Am Nachmittag zog plötzlich ein dunkler Himmel über den Wald.

Der Wind wurde stärker, die Blätter wirbelten durch die Luft und ein kräftiger Regenschauer begann.

Auf dem Rückweg hörte ich ein leises Rufen.

„Hilfe! Kann mir jemand helfen?“

Hinter einem umgestürzten Ast saß ein kleines Kaninchen. Es war gestürzt und hatte sich erschrocken. Es konnte nicht richtig aufstehen.

Ich lief zu ihm.

„Was ist passiert?“

„Ich bin hingefallen“, sagte das Kaninchen. „Und jetzt habe ich Angst.“

Ich kniete mich neben es.

„Du musst keine Angst haben. Ich bleibe bei dir.“

Diesmal fühlte ich mich nicht gezwungen zu helfen. Ich wollte es von Herzen.

Ich sprach ruhig mit dem Kaninchen, half ihm, einen sicheren Platz unter einem großen Baum zu erreichen, und bat anschließend die erwachsene Waldhüterin um Unterstützung.

Gemeinsam kümmerten wir uns darum, dass das Kaninchen versorgt wurde.

Als alles geregelt war, setzte ich mich auf einen Stein.

Ich war müde, aber nicht unglücklich.

Denn ich hatte etwas verstanden.

Es gibt einen Unterschied zwischen Hilfe, die ich freiwillig und gern gebe, und Hilfe, die ich aus Angst vor Ablehnung oder Schuldgefühlen leiste.

Ich darf mitfühlend sein, ohne mich selbst zu vergessen.

Und ich darf entscheiden, wann ich helfen kann und wann ich selbst Unterstützung brauche.

Manchmal kann ich direkt helfen.

Manchmal kann ich nur zuhören.

Und manchmal ist es das Beste, eine Person zu holen, die mehr Erfahrung hat oder besser helfen kann als ich.

Das macht mich nicht weniger freundlich.

Es macht mich aufmerksam.

🌈 Was ein gutes Herz wirklich braucht

Am Abend saßen Bergi und ich unter unserer alten Eiche.

Die Wolken hatten sich verzogen, und zwischen den Zweigen leuchteten die ersten Sterne.

„Bergi?“, fragte ich.

„Ja, Arthemis?“

„Ich glaube, ich habe heute etwas gelernt.“

„Dann bin ich gespannt.“

Ich dachte kurz nach.

„Ein gutes Herz bedeutet nicht, dass ich alles für alle tun muss.“

Bergi nickte.

„Sehr richtig.“

„Und ich muss auch nicht immer Ja sagen, damit andere mich mögen.“

„Auch richtig.“

„Und wenn ich müde bin, darf ich mich ausruhen.“

„Unbedingt.“

Ich grinste.

„Dann werde ich morgen erst einmal lange schlafen!“

Bergi lachte.

„Das klingt nach einem vernünftigen Plan.“

Ich lehnte mich zurück und betrachtete die Sterne.

Vielleicht war ich nicht der hilfsbereiteste Kobold des ganzen Waldes.

Vielleicht musste ich das auch gar nicht sein.

Ich wollte freundlich bleiben. Ich wollte helfen, wenn ich konnte. Ich wollte für meine Freunde da sein.

Aber ich wollte auch lachen, spielen, träumen, essen, schlafen und einfach ich selbst sein.

Und dafür musste ich mich nicht entschuldigen.

Ich durfte ein gutes Herz haben und trotzdem gut auf mich achten.

💌 Eine kleine Botschaft von mir an dich

Huhu, du lieber Mensch!

Vielleicht kennst du das auch: Jemand bittet dich um Hilfe, und du sagst Ja, obwohl du eigentlich müde bist. Vielleicht möchtest du niemanden enttäuschen. Vielleicht hast du Angst, dass andere dich nicht mehr mögen, wenn du einmal Nein sagst.

Dann möchte ich dir etwas Wichtiges erzählen.

Du darfst helfen, wenn du möchtest und kannst. Es ist schön, freundlich zu sein, zuzuhören und anderen etwas Gutes zu tun.

Aber du bist nicht dafür verantwortlich, alle Probleme der Welt zu lösen.

Du musst nicht immer stark sein.

Du musst nicht immer verfügbar sein.

Und du musst nicht deine eigenen Bedürfnisse vergessen, damit andere glücklich sind.

Wenn du Ruhe brauchst, darfst du das sagen. Wenn dir etwas zu viel wird, darfst du um Hilfe bitten. Und wenn jemand ein Problem hat, das du allein nicht lösen kannst, darfst du einen vertrauenswürdigen Erwachsenen dazuholen.

Du musst niemanden retten, um ein guter Mensch zu sein.

Auch du verdienst Fürsorge, Geduld und Freundlichkeit. Und dazu gehört die Freundlichkeit, die du dir selbst schenkst.

🍀 Deine kleine Koboldübung: Mein Beerenkorb

Stell dir vor, dein Herz ist wie ein kleiner Beerenkorb.

Jedes Mal, wenn du etwas tust, das dir Freude, Ruhe oder Kraft schenkt, legst du eine Beere hinein.

Vielleicht ist es ein Spaziergang.

Vielleicht ein Spiel mit einem Freund.

Vielleicht ein ruhiger Moment, ein gutes Buch oder ein Gespräch mit jemandem, bei dem du dich wohlfühlst.

Überlege gemeinsam mit einem Erwachsenen:

- Was macht mir Freude?
- Was hilft mir, wenn ich müde oder traurig bin?
- Wann sage ich Ja, obwohl ich lieber Nein sagen würde?
- Wen kann ich um Hilfe bitten, wenn mir etwas zu viel wird?
- Was möchte ich heute nur für mich selbst tun?

Du musst nicht jeden Wunsch erfüllen und auch nicht alle Fragen sofort beantworten.

Vielleicht möchtest du heute einfach etwas malen, draußen spielen oder dich ausruhen.

Auch das zählt.

🪄 Mein Kobold-Merksatz für dich

„Ich darf anderen helfen und trotzdem auf mich selbst achten. Ich muss nicht alles allein schaffen, und ich darf Nein sagen, wenn mir etwas zu viel wird.“

So, mein lieber Herzensmensch, jetzt werde ich mich in meine Baumhöhle kuscheln.

Bergi hat mir nämlich erklärt, dass selbst der hilfsbereiteste Kobold irgendwann schlafen muss.

Ich finde, das klingt nach einer sehr weisen Erkenntnis.

Und falls morgen jemand meine Hilfe braucht, werde ich schauen, was ich tun kann.

Aber zuerst frühstücke ich.

Schließlich kann selbst ein großes Koboldherz nicht von Luft und Sternenstaub allein leben!

Mit einer riesengroßen Koboldumarmung und ganz viel Herzenswärme,

dein Arthemis 🍄💚

Und Bergi erinnert dich daran: „Du musst dich nicht aufbrauchen, um anderen etwas Gutes zu tun. Auch dein eigenes Wohlbefinden verdient Aufmerksamkeit.“ 💎

Kapitel 7: Der Mut, anders zu sein

Eine Geschichte über Einzigartigkeit, Selbstvertrauen und den Mut, seinen eigenen Weg zu gehen.

Das große Fest der gleichen Dinge

Es war ein wunderschöner Morgen im Zauberwald. Die Sonne kitzelte die Tautropfen auf den Farnblättern, die Vögel zwitscherten ihre neuesten Waldnachrichten, und irgendwo in der Ferne hörte man ein sehr verdächtiges Geräusch.

„HATSCHIIII!“

Arthemis schoss rückwärts aus einem Busch.

„Gesundheit!“, rief Bergi.

„Danke!“, schniefte Arthemis. „Ich glaube, dieser Busch hat mich absichtlich angekitzelt.“

Bergi, der alte weiße Bergkristall mit der kleinen Brille, betrachtete ihn über den Rand seiner Gläser hinweg.

„Oder du hast deine Nase in etwas gesteckt, in das deine Nase nicht hineingehört.“

„Das ist eine sehr unkoboldige Unterstellung“, erklärte Arthemis empört. „Meine Nase ist eine Forscherin!“

Bergi schwieg.

„Eine sehr mutige Forscherin“, ergänzte Arthemis.

Bergi schwieg weiterhin.

„Und manchmal braucht sie eben ein bisschen Abenteuer!“

„Dann sollte deine Nase vielleicht lernen, vorher um Erlaubnis zu fragen“, sagte Bergi trocken.

Arthemis grinste. Er liebte solche Morgen. An ihnen schien alles möglich zu sein.

Doch an diesem Tag stand etwas Besonderes bevor: das große Waldwesen-Fest.

Einmal im Jahr trafen sich alle kleinen und großen Wesen des Zauberwaldes auf der Lichtung. Es wurde gesungen, getanzt, gebastelt und natürlich gegessen. Besonders beliebt waren die Honigbeeren-Törtchen, von denen Arthemis allein beim Gedanken daran ganz weiche Knie bekam.

„Dieses Jahr wird alles anders!“, verkündete Arthemis und sprang auf einen Baumstumpf. „Ich werde beim Fest etwas ganz Besonderes vorführen.“

„Was denn?“, fragte Bergi.

Arthemis öffnete den Mund.

Schloss ihn wieder.

Kratze sich am Kopf.

„Das weiß ich noch nicht.“

„Ein überzeugender Anfang.“

„Ich muss erst herausfinden, was gerade angesagt ist!“, rief Arthemis. „Dann kann ich etwas machen, das alle toll finden.“

Und damit begann das Problem.

Wenn alle dasselbe wollen

Auf dem Weg zur Lichtung begegnete Arthemis einer Gruppe junger Waldwesen. Sie trugen alle kleine Hüte aus grünen Blättern.

„Schau mal!“, rief ein Fuchskind. „Das sind die angesagtesten Hüte des Waldes. Wer dazugehören will, trägt einen Blatthut!“

Arthemis betrachtete seinen roten Schal mit den kleinen Sternen.

Er liebte diesen Schal. Er hatte ihn von seiner Großmutter bekommen, und jedes Mal, wenn er ihn umlegte, fühlte er sich ein bisschen mutiger.

Aber plötzlich kam ihm sein Schal ziemlich gewöhnlich vor.

„Ich brauche auch so einen Hut“, murmelte er.

„Warum?“, fragte Bergi.

„Weil alle einen haben.“

„Und?“

„Na, dann muss er doch gut sein!“

Bergi rückte seine Brille zurecht. „Wenn alle gleichzeitig in einen Brombeerstrauch springen würden, würdest du dann auch hinterherspringen?“

Arthemis dachte nach.

„Kommt darauf an, ob es darin Brombeeren gibt.“

„Arthemis!“

„Na gut, na gut! Ich verstehe schon.“

Trotzdem suchte Arthemis nach einem Blatthut. Er fand einen, setzte ihn auf und betrachtete sich in einem spiegelnden Teich.

Der Hut war grün.

Sehr grün.

Unverschämt grün.

Und er rutschte ihm ständig über die Ohren.

„Perfekt!“, verkündete Arthemis und zog ihn tiefer ins Gesicht.

Jetzt sah er gar nichts mehr.

Er lief direkt gegen einen Baum.

Pock!

„Vielleicht“, sagte Bergi, während er ihm den Hut vom Kopf hob, „ist nicht alles, was anderen steht, auch für dich gemacht.“

Arthemis rieb sich die Stirn. „Das klingt vernünftig. Aber was, wenn die anderen mich ohne diesen Hut komisch finden?“

Bergi antwortete nicht sofort.

„Dann werden wir herausfinden, ob sie dich wirklich wegen eines Hutes mögen“, sagte er schließlich, „oder ob sie dich mögen, weil du Arthemis bist.“

Das war eine gute Frage.

Und manchmal sind gute Fragen viel unbequemer als schlechte Antworten.

Das Lied, das nicht in den Takt passte

Auf der Lichtung probten die Waldwesen für die große Aufführung.

Die Feen übten einen glitzernden Tanz. Die Eichhörnchen sprangen im Kreis. Die kleinen Trolle trommelten auf hohlen Baumstämmen.

Und die Kobolde?

Die sollten ein Lied singen.

„Wir singen alle dasselbe!“, erklärte der Kobold Kuno. „Gleiche Stimme, gleicher Takt, gleiche Bewegungen. Dann sieht es richtig toll aus.“

Arthemis freute sich. Er liebte Musik. Allerdings hatte er eine Eigenart: Wenn er sang, erfand er manchmal mitten im Lied neue Töne.

Nicht absichtlich.

Die Töne purzelten einfach aus ihm heraus.

„Lalalaaa – pling – schubidu!“

Kuno verzog das Gesicht.

„Das gehört nicht zum Lied.“

„Aber es klingt lustig!“, sagte Arthemis.

„Es klingt falsch.“

Das Wort traf Arthemis stärker, als er erwartet hatte.

Falsch.

Er dachte an seinen roten Schal. An seine verrückten Ideen. An seine neugierigen Fragen. An all die Male, in denen er Dinge anders machte als die anderen.

Vielleicht war er wirklich falsch.

Vielleicht musste er sich einfach mehr anstrengen, so zu sein wie alle anderen.

Also übte Arthemis.

Er sang die gleichen Töne wie die anderen.

Er bewegte die Arme wie die anderen.

Er stand genauso gerade wie die anderen.

Er versuchte sogar, nicht zu wippen, obwohl seine Füße bei Musik grundsätzlich ein Eigenleben entwickelten.

Doch je mehr er sich anpasste, desto weniger Freude machte ihm das Singen.

Am Abend ging er mit Bergi nach Hause. Er sagte kaum ein Wort.

„Was ist los?“, fragte Bergi.

„Nichts.“

„Dein Gesicht sieht aus wie ein zusammengefallener Pfannkuchen.“

„Ich bin eben kein besonders guter Kobold.“

Bergi blieb stehen.

„Wer hat dir das gesagt?“

„Niemand. Na ja … Kuno meinte, meine Töne wären falsch.“

„Und glaubst du, dass ein Ton falsch ist, nur weil er anders klingt?“

Arthemis zuckte mit den Schultern.

„Wenn alle anderen etwas anders machen, dann muss ich mich doch anpassen, oder?“

Bergi setzte sich auf einen warmen Stein.

„Manchmal ist es sinnvoll, sich an Regeln zu halten. Wenn alle an einer Brücke warten müssen, weil gerade ein schwerer Wagen darüberfährt, dann ist Warten eine gute Idee. Und wenn du mit anderen zusammen musizierst, braucht ihr vielleicht einen gemeinsamen Takt.“

Arthemis nickte langsam.

„Aber“, fuhr Bergi fort, „das bedeutet nicht, dass du alles an dir verändern musst, nur damit du anderen gefällst. Es gibt einen Unterschied zwischen Zusammenarbeit und Selbstverleugnung.“

„Selbst-was?“

„Wenn du dich selbst verleugnest, tust du so, als wären deine Gedanken, deine Vorlieben oder deine Gefühle nicht wichtig. Nur damit andere zufrieden sind.“

Arthemis sah auf seine Füße.

„Das mache ich gerade, oder?“

„Ein bisschen“, sagte Bergi liebevoll. „Du versuchst, jemand anderes zu werden, bevor du überhaupt herausgefunden hast, was an dir besonders ist.“

Die Begegnung mit der kleinen Motte

Am nächsten Morgen saß Arthemis am Waldrand. Neben ihm lag sein roter Schal. Den grünen Blatthut hatte er tief in seinen Rucksack gestopft.

Da flatterte eine kleine Motte heran.

Ihre Flügel waren nicht besonders bunt. Sie schimmerten grau und silbern, mit winzigen dunklen Punkten. Während die Schmetterlinge im Wald ihre prächtigen Farben zeigten, hielt die Motte sich meistens im Schatten auf.

„Warum sitzt du hier allein?“, fragte Arthemis.

„Weil die anderen Schmetterlinge sagen, meine Flügel seien langweilig“, antwortete die Motte.

Arthemis sah sie an.

„Langweilig? Ich finde, sie sehen aus wie der Mond, wenn er sich hinter Wolken versteckt.“

Die Motte hob vorsichtig die Flügel.

„Wirklich?“

„Wirklich! Und weißt du was? Du kannst fliegen, dich drehen und auf winzigen Zweigen landen. Das ist ziemlich beeindruckend.“

Die Motte lächelte.

„Ich würde auch gern einmal beim großen Fest auftreten. Aber ich kann nicht so tanzen wie die Schmetterlinge.“

Arthemis spürte ein kleines Ziehen im Bauch.

Er kannte dieses Gefühl.

Das Gefühl, dass man erst jemand anderes werden müsse, bevor man zeigen dürfe, wer man ist.

„Vielleicht musst du gar nicht so tanzen wie die Schmetterlinge“, sagte er. „Vielleicht kannst du einen eigenen Tanz erfinden.“

„Aber was, wenn er niemandem gefällt?“

Arthemis öffnete den Mund, um sofort zu antworten. Doch dann hielt er inne.

Er wusste nicht, ob der Tanz allen gefallen würde. Das konnte er nicht versprechen.

„Dann gefällt er vielleicht nicht jedem“, sagte er ehrlich. „Aber du wirst etwas getanzt haben, das wirklich von dir kommt. Und vielleicht gibt es jemanden, der genau das wunderschön findet.“

Die Motte bewegte ihre Flügel.

Einmal nach links.

Einmal nach rechts.

Dann drehte sie sich langsam im Kreis, glitt über das Moos und landete auf einem kleinen Stein.

Es war kein perfekter Tanz.

Aber es war ihr Tanz.

Und Arthemis klatschte begeistert in die Hände.

„Das war großartig!“

„Du findest das wirklich?“

„Ja! Und wenn du möchtest, helfe ich dir, deinen Tanz für das Fest zu üben.“

Die Motte strahlte.

Zum ersten Mal hatte sie das Gefühl, dass ihre Andersartigkeit nicht versteckt werden musste.

Und Arthemis?

Der bemerkte, dass auch in ihm selbst wieder etwas leichter wurde.

Der große Auftritt

Am Tag des Waldwesen-Festes war die Lichtung voller Leben.

Lichter schwebten zwischen den Bäumen. Die Trolle hatten ihre Trommeln geschmückt, die Feen trugen Blütenkränze, und irgendwo rief ein Eichhörnchen, dass jemand seine Nusskekse gestohlen habe.

Arthemis vermutete, dass es sich um einen sehr hungrigen Kobold handelte.

Er sagte vorsichtshalber nichts.

Als die Kobolde mit ihrem Lied an der Reihe waren, stellte sich Arthemis neben Kuno. Er spürte, wie seine Hände schwitzten.

„Denk daran“, flüsterte Kuno. „Keine eigenen Töne. Sonst wird es peinlich.“

Arthemis sah zu Bergi, der am Rand der Lichtung stand.

Der alte Kristall hob nur ganz leicht den Kopf.

Arthemis atmete tief ein.

Er konnte sich an das gemeinsame Lied halten. Das war in Ordnung. Es war schließlich eine gemeinsame Aufführung.

Aber er musste nicht so tun, als wäre seine Freude an Musik etwas Schlechtes.

Also sang er mit den anderen.

Und am Ende des Liedes, als der letzte Ton verklang, ließ er einen kleinen eigenen Ton folgen.

„Pling!“

Ganz leise.

Fast wie ein Glöckchen.

Ein paar Waldwesen drehten sich um. Kuno runzelte die Stirn.

Arthemis wollte schon den Kopf einziehen.

Da hörte er ein Kichern.

Die kleine Motte flatterte nach vorn. Sie hatte sich getraut, ihren eigenen Tanz zu zeigen. Ihre Flügel schimmerten im Sonnenlicht, während sie sich in kleinen Kreisen durch die Luft bewegte.

Zuerst war es still.

Dann begann ein junges Fuchskind zu klatschen.

Ein Eichhörnchen machte die Drehung nach.

Eine Fee probierte eine eigene Bewegung aus.

Bald tanzten viele Waldwesen auf ihre ganz eigene Weise. Manche hüpften, manche schwebten, manche drehten sich so schnell, dass ihnen schwindelig wurde.

Ein Troll versuchte einen eleganten Feentanz und landete in einem Korb voller Moosbrötchen.

Das war vermutlich nicht geplant.

Aber es war sehr lustig.

Sogar Kuno musste lachen.

„Vielleicht“, sagte er zu Arthemis, „war dein Ton gar nicht so schlecht.“

Arthemis grinste.

„Vielleicht war er einfach meiner.“

Kuno sah ihn einen Moment lang an.

„Ich wollte nur, dass unsere Aufführung gut wird“, gab er zu. „Ich dachte, wenn alle gleich sind, kann nichts schiefgehen.“

„Manchmal ist es gut, wenn wir aufeinander achten“, sagte Arthemis. „Aber wir müssen deswegen nicht alle gleich werden.“

Kuno nickte nachdenklich.

„Vielleicht kannst du mir nachher zeigen, wie du diesen Pling-Ton machst.“

„Natürlich! Aber Vorsicht. Er könnte deine Füße zum Tanzen bringen.“

„Meine Füße tanzen nicht!“

In diesem Moment begann der Troll hinter ihnen, auf seiner Trommel einen wilden Rhythmus zu schlagen.

Kunos Fuß wippte.

Arthemis grinste.

„Natürlich nicht.“

Was Arthemis an diesem Tag lernte

Am Abend saßen Arthemis und Bergi unter einer alten Eiche. Die Lichtung leerte sich langsam, und die letzten Lichter schwebten wie kleine Sterne durch die Dämmerung.

„Heute habe ich etwas verstanden“, sagte Arthemis.

„Dann muss ich wohl besonders gut zuhören“, antwortete Bergi.

„Ich dachte, ich müsste so sein wie die anderen, damit sie mich mögen. Aber wenn ich mich ständig verstelle, wissen sie am Ende gar nicht, wer ich wirklich bin.“

Bergi nickte.

„Und bedeutet das, dass du ab jetzt immer alles anders machen musst als die anderen?“

Arthemis dachte nach.

„Nein. Das wäre ja auch wieder so, als würde ich mich nach den anderen richten. Nur eben andersherum.“

Bergi lächelte.

„Sehr gut erkannt.“

„Ich darf Dinge mögen, die andere nicht mögen. Ich darf anders denken. Und ich darf meine Meinung auch ändern, wenn ich etwas Neues lerne.“

„Ganz genau.“

Arthemis nahm seinen roten Schal und legte ihn um den Hals.

„Und ich muss nicht jedem gefallen.“

„Nein“, sagte Bergi. „Du darfst freundlich sein, Rücksicht nehmen und von anderen lernen. Aber du musst dich nicht kleiner machen, damit jemand anderes sich größer fühlt.“

Arthemis kuschelte sich an den warmen Baumstamm.

„Bergi?“

„Ja?“

„Findest du mich eigentlich komisch?“

Bergi schob seine Brille zurecht.

„Arthemis, du hast heute Morgen versucht, einen Baum zu überreden, dir seine Rinde zu leihen, weil du daraus ein Boot bauen wolltest.“

„Er hätte ja Nein sagen können!“

„Du hast außerdem versucht, einem Regenwurm das Fliegen beizubringen.“

„Er hatte Potenzial!“

„Und du behauptest bis heute, dass deine Nase eine Forscherin ist.“

Arthemis grinste.

„Also ja?“

Bergi legte eine kleine Kristallspitze liebevoll an Arthemis’ Schulter.

„Du bist auf deine ganz eigene Weise wunderbar. Nicht, weil du nie Fehler machst. Nicht, weil du immer lustig bist. Und auch nicht, weil du etwas Besonderes vorführen musst. Sondern weil du du bist.“

Arthemis wurde ganz still.

Manchmal braucht ein Herz keine großen Zaubersprüche.

Manchmal reicht ein Satz, der sich anfühlt wie eine warme Decke.

Und manchmal ist das größte Abenteuer nicht, jemand anderes zu werden.

Sondern den Mut zu finden, man selbst zu sein.

Deine kleine Herzenspause

Vielleicht hast auch du schon einmal erlebt, dass andere etwas mochten, das dir gar nicht gefiel. Vielleicht wolltest du dazugehören und hast deshalb so getan, als fändest du etwas toll. Oder du hattest eine eigene Idee und hast dich nicht getraut, sie zu zeigen.

Das ist ganz menschlich. Wir alle möchten dazugehören und gemocht werden.

Doch du musst nicht alles mögen, was andere mögen. Du musst nicht dieselben Hobbys haben, dieselben Kleider tragen oder dieselbe Meinung vertreten. Du darfst deinen eigenen Geschmack entdecken und deine Meinung verändern, wenn du etwas dazulernst.

Anders zu sein bedeutet nicht, besser oder schlechter zu sein. Es bedeutet, dass du deine eigene Persönlichkeit hast.

Und noch etwas ist wichtig: Du darfst dazugehören wollen und trotzdem Nein sagen. Wenn andere dich auslachen, unter Druck setzen oder verlangen, dass du etwas tust, das sich für dich falsch oder unsicher anfühlt, musst du nicht mitmachen. Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, wenn dich jemand wiederholt schlecht behandelt oder dir Angst macht.

Eine Frage für dein Herz

Was magst du an dir, das vielleicht nicht jeder andere genauso mag?

Vielleicht bist du besonders fantasievoll. Vielleicht bist du ruhig und beobachtest viel. Vielleicht liebst du Tiere, stellst tausend Fragen oder denkst dir Geschichten aus. Vielleicht bist du mutig, obwohl du manchmal Angst hast.

Es muss nichts Großes sein.

Manchmal beginnt Selbstvertrauen mit einer kleinen Erkenntnis: *Das gehört zu mir, und ich darf es mögen.*

Dein Koboldmoment

Suche dir drei Dinge aus, die dich ausmachen.

Das können Eigenschaften, Interessen oder kleine Eigenheiten sein.

Zum Beispiel:

- Ich kann gut zuhören.
- Ich liebe es, Dinge zu entdecken.
- Ich denke mir verrückte Geschichten aus.
- Ich bin gern draußen in der Natur.
- Ich traue mich, Fragen zu stellen.

Male, schreibe oder erzähle deine drei Dinge jemandem, bei dem du dich wohlfühlst.

Und wenn dir heute noch nichts einfällt, ist das völlig in Ordnung. Du darfst dich selbst erst kennenlernen. Du musst nicht sofort auf alles eine Antwort haben.

Arthemis' Koboldmotto

„Ich muss nicht wie alle anderen sein. Ich darf meinen eigenen Weg entdecken – mit meinem Herzen, meinem Kopf und einer ordentlichen Portion Koboldmut!"

Bergis weise Worte zum Schluss:

„Ein Wald wird nicht schöner, wenn alle Bäume dieselbe Form haben. Seine Schönheit entsteht gerade dadurch, dass jeder Baum auf seine Weise wächst."

Und Arthemis?

Der setzte seinen grünen Blatthut wieder auf.

Nur für drei Sekunden.

Dann zog er ihn vom Kopf, betrachtete ihn kritisch und sagte:

„Nein. Ich glaube, mein Kopf und dieser Hut führen keine gute Freundschaft."

Bergi lachte so sehr, dass seine Brille verrutschte.

Und Arthemis lachte mit.

Denn endlich musste er nicht mehr so tun, als wäre er jemand anderes.

Er durfte einfach Arthemis sein.

Und das war mehr als genug.

Kapitel 8: Wenn Freundschaft sich nicht gut anfühlt

Eine Geschichte über echte Freundschaft, verletzte Gefühle, ehrliche Entschuldigungen und den Mut, auf das eigene Herz zu hören.

Der Kobold, der immer Ja sagte

Es war ein sonniger Vormittag im Zauberwald, und Arthemis hatte einen ganz besonderen Plan.

Er wollte ein Baumhaus bauen.

Nicht irgendein Baumhaus, nein! Es sollte das großartigste Baumhaus werden, das der Wald jemals gesehen hatte. Mit einer kleinen Hängebrücke, einer geheimen Tür, einem Fenster in Herzform und einer winzigen Küche, in der man Honigmilch zubereiten konnte.

„Und natürlich“, erklärte Arthemis seinem Freund Kuno, „brauchen wir eine Rutschstange!“

Kuno betrachtete die Skizze.

„Eine Rutschstange?“

„Ja! Man muss schließlich auch schnell aus einem Baumhaus herauskommen können.“

„Und wenn es brennt?“, fragte Kuno.

Arthemis hielt inne.

„Dann wäre eine Rutschstange sogar besonders praktisch!“

Bergi, der auf einem Baumstumpf saß, hob langsam den Kopf.

„Vielleicht sollten wir erst einmal ein Baumhaus bauen, bevor wir über Notausgänge nachdenken.“

„Details, Bergi! Wir sprechen hier über große Architektur.“

Kuno lachte. Arthemis lachte mit. Gemeinsam schleppten sie Äste herbei, sammelten Moos und suchten nach geeignetem Holz.

Am Anfang war alles wunderbar.

Doch schon nach einer Weile veränderte sich etwas.

„Arthemis, hol du das Holz“, sagte Kuno.

„Okay.“

„Und sammle das Moos.“

„Mach ich.“

„Und danach kannst du mir etwas zu essen holen. Ich bin nämlich hungrig.“

Arthemis blickte auf seine eigenen, knurrenden Bauchgeräusche.

„Ich eigentlich auch.“

„Aber du kannst doch schnell gehen!“

Arthemis wollte sagen, dass er gerade selbst eine Pause brauchte. Doch er hatte Angst, Kuno könnte dann böse werden.

Also nickte er.

„Na gut.“

Später wollte Kuno die Hängebrücke bauen, obwohl Arthemis lieber zuerst die Wände fertiggestellt hätte.

„Wir machen es so, wie ich es sage“, bestimmte Kuno.

„Aber vielleicht wäre es besser, wenn wir …“

„Ach, Arthemis. Du hast doch keine Ahnung von Baumhäusern.“

Das tat weh.

Arthemis schluckte.

„Stimmt“, murmelte er. „Dann machen wir es so, wie du möchtest.“

Und wieder sagte er Ja, obwohl in seinem Inneren alles Nein rief.

Das kleine Ziehen im Herzen

Am Abend saß Arthemis allein unter der alten Eiche.

Seine Hände waren voller Holzsplitter, sein Bauch knurrte immer noch, und von dem Baumhaus war kaum mehr als ein schiefer Boden zu sehen.

„Du bist heute ungewöhnlich still“, bemerkte Bergi.

„Ich bin müde.“

„Das glaube ich dir.“

Arthemis zog die Knie an die Brust.

„Vielleicht bin ich einfach kein guter Freund.“

Bergi drehte sich zu ihm.

„Wie kommst du denn darauf?“

„Kuno war heute ständig unzufrieden. Vielleicht hätte ich schneller arbeiten sollen. Oder weniger Fragen stellen. Oder einfach machen, was er sagt.“

Bergi schwieg einen Moment.

„Arthemis, darf ich dir eine Frage stellen?“

„Nur wenn es keine Frage über Architektur ist.“

„Wie hast du dich heute gefühlt?“

Arthemis überlegte.

„Am Anfang war ich glücklich. Dann war ich ein bisschen genervt. Danach traurig. Und irgendwann wollte ich einfach nur noch nach Hause.“

„Hast du Kuno das gesagt?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Nein. Ich wollte nicht, dass er sauer wird.“

„Und was glaubst du, ist mit deinen Gefühlen passiert, als du sie immer wieder zurückgehalten hast?“

Arthemis sah auf seine Hände.

„Sie sind immer größer geworden.“

„Genau“, sagte Bergi. „Gefühle verschwinden nicht automatisch, nur weil wir sie verstecken. Manchmal werden sie leiser. Aber manchmal sammeln sie sich an, bis wir kaum noch wissen, wohin damit.“

Arthemis seufzte.

„Aber ich möchte doch, dass Kuno mich mag.“

„Das verstehe ich. Es ist schön, Freunde zu haben. Aber du solltest nicht ständig über deine eigenen Grenzen gehen müssen, damit jemand bei dir bleibt.“

Arthemis hob den Kopf.

„Heißt das, ich soll ihm einfach sagen, dass er gemein ist?“

„Nein. Es bedeutet, dass du ihm ehrlich sagen darfst, was sein Verhalten mit dir macht. Du musst ihn nicht beleidigen, um dich zu verteidigen. Und du musst dich nicht selbst vergessen, um freundlich zu sein.“

Arthemis dachte lange darüber nach.

Dann fragte er leise: „Und wenn er mich danach nicht mehr mag?“

Bergi legte eine seiner weißen Kristallspitzen an Arthemis’ Schulter.

„Dann wäre das traurig. Aber eine Freundschaft, die nur funktioniert, wenn du immer nachgibst, fühlt sich auf Dauer nicht frei an.“

Der Tag, an dem Arthemis Nein sagte

Am nächsten Morgen traf Arthemis Kuno wieder auf der Lichtung.

Kuno hatte eine neue Idee.

„Wir bauen das Baumhaus heute fertig! Du machst das Dach, ich kümmere mich um die Fenster, und danach streichst du alles bunt.“

Arthemis spürte, wie sein Bauch sich zusammenzog.

Früher hätte er sofort Ja gesagt.

Diesmal atmete er erst einmal tief durch.

„Kuno, ich möchte heute nicht allein das ganze Dach bauen und streichen. Gestern habe ich schon sehr viel gemacht.“

Kuno sah ihn überrascht an.

„Aber du hast doch gesagt, dass du mir hilfst!“

„Ja, und das möchte ich auch. Aber ich möchte, dass wir die Arbeit aufteilen.“

Kuno verschränkte die Arme.

„Du bist aber empfindlich geworden.“

Arthemis spürte, wie ihm das Gesicht heiß wurde.

Ein Teil von ihm wollte sofort zurückrudern.

Sag einfach, dass es dir nichts ausmacht. Dann ist wieder alles gut, flüsterte eine kleine Stimme in seinem Kopf.

Doch diesmal hörte er auch eine andere Stimme.

Die Stimme, die sagte: *Du bist müde. Du darfst das sagen.*

„Vielleicht bin ich gerade empfindlich“, antwortete Arthemis. „Aber ich bin auch müde. Und ich möchte, dass meine Wünsche genauso wichtig sein dürfen wie deine.“

Kuno schwieg.

Damit hatte er offenbar nicht gerechnet.

„Dann baue ich eben allein!“, rief er schließlich und stapfte davon.

Arthemis blieb stehen.

Sein Herz klopfte schnell. Er fühlte sich gleichzeitig mutig und schrecklich unsicher.

„War das jetzt falsch?“, fragte er Bergi, der ein Stück entfernt gewartet hatte.

„Du hast deine Grenze ausgesprochen“, antwortete Bergi. „Das ist nicht falsch. Kuno darf enttäuscht sein. Aber seine Enttäuschung bedeutet nicht automatisch, dass du etwas Schlechtes getan hast.“

„Und jetzt?“

„Jetzt gibst du ihm etwas Zeit. Du musst nicht jedem unangenehmen Gefühl sofort hinterherlaufen und versuchen, es wegzumachen.“

Arthemis nickte.

Das war schwierig.

Sehr schwierig.

Er wollte am liebsten hinter Kuno herlaufen und alles zurücknehmen.

Doch er blieb stehen.

Nicht, weil ihm Kuno egal war.

Sondern weil ihm auch sich selbst nicht mehr egal sein sollte.

Wenn eine Entschuldigung von Herzen kommt

Am Nachmittag saß Arthemis am Bach und warf kleine Steinchen ins Wasser.

Plitsch.

Platsch.

Plupp.

„Du wirfst ziemlich kleine Steine“, hörte er plötzlich eine Stimme hinter sich.

Kuno stand zwischen den Farnen.

Arthemis drehte sich um.

„Ich übe mich in Zurückhaltung.“

„Bei Steinen?“

„Man muss irgendwo anfangen.“

Kuno setzte sich neben ihn.

Eine Weile sagten beide nichts.

Dann räusperte sich Kuno.

„Ich glaube, ich war gestern und heute ziemlich unfair zu dir.“

Arthemis blickte ihn vorsichtig an.

„Ja, das warst du.“

Kuno zog eine Grimasse.

„Du könntest jetzt wenigstens so tun, als wäre ich nicht ganz schrecklich.“

„Du bist nicht ganz schrecklich“, sagte Arthemis. „Nur manchmal ein bisschen sehr bestimmend.“

Kuno musste lachen. Dann wurde er wieder ernst.

„Ich wollte unbedingt, dass das Baumhaus toll wird. Ich hatte Angst, dass es nicht klappt. Und dann wollte ich alles kontrollieren. Ich habe gar nicht darüber nachgedacht, dass du auch müde bist.“

Arthemis hörte zu.

„Es tut mir leid“, sagte Kuno. „Ich hätte dich fragen sollen, was du möchtest. Und ich hätte nicht sagen dürfen, dass du keine Ahnung hast.“

Arthemis spürte, wie sich etwas in seiner Brust entspannte.

„Danke, dass du mir das sagst.“

„Bist du noch sauer?“

Arthemis überlegte ehrlich.

„Ein bisschen. Aber nicht mehr so wie heute Morgen.“

„Was kann ich tun, damit es wieder besser wird?“

Diese Frage gefiel Arthemis.

Denn Kuno fragte nicht nur, ob alles wieder gut sei. Er wollte wissen, was er verändern konnte.

„Ich möchte, dass wir beim Baumhaus beide mitentscheiden“, sagte Arthemis. „Und wenn einer von uns eine Pause braucht, soll er das sagen dürfen.“

Kuno nickte.

„Abgemacht.“

Dann hielt er ihm die Hand hin.

Arthemis schlug ein.

„Und noch etwas“, ergänzte er.

„Was denn?“

„Die Rutschstange bleibt.“

Kuno stöhnte.

„Arthemis!“

„Sicherheit geht vor!“

Diesmal lachten beide.

Nicht jede Freundschaft wird sofort wieder gut

Ein paar Tage später traf Arthemis auf der Waldlichtung ein kleines Kaninchen namens Miro.

Miro hatte eine schöne Angewohnheit: Er konnte wunderbar zuhören. Wenn Arthemis eine neue Idee hatte, hörte Miro ihm zu. Wenn Arthemis traurig war, setzte er sich zu ihm. Und wenn Arthemis sich über etwas freute, freute Miro sich meistens mit.

Doch Miro hatte auch eine schwierige Seite.

Wenn Arthemis mit anderen Waldwesen spielen wollte, wurde Miro manchmal wütend.

„Du bist mein bester Freund!“, sagte er dann. „Du darfst nicht mit den anderen spielen.“

„Aber ich möchte doch mit allen befreundet sein“, antwortete Arthemis.

„Wenn du mich wirklich mögen würdest, würdest du bei mir bleiben!“

Arthemis bekam ein schlechtes Gewissen.

Er wollte Miro nicht verletzen. Also sagte er seine Verabredungen mit den anderen immer häufiger ab.

Doch irgendwann fühlte er sich eingeengt.

Er vermisste die anderen Waldwesen. Er vermisste das gemeinsame Spielen, das Lachen und die neuen Abenteuer.

Und er bemerkte, dass er sich vor Miro zunehmend unwohl fühlte.

Als Miro ihn eines Tages wieder aufforderte, nicht mit den anderen zu spielen, sagte Arthemis:

„Miro, ich mag dich. Aber ich möchte auch andere Freunde treffen. Das bedeutet nicht, dass du mir weniger wichtig bist.“

Miro wurde wütend.

„Dann brauchst du mich wohl nicht mehr!“

„Doch“, sagte Arthemis. „Aber ich möchte selbst entscheiden dürfen, mit wem ich meine Zeit verbringe.“

Miro drehte sich um und ging.

Arthemis war traurig. Er hatte gehofft, Miro würde ihn verstehen.

Bergi hörte sich alles an.

„Manchmal braucht eine Freundschaft Zeit, um sich zu verändern“, sagte er. „Und manchmal schafft es ein Mensch nicht sofort, mit unseren Grenzen umzugehen.“

„Soll ich Miro jetzt für immer vergessen?“

„Das musst du nicht entscheiden. Du kannst ihm Zeit geben und später noch einmal mit ihm sprechen. Aber du musst nicht auf andere Freundschaften verzichten, damit Miro sich sicher fühlt.“

Arthemis dachte nach.

„Und wenn er immer wieder versucht, mir ein schlechtes Gewissen zu machen?“

„Dann darfst du Abstand nehmen. Freundschaft bedeutet nicht, dass du alles hinnehmen musst.“

„Auch dann nicht, wenn ich jemanden sehr gern habe?“

„Gerade dann ist es wichtig, dass du auf dich achtest.“

Arthemis sah zum Bach hinüber.

Er verstand nun, dass Freundschaft manchmal kompliziert sein konnte. Dass man sich streiten und wieder versöhnen konnte. Dass Menschen Fehler machten und sich verändern konnten.

Aber er verstand auch etwas anderes:

Eine Entschuldigung war ein Anfang. Sie war schön und wichtig. Doch wenn jemand immer wieder dasselbe tat und sich nichts änderte, durfte man das ernst nehmen.

Man musste nicht endlos warten, bis jemand plötzlich ein anderer Mensch wurde.

Die Freundschaftsprüfung

Einige Tage später trafen sich Arthemis, Kuno und Bergi unter der alten Eiche.

Arthemis hatte eine Idee.

„Wir brauchen eine Freundschaftsprüfung!“

Kuno verschluckte sich beinahe an seiner Honigbeere.

„Eine Prüfung? Muss ich dafür lernen?“

„Nur drei Dinge“, erklärte Arthemis feierlich. „Und keine Sorge, es gibt keine Matheaufgaben.“

Bergi seufzte erleichtert.

„Die erste Frage lautet: Darf ich in einer Freundschaft Nein sagen?“

„Natürlich“, antwortete Kuno.

„Auch wenn du etwas unbedingt möchtest?“

Kuno dachte kurz nach.

„Auch dann.“

„Die zweite Frage: Darf ich andere Freunde haben?“

„Ja“, sagte Kuno. „Sonst wäre es ja ziemlich langweilig. Dann müssten wir immer nur miteinander spielen.“

„Und die dritte Frage: Was machen wir, wenn wir uns gegenseitig verletzen?“

Kuno wurde nachdenklich.

„Wir hören einander zu. Wir versuchen zu verstehen, was passiert ist. Und wenn wir etwas falsch gemacht haben, entschuldigen wir uns und bemühen uns, es beim nächsten Mal besser zu machen.“

Arthemis strahlte.

„Prüfung bestanden!“

Bergi hob eine Kristallspitze.

„Ich hätte noch eine Zusatzfrage.“

Arthemis stöhnte.

„Ich wusste, dass es einen Haken gibt.“

„Was ist, wenn sich eine Freundschaft immer wieder schlecht anfühlt und jemand deine Grenzen nicht respektiert?“

Kuno dachte nach.

„Dann darf man mit einem Erwachsenen sprechen, dem man vertraut. Und man darf Abstand nehmen, wenn man sich nicht sicher oder wohlfühlt.“

Bergi nickte.

„Sehr gut.“

Arthemis lehnte sich zufrieden zurück.

„Dann können wir jetzt endlich das Baumhaus fertig bauen!“

Kuno grinste.

„Ich habe schon das Holz geholt.“

„Und das Moos?“

„Auch.“

„Und die Honigmilch?“

„Arthemis, wir bauen ein Baumhaus!“

„Man kann ja wohl Prioritäten haben.“

Bergi schüttelte lächelnd den Kopf.

Und während die beiden Kobolde gemeinsam weiterbauten, wurde das Baumhaus langsam zu etwas Besonderem.

Nicht, weil alles perfekt war.

Sondern weil beide mitreden durften.

Weil beide Fehler machen durften.

Weil beide Nein sagen durften.

Und weil beide bereit waren, einander zuzuhören.

Das war keine Freundschaft ohne Streit.

Es war eine Freundschaft, in der man lernen konnte, miteinander umzugehen.

Und das war viel wertvoller.

Deine kleine Herzenspause

Freundschaft soll sich meistens gut anfühlen. Sie darf lustig sein, aufregend, manchmal auch anstrengend. Denn selbst die besten Freunde können sich streiten oder einander missverstehen.

Ein Streit bedeutet nicht automatisch, dass eine Freundschaft schlecht ist. Entscheidend ist, wie ihr miteinander umgeht.

Könnt ihr euch zuhören? Dürft ihr unterschiedlicher Meinung sein? Könnt ihr euch entschuldigen? Bemüht ihr euch, einander nicht immer wieder auf dieselbe Weise zu verletzen?

Eine gute Freundschaft lässt dir Platz zum Atmen. Du darfst andere Freunde haben. Du darfst deine Meinung sagen. Du darfst Pausen brauchen und eigene Entscheidungen treffen.

Du musst nicht immer Ja sagen, um geliebt zu werden.

Und du bist nicht dafür verantwortlich, jedes Gefühl eines anderen Menschen wieder gutzumachen.

Wenn dich jemand wiederholt unter Druck setzt, dir Angst macht, dich bedroht oder dich von anderen Menschen fernhalten möchte, hole dir Hilfe bei einem Erwachsenen, dem du vertraust. Du musst solche Situationen nicht allein lösen.

Drei Fragen für dein Herz

1. Wie fühlt sich Freundschaft für mich an?

Denk an jemanden, bei dem du dich wohlfühlst. Kannst du mit dieser Person lachen? Darfst du ehrlich sein? Fühlst du dich angenommen, auch wenn du einmal anderer Meinung bist?

2. Kann ich Nein sagen?

Überlege, ob du in deinen Freundschaften auch Nein sagen kannst, ohne Angst haben zu müssen, dass jemand dich deshalb bestraft, bedroht oder absichtlich ausschließt.

3. Was wünsche ich mir von einem Freund oder einer Freundin?

Vielleicht wünschst du dir Ehrlichkeit, Vertrauen, gemeinsame Abenteuer oder jemanden, der dir zuhört. Du darfst darüber nachdenken, was dir wichtig ist.

Dein Koboldmoment

Male zwei kleine Herzen auf ein Blatt Papier.

In das erste Herz schreibst oder malst du, was du selbst in eine Freundschaft einbringen möchtest.

Vielleicht Freundlichkeit, Humor, Zuhören, Ehrlichkeit oder Hilfsbereitschaft.

In das zweite Herz schreibst oder malst du, was du dir von anderen wünschst.

Zum Beispiel Respekt, Vertrauen, gemeinsame Zeit oder die Freiheit, auch einmal anderer Meinung zu sein.

Schau dir anschließend beide Herzen an.

Freundschaft ist keine Einbahnstraße. Beide Herzen dürfen wichtig sein.

Arthemis' Koboldmotto

„Ein echter Freund muss nicht immer meiner Meinung sein. Aber ich darf bei ihm ich selbst bleiben – und meine Grenzen verdienen Respekt."

Bergis weise Worte zum Schluss:

„Freundschaft bedeutet nicht, dass zwei Herzen immer im gleichen Takt schlagen. Es bedeutet, dass sie einander zuhören dürfen, auch wenn sie einmal unterschiedlich schlagen."

Und Arthemis?

Der stand inzwischen auf dem Dach des Baumhauses und befestigte stolz das letzte Holzstück.

„Fertig!", rief er.

Kuno betrachtete das Bauwerk.

„Arthemis, warum hat das Baumhaus drei Türen?"

„Damit wir jederzeit hinausgehen können, wenn uns etwas zu viel wird.“

„Und warum ist die Rutschstange so breit?“

„Damit Bergi auch herunterrutschen kann.“

Bergi sah von unten nach oben.

„Ich bin ein Bergkristall.“

„Eben! Du bist sehr wertvoll. Da muss die Rutschstange besonders sicher sein.“

Bergi schüttelte den Kopf.

Kuno lachte.

Und Arthemis wusste: Es würde auch in Zukunft Streit geben. Vielleicht würden sie einander wieder einmal missverstehen. Vielleicht würden sie Fehler machen.

Aber sie konnten darüber sprechen.

Sie konnten lernen.

Und sie konnten einander daran erinnern, dass Freundschaft nicht bedeutet, sich selbst aufzugeben.

Sondern gemeinsam wachsen zu dürfen.

Kapitel 9: Mein innerer Kompass

Eine Geschichte über eigene Werte, kluge Entscheidungen, kritisches Denken und den Mut, seinen Weg bewusst zu wählen.

Die geheimnisvolle Karte

An einem Morgen, an dem der Nebel wie eine weiche Decke über dem Zauberwald lag, entdeckte Arthemis etwas Merkwürdiges.

Es war eine Karte.

Sie lag mitten auf seinem Lieblingsweg, zwischen zwei moosbewachsenen Steinen. Das Papier schimmerte silbern, und an den Rändern waren winzige goldene Sterne eingezeichnet.

Arthemis hob die Karte auf.

„Bergi! BERGIIII! Du musst sofort kommen!“

Aus seiner kleinen Hütte ertönte ein dumpfes Poltern.

„Ich komme ja schon! Was ist passiert? Brennt der Wald? Hat ein Baum sprechen gelernt? Oder hast du wieder versucht, Honigmilch in deinen Stiefeln aufzuwärmen?“

Arthemis schaute betreten auf seine Stiefel.

„Das mit der Honigmilch war ein Unfall.“

Bergi trat aus der Tür und rückte seine Brille zurecht.

„Natürlich.“

Arthemis hielt ihm die Karte entgegen.

„Schau! Ich glaube, das ist eine Schatzkarte!“

Bergi betrachtete sie aufmerksam.

Auf der Karte waren mehrere Wege eingezeichnet. Einer führte durch den Brombeerwald, einer über eine kleine Brücke und einer hinauf zu einem Hügel, auf dem ein goldener Stern leuchtete.

In der Mitte stand in geschwungener Schrift:

„Folge dem richtigen Weg, und du wirst finden, was du wirklich brauchst.“

Arthemis bekam große Augen.

„Was ich wirklich brauche! Bergi, stell dir vor, dort oben liegt ein riesiger Schatz! Goldene Nüsse! Silberne Honiggläser! Ein lebenslanger Vorrat an Himbeerkeksen!“

„Du denkst erstaunlich oft an Essen, wenn du von Schätzen hörst.“

„Weil ich ein Kobold mit Weitblick bin.“

Arthemis faltete die Karte zusammen und steckte sie in seine Tasche.

„Los geht’s!“

Bergi folgte ihm, doch schon nach wenigen Schritten blieb Arthemis stehen.

Vor ihm teilte sich der Weg in drei Richtungen.

Und plötzlich wusste er nicht mehr weiter.

Drei Wege und tausend Meinungen

Der erste Weg führte durch einen dunklen Brombeerwald. Er war schmal, voller Wurzeln und an einigen Stellen kaum zu erkennen.

Der zweite Weg führte über eine alte Holzbrücke. Darunter floss ein Bach, und die Planken sahen ziemlich wackelig aus.

Der dritte Weg führte über einen breiten, sonnigen Pfad. Er war leicht zu gehen, aber er machte einen großen Umweg.

Arthemis betrachtete die Karte.

„Ich nehme den Brombeerwald!“

„Warum?“, fragte Bergi.

„Weil er am kürzesten aussieht.“

„Und hast du geprüft, ob er sicher ist?“

Arthemis sah zwischen den Dornen hindurch.

„Ähm … nein.“

„Dann wäre es vielleicht sinnvoll, zuerst nachzusehen.“

Arthemis seufzte.

„Du machst aus jedem Abenteuer eine Denkaufgabe.“

„Und du aus jeder Denkaufgabe ein Abenteuer.“

Arthemis grinste.

Da hörten sie plötzlich Stimmen.

Eine Gruppe Waldwesen kam den Weg entlang. Vorne lief ein Fuchskind mit einer grünen Feder am Hut.

„Ihr wollt zum Sternenhügel?“, fragte es.

Arthemis nickte.

„Dann müsst ihr über die Brücke!“, verkündete das Fuchskind. „Alle nehmen diesen Weg.“

„Warum?“, fragte Arthemis.

Das Fuchskind zuckte mit den Schultern.

„Weil alle sagen, dass es der richtige Weg ist.“

Arthemis betrachtete die Brücke.

„Aber sie sieht ziemlich wackelig aus.“

„Ach was!“, rief ein anderes Waldwesen. „Du musst einfach mutig sein!“

Ein drittes Wesen fügte hinzu: „Wer Angst hat, kommt nie ans Ziel.“

Arthemis spürte, wie seine Ohren warm wurden.

Er wollte nicht feige wirken. Er wollte zeigen, dass er genauso mutig war wie die anderen.

Also setzte er einen Fuß auf die erste Planke.

Sie knarrte.

Arthemis zog den Fuß zurück.

„Vielleicht sollten wir erst prüfen, ob die Brücke stabil ist“, sagte er.

Die Waldwesen lachten.

„Du denkst viel zu lange nach!“, rief das Fuchskind. „Manchmal muss man einfach machen!“

Arthemis sah ihnen nach, als sie über den Weg davonliefen.

„Vielleicht haben sie recht“, murmelte er. „Vielleicht sollte ich einfach das tun, was alle machen.“

Bergi setzte sich auf einen Stein.

„Arthemis, darf ich dich etwas fragen?“

„Wenn es sein muss.“

„Wenn zehn Waldwesen behaupten, dass etwas richtig ist, wird es dadurch automatisch richtig?“

Arthemis überlegte.

„Nicht unbedingt.“

„Und wenn nur ein einziges Waldwesen sagt, dass etwas gefährlich sein könnte, ist es dann automatisch falsch?“

„Auch nicht.“

Bergi nickte.

„Du musst nicht immer gegen die Meinung anderer sein. Aber du musst auch nicht jede Meinung übernehmen. Du darfst fragen, nachdenken und selbst prüfen, was sinnvoll ist.“

Arthemis blickte wieder zur Brücke.

„Dann sollten wir erst herausfinden, ob sie sicher ist.“

„Das klingt nach einem guten Anfang.“

Der Kompass, der nicht nach Norden zeigte

Als sie die Brücke genauer untersuchten, entdeckten sie, dass einige Bretter morsch waren. Die Brücke war nicht völlig zerstört, aber sie war an einer Stelle beschädigt.

„Wir könnten sie reparieren“, schlug Arthemis vor.

„Oder wir nehmen den längeren Weg“, sagte Bergi. „Wir müssen nicht jede Schwierigkeit überwinden, nur weil sie vor uns liegt.“

Arthemis nickte.

Er entschied sich für den breiten Pfad.

Doch kaum hatten sie ein paar Schritte gemacht, hörten sie ein Rascheln.

Hinter einem Farn saß ein kleines Igelkind. Es hielt sich eine Pfote und sah sehr unglücklich aus.

„Was ist passiert?“, fragte Arthemis sofort.

„Ich bin auf dem Weg ausgerutscht“, schniefte das Igelkind. „Ich wollte auch zum Sternenhügel. Aber jetzt tut meine Pfote weh.“

Arthemis kniete sich neben das Igelkind.

„Kannst du auftreten?“

Das Igelkind schüttelte den Kopf.

Bergi sah sich vorsichtig die Umgebung an.

„Wir sollten jemanden holen, der sich mit Verletzungen auskennt.“

Arthemis nickte und half dem Igelkind, eine bequeme Position zu finden. Dann lief er zum nahe gelegenen Waldhaus, wo die erfahrene Waldheilerin wohnte.

Während sie auf Hilfe warteten, schaute Arthemis wieder auf seine Karte.

„Bergi, ich verstehe das nicht. Auf der Karte steht, dass ich finden werde, was ich wirklich brauche. Aber ich weiß doch gar nicht, was das sein soll.“

Bergi lächelte.

„Vielleicht geht es nicht nur darum, einen Ort zu erreichen. Vielleicht geht es auch darum, welche Entscheidungen du unterwegs triffst.“

„Du meinst, weil wir dem Igelkind geholfen haben?“

„Du hast bemerkt, dass jemand Hilfe braucht. Du hast nicht einfach weitergemacht, nur weil du ein Ziel erreichen wolltest.“

Arthemis blickte zum Igelkind.

„Aber ich weiß trotzdem nicht immer, was richtig ist.“

„Das musst du auch nicht. Niemand kann jede Situation sofort richtig einschätzen. Manchmal braucht man Informationen. Manchmal muss man andere fragen. Und manchmal muss man eine Entscheidung später noch einmal überdenken.“

Arthemis setzte sich neben Bergi.

„Gibt es denn etwas, das mir dabei helfen kann? So etwas wie einen Kompass?“

Bergi deutete auf Arthemis’ Brust.

„Du hast bereits einen Anfang dafür.“

Arthemis legte eine Hand auf sein Herz.

„Mein Herz?“

„Deine Werte“, erklärte Bergi. „Die Dinge, die dir wichtig sind. Zum Beispiel Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Gerechtigkeit, Mut und Respekt. Sie können dir helfen, Entscheidungen zu treffen.“

Arthemis sah verwirrt aus.

„Aber mein Herz kann auch ganz schön durcheinander sein. Manchmal sagt es Ja, obwohl ich Nein meine. Und manchmal habe ich Angst, obwohl ich gar nicht in Gefahr bin.“

„Genau deshalb ist dein innerer Kompass nicht einfach nur ein Gefühl. Er besteht aus mehreren Dingen: deinen Gefühlen, deinen Werten, deinen Gedanken und dem, was du über eine Situation weißt.“

Bergi nahm einen kleinen Zweig und zeichnete vier Symbole in den Sand.

Ein Herz.

Eine kleine Laterne.

Ein Fragezeichen.

Und einen Stern.

„Das Herz erinnert dich daran, deine Gefühle wahrzunehmen. Die Laterne steht für Wissen und Nachdenken. Das Fragezeichen erinnert dich daran, Fragen zu stellen. Und der Stern steht für deine Werte.“

Arthemis betrachtete die Zeichnung.

„Also soll ich nicht einfach blind meinem Bauchgefühl folgen?“

„Nein. Gefühle sind wichtige Hinweise, aber nicht immer vollständige Erklärungen. Wenn du Angst hast, darfst du innehalten und prüfen, warum. Wenn du jemandem vertraust, darfst du trotzdem aufmerksam bleiben. Und wenn etwas wunderbar klingt, darfst du nachfragen, ob es auch wirklich stimmt.“

Arthemis lächelte.

„Ein Kompass, der mich daran erinnert, nachzudenken!“

„So ungefähr.“

„Kann ich ihm einen Namen geben?“

„Du kannst es versuchen.“

Arthemis sprang auf.

„Ich nenne ihn den Kobold-Kompass!“

Bergi seufzte.

„Natürlich tust du das.“

Ein Angebot, das zu schön klang

Nachdem die Waldheilerin das Igelkind versorgt hatte, machten sich Arthemis und Bergi wieder auf den Weg.

Sie waren noch nicht weit gekommen, da begegneten sie einer großen Eule mit einem langen, goldenen Umhang.

„Guten Tag, ihr Reisenden!“, rief die Eule. „Ich weiß genau, wo euer Schatz liegt.“

Arthemis blieb stehen.

„Wirklich?“

„Aber natürlich! Ich kenne jeden Winkel dieses Waldes. Wenn ihr mir eure Karte gebt, zeige ich euch den schnellsten Weg. Und ich verspreche euch: Am Ende bekommt ihr alles, was ihr euch wünscht.“

Arthemis’ Augen wurden groß.

„Alles? Auch Himbeerkekse?“

„So viele, wie du möchtest!“

Bergi betrachtete die Eule aufmerksam.

„Und warum möchtest du unsere Karte haben?“

Die Eule lächelte.

„Weil ich euch helfen will.“

„Und was möchtest du dafür?“, fragte Bergi.

Die Eule zögerte kurz.

„Nur, dass ihr mir vertraut und keine weiteren Fragen stellt. Wer mir vertraut, muss nicht alles verstehen.“

Arthemis spürte ein merkwürdiges Gefühl im Bauch.

Die Eule wirkte freundlich. Sie sprach selbstbewusst. Und ihr Angebot klang wunderbar.

Doch irgendetwas passte nicht.

Arthemis dachte an seinen Kobold-Kompass.

Herz: Wie fühle ich mich?

Er war neugierig, aber auch unsicher.

Laterne: Was weiß ich?

Er wusste nicht, ob die Eule wirklich den Weg kannte.

Fragezeichen: Was sollte ich fragen?

Warum durfte er keine weiteren Fragen stellen?

Stern: Welche Werte sind wichtig?

Ehrlichkeit, Vertrauen und Freiheit, selbst zu entscheiden.

Arthemis richtete sich auf.

„Danke für das Angebot. Aber wir geben unsere Karte nicht einfach weg. Und wir möchten selbst entscheiden, welchen Weg wir nehmen.“

Das Lächeln der Eule wurde schmaler.

„Ihr seid aber misstrauisch!“

„Wir stellen nur Fragen“, sagte Arthemis.

„Wenn ihr mir nicht vertraut, werdet ihr euren Schatz niemals finden!“

Arthemis schluckte. Das klang bedrohlich.

Doch dann erinnerte er sich an etwas Wichtiges: Jemand, der wirklich helfen wollte, musste nicht verlangen, dass man den eigenen Verstand ausschaltete.

„Dann finden wir eben einen anderen Weg“, sagte er.

Die Eule breitete die Flügel aus und flog davon.

Arthemis atmete aus.

„Bergi?“

„Ja?“

„War das jetzt mutig?“

Bergi lächelte.

„Du hast nicht einfach das getan, was dir jemand versprochen hat. Du hast nachgedacht, Fragen gestellt und deine Entscheidung getroffen. Das war sehr umsichtig.“

Arthemis strahlte.

„Mein Kobold-Kompass funktioniert!“

„Du hast ihn gerade erst erfunden.“

„Und schon ist er ein voller Erfolg!“

Der Sternenhügel

Nach einer langen Wanderung erreichten sie endlich den Sternenhügel.

Oben stand ein alter Baum, dessen Äste sich wie Arme zum Himmel streckten. Zwischen seinen Wurzeln lag eine kleine Holzkiste.

Arthemis lief hin.

„Der Schatz!“

Er öffnete die Kiste.

Darin lagen keine goldenen Nüsse. Keine silbernen Honiggläser. Und leider auch keine Himbeerkekse.

Stattdessen fand er einen kleinen Spiegel, ein Stück Papier und einen Kompass aus Holz.

Arthemis betrachtete den Spiegel.

„Ich sehe mich selbst.“

„Eine bemerkenswerte Entdeckung“, sagte Bergi.

„Sehr witzig.“

Arthemis nahm das Papier. Darauf stand:

„Du wirst nicht immer wissen, welcher Weg der richtige ist. Höre auf deine Gefühle, prüfe deine Gedanken, frage nach und erinnere dich daran, was dir wichtig ist. Du darfst Hilfe annehmen und deine Meinung ändern. Du musst nicht alles allein wissen. Dein Weg gehört dir.“

Arthemis las die Worte noch einmal.

Dann sah er auf den kleinen Holzkompass.

Er zeigte nicht nach Norden.

Auf seiner Spitze war ein winziger Stern eingraviert.

„Aber ein richtiger Kompass muss doch nach Norden zeigen“, sagte Arthemis.

Bergi betrachtete ihn.

„Dieser Kompass zeigt vielleicht nicht, wo Norden ist. Er erinnert dich daran, dass du selbst lernen kannst, deinen Weg zu finden.“

Arthemis hielt den Kompass in beiden Händen.

„Ich dachte, ein Schatz müsste etwas sein, das man besitzen kann.“

„Manche Schätze kann man in die Tasche stecken“, sagte Bergi. „Andere verändern die Art, wie man die Welt betrachtet.“

Arthemis steckte den Holzkompass sorgfältig ein.

„Ich glaube, ich weiß jetzt, was ich wirklich brauche.“

„Und was ist das?“

„Einen klaren Kopf, ein freundliches Herz und jemanden, der mich daran erinnert, dass ich nicht alles auf einmal wissen muss.“

Bergi lächelte.

„Das klingt nach einem ziemlich guten Schatz.“

Arthemis grinste.

„Und vielleicht noch ein paar Himbeerkekse.“

„Du bist wirklich unverbesserlich.“

„Das ist eine meiner wichtigsten Eigenschaften.“

Wenn du nicht weißt, was du tun sollst

Auf dem Rückweg dachte Arthemis über seine Reise nach.

Er wusste nun, dass es nicht immer eine einzige perfekte Entscheidung gab. Manchmal gab es mehrere gute Möglichkeiten. Manchmal musste man Informationen sammeln. Manchmal war es klug, zu warten oder jemanden um Rat zu fragen.

Und manchmal durfte man sagen: „Ich weiß es noch nicht.“

Das war kein Zeichen von Schwäche.

Es war der Anfang einer ehrlichen Entscheidung.

„Bergi?“, fragte Arthemis schließlich.

„Ja?“

„Was mache ich, wenn mein Herz etwas möchte, mein Kopf aber sagt, dass es keine gute Idee ist?“

Bergi dachte nach.

„Dann hörst du dir beide an. Du musst nicht sofort handeln. Du kannst prüfen, welche Folgen deine Entscheidung haben könnte. Du kannst jemanden fragen, dem du vertraust. Und du darfst dir Zeit nehmen.“

„Und wenn ich trotzdem falsch liege?“

„Dann kannst du daraus lernen. Nicht jede Entscheidung wird perfekt sein. Wichtig ist, dass du bereit bist, hinzuschauen und Verantwortung für deine Entscheidungen zu übernehmen.“

Arthemis nickte langsam.

„Dann ist mein innerer Kompass also kein Zauber, der mir immer die richtige Antwort gibt.“

„Nein“, sagte Bergi. „Er ist eher eine Erinnerung daran, wie du gute Entscheidungen treffen kannst.“

Arthemis lächelte.

Der Nebel hatte sich längst verzogen. Die Sonne stand über den Baumwipfeln, und zwischen den Blättern tanzten goldene Lichtflecken.

Arthemis ging seinen Weg entlang.

Nicht, weil er jetzt jede Antwort kannte.

Sondern weil er wusste, dass er Fragen stellen durfte.

Dass er um Hilfe bitten durfte.

Dass er seine Meinung ändern durfte.

Und dass er nicht jedem folgen musste, der besonders laut behauptete, den richtigen Weg zu kennen.

Manchmal begann ein guter Weg genau dort, wo man stehen blieb und sagte:

„Moment mal. Ich möchte erst einmal selbst darüber nachdenken.“

Deine kleine Herzenspause

Im Leben begegnen uns viele Meinungen, Ratschläge und Versprechen. Manche helfen uns weiter. Andere passen nicht zu uns oder beruhen auf Informationen, die gar nicht stimmen.

Du darfst zuhören, ohne alles glauben zu müssen.

Du darfst Fragen stellen, auch wenn andere ungeduldig werden.

Du darfst deine Meinung ändern, wenn du etwas Neues lernst.

Und du darfst einen Erwachsenen um Rat bitten, wenn du unsicher bist. Selbstständigkeit bedeutet nicht, alles allein entscheiden zu müssen.

Dein innerer Kompass ist kein magischer Antwortgeber. Er hilft dir, innezuhalten, nachzudenken und Entscheidungen zu treffen, die zu deinen Werten und zur jeweiligen Situation passen.

Vier Fragen für deinen inneren Kompass

1. Was fühle ich gerade?

Bist du neugierig, glücklich, unsicher, traurig oder ängstlich? Versuche, dein Gefühl wahrzunehmen, ohne dich dafür zu verurteilen.

2. Was weiß ich wirklich?

Unterscheide zwischen dem, was du sicher weißt, dem, was du vermutest, und dem, was du noch herausfinden möchtest.

3. Welche Fragen sollte ich stellen?

Was könnte passieren? Ist etwas sicher? Welche Möglichkeiten habe ich? Wer kann mir helfen, die Situation besser zu verstehen?

4. Was ist mir wichtig?

Möchtest du ehrlich sein? Jemandem helfen? Dich schützen? Fair handeln? Deine Werte können dir dabei helfen, eine Entscheidung zu treffen.

Dein Koboldmoment: Gestalte deinen eigenen Kompass

Male einen großen Kreis auf ein Blatt Papier und teile ihn in vier Bereiche.

Schreibe oder male hinein:

- **Mein Herz:** Was fühle ich?
- **Mein Kopf:** Was weiß ich, und was muss ich noch herausfinden?
- **Meine Fragen:** Was möchte ich wissen?
- **Meine Werte:** Was ist mir wichtig?

In die Mitte malst du einen kleinen Stern.

Dieser Stern erinnert dich daran, dass du deinen Weg Schritt für Schritt entdecken darfst.

Du musst nicht immer sofort wissen, was richtig ist. Du darfst nachdenken, lernen und dir Unterstützung holen.

Arthemis' Koboldmotto

„Ich darf Fragen stellen, nachdenken und selbst entscheiden. Mein Herz darf mitreden, mein Kopf darf prüfen und ich darf mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche."

Bergis weise Worte zum Schluss:

„Ein guter Kompass nimmt dir nicht jeden Schritt ab. Er hilft dir, dich zu orientieren, wenn der Weg unübersichtlich wird."

Und Arthemis?

Der hatte inzwischen beschlossen, seinen neuen Holzkompass besonders gut aufzubewahren.

Er legte ihn in eine kleine Schachtel, wickelte ihn in ein weiches Tuch und stellte die Schachtel auf sein Regal.

Dann betrachtete er sie stolz.

„Ein Schatz, der mich an meine eigene Klugheit erinnert!“

Bergi nickte.

„Eine schöne Idee.“

Arthemis dachte kurz nach.

„Aber weißt du, was noch klüger wäre?“

„Ich wage kaum zu fragen.“

„Wenn ich den Kompass neben meine Keksdose lege. Dann finde ich immer den Weg zu meinen Vorräten!“

Bergi schloss die Augen.

„Dein innerer Kompass wird uns noch viele Abenteuer bescheren.“

Arthemis grinste.

Und diesmal wusste er ganz genau, wohin er wollte.

Zur Keksdose.

Allerdings nahm er den Kompass trotzdem mit.

Man konnte ja nie wissen.

Kapitel 10: Das Licht, das niemand auslöschen kann

Eine Geschichte über Selbstvertrauen, innere Stärke und die Erkenntnis, dass man auch an dunklen Tagen nicht allein sein muss.

Als der Zauberwald sein Leuchten verlor

Es war einmal ein Abend im Zauberwald, an dem alles ein wenig anders war als sonst.

Die Sonne verschwand hinter den Hügeln. Die letzten Vögel zogen sich in ihre Nester zurück, und die kleinen Lichter, die normalerweise zwischen den Bäumen schwebten, begannen zu leuchten.

Doch an diesem Abend geschah etwas Seltsames.

Ein Licht nach dem anderen erlosch.

Zuerst wurde es am Bach dunkel. Dann verschwanden die leuchtenden Punkte zwischen den Farnen. Schließlich lag sogar die große Lichtung, auf der Arthemis so oft mit seinen Freunden spielte, in tiefer Dämmerung.

Arthemis stand vor seiner Hütte und blinzelte verwundert.

„Bergi?“

Der alte weiße Bergkristall kam aus dem Haus. Seine Brille saß schief, und in einer Hand hielt er eine Tasse Kräutertee.

„Ja, Arthemis?“

„Warum ist es plötzlich so dunkel?“

Bergi blickte zum Himmel.

„Das weiß ich noch nicht.“

Arthemis schluckte.

Er mochte die Dunkelheit nicht besonders. Nicht, weil er glaubte, dass sich darin unbedingt etwas Gefährliches versteckte. Aber wenn er nicht sehen konnte, was vor ihm lag, fühlte er sich unsicher.

„Was machen wir jetzt?“, fragte er leise.

„Zunächst einmal bleiben wir ruhig und schauen, was wir herausfinden können.“

Doch Arthemis war bereits aufgeregt.

„Was, wenn alle Lichter für immer verschwunden sind? Was, wenn der Wald nie wieder leuchtet? Was, wenn wir …“

Er hielt inne.

Seine Gedanken wurden immer schneller, und plötzlich fühlte sich alles viel größer und bedrohlicher an, als es eben noch gewesen war.

Bergi stellte seine Tasse ab.

„Arthemis, schau mich einmal an.“

Arthemis hob den Kopf.

„Wir wissen gerade nicht, warum die Lichter ausgegangen sind. Das bedeutet aber nicht, dass wir bereits wissen, dass sie für immer verschwunden sind.“

„Aber es könnte sein!“

„Es könnte vieles sein. Doch wir müssen nicht jede Möglichkeit, die uns Angst macht, sofort für eine Tatsache halten.“

Arthemis atmete zittrig aus.

Bergi setzte sich neben ihn auf die kleine Holzbank.

„Du darfst Angst haben. Und du darfst dir wünschen, dass es wieder hell wird. Wir müssen nur versuchen, zwischen dem zu unterscheiden, was gerade wirklich geschieht, und dem, wovor du dich fürchtest.“

Arthemis nickte langsam.

Es war immer noch dunkel.

Aber wenigstens musste er nicht mehr allein mit seinen Gedanken kämpfen.

Das kleine Licht in der Laterne

Bergi holte eine alte Laterne aus der Hütte.

Sie war aus dunklem Holz gefertigt und hatte einen runden Griff. Im Inneren befand sich eine kleine Kerze.

„Wir können die Laterne anzünden“, sagte Bergi. „Dann sehen wir wenigstens den Weg bis zur Lichtung.“

Arthemis betrachtete die Flamme, die kurz darauf in der Laterne tanzte.

„Das ist aber nur ein kleines Licht.“

„Ja.“

„Es kann nicht den ganzen Wald erhellen.“

„Nein.“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Dann hilft es doch kaum.“

Bergi hob die Laterne ein wenig an.

„Schau genau hin. Was kannst du sehen?“

Arthemis blickte sich um.

Er erkannte den Weg vor der Hütte. Er sah die ersten Wurzeln, die kleinen Steine und die vertrauten Blumen am Wegrand.

„Ich sehe den Weg.“

„Und reicht das vielleicht, um den nächsten Schritt zu machen?“

Arthemis dachte nach.

„Ja. Den nächsten Schritt kann ich sehen.“

„Du musst nicht den ganzen Weg auf einmal erkennen“, erklärte Bergi. „Manchmal reicht es, den nächsten sicheren Schritt zu finden.“

Arthemis nahm die Laterne vorsichtig entgegen.

Das Licht war klein.

Aber es war da.

Und für den Augenblick war das genug.

Gemeinsam machten sie sich auf den Weg zur Lichtung, um nachzusehen, ob die anderen Waldwesen Hilfe brauchten.

Unterwegs begegneten sie einem kleinen Fuchskind, das vor einem Busch saß. Seine Ohren hingen herunter, und seine Augen glänzten.

„Was ist los?“, fragte Arthemis.

„Ich wollte nach Hause“, schniefte das Fuchskind. „Aber jetzt ist alles so dunkel. Ich weiß nicht mehr, wo der Weg entlangführt.“

Arthemis hielt die Laterne ein wenig höher.

„Wir helfen dir.“

Er begleitete das Fuchskind bis zu dem breiten Weg, den es kannte. Dort wartete bereits seine Mutter.

Das Fuchskind lief erleichtert zu ihr.

„Danke, Arthemis!“

Arthemis lächelte.

Als sie weitergingen, bemerkte er etwas Merkwürdiges.

Obwohl der Wald noch immer dunkel war, fühlte er sich nicht mehr ganz so hilflos.

Er hatte Angst gehabt.

Und trotzdem hatte er etwas tun können.

Vielleicht bedeutete Mut gar nicht, dass man keine Angst haben durfte.

Vielleicht bedeutete Mut manchmal einfach, trotz der Angst einen kleinen, sicheren Schritt zu machen.

Wenn das eigene Licht ganz klein wird

Auf der Lichtung versammelten sich immer mehr Waldwesen.

Einige hatten Laternen mitgebracht. Andere hielten kleine Leuchtsteine in den Händen. Manche saßen eng beieinander, weil sie sich im Dunkeln sicherer fühlten.

Arthemis entdeckte seine Freundin Lumi, die auf einem umgefallenen Baumstamm saß.

Normalerweise war Lumi voller Ideen. Sie liebte es, Blumenkränze zu binden, Geschichten zu erzählen und kleine Überraschungen für ihre Freunde vorzubereiten.

Doch heute saß sie ganz still da.

„Lumi?“, fragte Arthemis vorsichtig.

Sie sah auf.

„Ich weiß nicht, was ich machen soll.“

„Wir können gemeinsam überlegen.“

Lumi schüttelte den Kopf.

„Ich bin sonst immer diejenige, die anderen hilft. Ich habe immer Ideen. Aber heute habe ich selbst Angst. Und ich kann nicht einmal so tun, als wäre alles gut.“

Arthemis setzte sich neben sie.

„Du musst auch nicht so tun.“

Lumi sah ihn überrascht an.

„Aber ich sollte doch stark sein.“

„Warum?“

„Weil die anderen mich sonst vielleicht nicht mehr für stark halten.“

Arthemis dachte an die vergangenen Tage. Er erinnerte sich daran, wie oft er versucht hatte, anderen zu gefallen. Wie oft er Ja gesagt hatte, obwohl er Nein meinte. Und wie oft er geglaubt hatte, immer mutig, fröhlich oder besonders klug sein zu müssen.

„Weißt du, Lumi“, sagte er schließlich, „ich glaube, wir verwechseln Stärke manchmal mit dem Versuch, alles allein schaffen zu müssen.“

Lumi schwieg.

„Ich hatte vorhin auch Angst“, erzählte Arthemis. „Meine Gedanken sind durcheinandergerast. Ich habe mir vorgestellt, dass der ganze Wald für immer dunkel bleiben könnte.“

„Und was hast du gemacht?“

„Ich habe mit Bergi gesprochen. Er hat mir geholfen, wieder ruhiger zu werden. Und dann haben wir die Laterne angezündet.“

Lumi betrachtete die kleine Flamme.

„Du hast also auch Hilfe gebraucht?“

„Natürlich! Ich bin ein Kobold. Kein allwissender Superkobold.“

„Gibt es denn allwissende Superkobolde?“

Arthemis überlegte.

„Falls ja, haben sie bestimmt sehr langweilige Gespräche.“

Lumi musste leise lachen.

Und dieses kleine Lachen fühlte sich an wie ein warmer Lichtpunkt in der Dunkelheit.

„Du musst heute nicht diejenige sein, die alle anderen aufmuntert“, sagte Arthemis. „Du darfst traurig sein. Du darfst Angst haben. Und du darfst dich zu uns setzen, wenn du nicht weiterweißt.“

Lumi lehnte sich ein wenig an ihn.

Zum ersten Mal an diesem Abend musste sie nicht versuchen, stark zu wirken.

Sie durfte einfach da sein.

Die Stimmen, die uns kleiner machen

Während die Waldwesen zusammensaßen, hörte Arthemis plötzlich ein leises Schluchzen.

Hinter einem großen Felsen saß Kuno.

Er hatte den Kopf in die Hände gelegt.

„Kuno?“, fragte Arthemis.

„Geh weg.“

Arthemis blieb stehen.

„Möchtest du lieber allein sein?“

Kuno nickte.

„Okay. Ich bleibe ein Stück entfernt. Wenn du doch reden möchtest, bin ich da.“

Arthemis setzte sich auf einen nahen Stein. Er drängte Kuno nicht, sondern wartete.

Nach einer Weile begann Kuno zu sprechen.

„Ich habe heute so getan, als hätte ich keine Angst. Ich habe allen gesagt, dass es mir nichts ausmacht, wenn die Lichter verschwunden sind.“

Arthemis hörte zu.

„Aber in meinem Kopf ist es ganz laut“, fuhr Kuno fort. „Ich denke die ganze Zeit, dass ich etwas tun müsste. Dass ich eine Lösung finden müsste. Und wenn ich keine finde, bin ich nutzlos.“

Arthemis spürte, wie ihm das Herz schwer wurde.

„Wer sagt das?“, fragte er.

Kuno zuckte mit den Schultern.

„Niemand. Es ist einfach dieser Gedanke in meinem Kopf.“

Arthemis setzte sich etwas näher.

„Nur weil ein Gedanke laut ist, muss er nicht wahr sein.“

Kuno blickte ihn an.

„Was meinst du?“

„Wenn du denkst, dass du nutzlos bist, nur weil du gerade keine Lösung findest, dann ist das erst einmal ein Gedanke. Kein Beweis.“

Kuno schwieg.

„Du bist doch auch mein Freund, wenn du keine Lösung hast“, sagte Arthemis. „Du bist nicht nur wertvoll, wenn du etwas schaffst. Du bist auch wertvoll, wenn du müde bist, etwas nicht weißt oder Hilfe brauchst.“

Kunos Augen wurden feucht.

„Aber was, wenn ich nichts Besonderes kann?“

Arthemis dachte an Bergis Worte über den inneren Kompass.

„Dann bist du trotzdem Kuno. Und das ist nicht nichts.“

Für einen Moment hörte man nur den Wind in den Bäumen.

Dann sagte Kuno leise: „Danke.“

Arthemis nickte.

Er konnte Kunos Gedanken nicht einfach verschwinden lassen. Er konnte ihm nicht versprechen, dass morgen alles besser sein würde.

Aber er konnte zuhören.

Er konnte ihm zeigen, dass er nicht allein war.

Und manchmal war genau das ein Anfang.

Die Suche nach dem verschwundenen Licht

Am nächsten Morgen waren die Lichter noch immer erloschen.

Die Waldwesen versammelten sich auf der Lichtung. Niemand wusste genau, warum das geschehen war.

Einige vermuteten, dass der starke Wind in der Nacht zuvor die alten Leuchtblumen beschädigt hatte. Andere glaubten, dass die Lichter einfach eine Pause brauchten.

Bergi erinnerte alle daran, dass sie erst herausfinden mussten, was tatsächlich passiert war.

„Wir sollten die Lichtblumen untersuchen“, schlug er vor. „Und wir sollten uns überlegen, wie wir die Wege in der Zwischenzeit sicher beleuchten können.“

Arthemis meldete sich sofort.

„Ich habe eine Idee! Wir könnten Laternen an den wichtigsten Wegen aufstellen.“

„Gute Idee“, sagte Lumi.

„Und wir könnten gemeinsam prüfen, wo es besonders dunkel ist“, ergänzte Kuno.

Die Waldwesen begannen, Aufgaben zu verteilen. Einige sammelten geeignetes Holz. Andere holten Laternen. Die Waldheilerin kümmerte sich darum, dass alle genügend Ruheplätze hatten.

Arthemis arbeitete mit seinen Freunden zusammen.

Es gab viel zu tun. Manchmal war er ungeduldig. Manchmal klappte etwas nicht auf Anhieb. Einmal stellte er eine Laterne so schief auf, dass sie fast in einem Brombeerbusch landete.

„Ich wollte nur testen, ob sie auch im Gebüsch leuchten kann“, erklärte er.

Bergi betrachtete ihn streng.

„Natürlich.“

Arthemis grinste.

Am Nachmittag waren die wichtigsten Wege wieder gut beleuchtet.

Die Waldwesen hatten das ursprüngliche Leuchten noch nicht zurückgebracht. Sie wussten auch noch nicht, wann es wiederkehren würde.

Aber sie hatten etwas geschafft.

Sie hatten sich gegenseitig geholfen.

Sie hatten ihre Angst ausgesprochen.

Sie hatten Aufgaben übernommen, ohne zu erwarten, dass eine einzelne Person alles lösen musste.

Und sie hatten verstanden, dass man nicht erst vollkommen mutig sein musste, um etwas Sinnvolles tun zu können.

Das Licht, das niemand auslöschen kann

Als die Dämmerung kam, saßen Arthemis, Lumi, Kuno und Bergi wieder unter der alten Eiche.

Über ihnen spannte sich der Abendhimmel. Die Sterne waren zu sehen, und die Laternen warfen kleine Lichtkreise auf das Gras.

Arthemis betrachtete die Flamme neben sich.

„Bergi?“

„Ja?“

„Heute Morgen dachte ich, dass alles verloren wäre, weil die Lichter verschwunden waren.“

„Das kann ich verstehen.“

„Aber jetzt merke ich, dass wir trotzdem etwas tun konnten.“

Bergi nickte.

„Du hast erkannt, dass nicht alles in deiner Kontrolle liegt. Aber du kannst entscheiden, wie du mit einer schwierigen Situation umgehst und wo du dir Unterstützung holst.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Und was ist mit dem Licht in uns?“

Bergi lächelte.

„Wenn wir vom inneren Licht sprechen, meinen wir oft Dinge wie Hoffnung, Selbstvertrauen, Freundlichkeit und die Fähigkeit, nach schwierigen Momenten wieder einen Schritt weiterzugehen.“

„Kann dieses Licht auch verschwinden?“

„Manchmal fühlt es sich so an. Wenn wir traurig, erschöpft oder überfordert sind, können wir unsere Stärken kaum noch wahrnehmen. Dann brauchen wir vielleicht Ruhe, Unterstützung oder Zeit.“

Arthemis sah in die Flamme.

„Also muss ich nicht immer leuchten?“

„Nein“, sagte Bergi sanft. „Du musst nicht immer fröhlich sein. Du musst nicht immer stark sein. Und du musst nicht jedem beweisen, wie viel du schaffen kannst.“

Lumi nickte.

„Manchmal brauche ich jemanden, der einfach bei mir sitzt.“

„Und manchmal“, ergänzte Kuno, „brauche ich jemanden, der mich daran erinnert, dass ich nicht nutzlos bin, nur weil ich nicht sofort eine Lösung finde.“

Arthemis lächelte.

„Und manchmal brauche ich jemanden, der mich daran erinnert, dass man keine Laterne in einen Brombeerbusch stellen sollte.“

Bergi hob eine Kristallspitze.

„Das werde ich mir merken.“

Sie lachten.

Dann wurden sie wieder still und betrachteten den Sternenhimmel.

Die Waldlichter waren noch immer nicht zurückgekehrt.

Doch Arthemis fühlte sich nicht mehr so hilflos wie am Morgen.

Er hatte gelernt, dass innere Stärke nicht bedeutete, niemals Angst zu haben.

Sie bedeutete auch nicht, jedes Problem allein lösen zu können.

Innere Stärke konnte darin liegen, ehrlich zu sagen, dass man Hilfe brauchte. Einen Fehler zuzugeben. Sich auszuruhen. Eine Pause zu machen. Oder trotz Unsicherheit den nächsten kleinen Schritt zu wagen.

Und manchmal bestand Stärke einfach darin, sich von jemandem trösten zu lassen.

Arthemis lehnte seinen Kopf an Bergi.

„Weißt du, was ich glaube?“

„Ich bin gespannt.“

„Vielleicht ist unser inneres Licht nicht wie eine Lampe, die niemals ausgehen darf.“

„Sondern?“

„Vielleicht ist es eher wie eine kleine Flamme, um die wir uns kümmern dürfen. Manchmal brauchen wir Schutz vor dem Wind. Manchmal müssen wir sie neu anzünden. Und manchmal brauchen wir jemanden, der uns dabei hilft.“

Bergi lächelte.

„Das hast du sehr schön gesagt.“

Arthemis schloss die Augen.

Zum ersten Mal an diesem Tag musste er nicht wissen, wie es weiterging.

Er durfte einfach hier sitzen.

Mit seinen Freunden.

Unter den Sternen.

Und mit dem Wissen, dass er auch an dunklen Tagen nicht alles allein tragen musste.

Denn das Licht in ihm bestand nicht darin, immer hell zu strahlen.

Es bestand auch darin, sich selbst nicht aufzugeben, wenn es gerade dunkel war.

Deine kleine Herzenspause

Es wird Tage geben, an denen du dich stark und mutig fühlst. An solchen Tagen traust du dir vielleicht viel zu, lachst gern und findest Lösungen für schwierige Aufgaben.

Und es wird andere Tage geben.

Tage, an denen du traurig bist. Tage, an denen du an dir zweifelst. Tage, an denen du müde bist oder das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird.

Das macht dich nicht schwach.

Du musst nicht immer stark wirken, um stark zu sein.

Manchmal zeigt sich Stärke darin, eine Pause einzulegen. Manchmal darin, über deine Gefühle zu sprechen. Manchmal darin, eine Aufgabe noch einmal zu versuchen. Und manchmal darin, zu erkennen, dass du etwas nicht allein schaffen musst.

Dein Wert hängt nicht davon ab, wie viel du leistest, wie mutig du bist oder wie gut du Probleme lösen kannst.

Du bist auch dann wertvoll, wenn du einen Fehler machst. Wenn du etwas nicht weißt. Wenn du weinst. Wenn du eine Pause brauchst.

Und wenn deine Sorgen sehr groß werden, du dich über längere Zeit traurig fühlst oder nicht mehr weißt, wie du mit einer schwierigen Situation umgehen sollst, darfst du dir Hilfe holen. Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust. Du musst nicht warten, bis alles unerträglich wird.

Drei Fragen für dein Herz

1. Was hilft mir, wenn ich einen schwierigen Tag habe?

Vielleicht hilft dir ein Gespräch, eine Umarmung, ein Spaziergang, Musik, Malen oder eine ruhige Pause. Überlege, was dir guttut.

2. Was würde ich einem guten Freund sagen, der an sich zweifelt?

Würdest du ihm sagen, dass er wertlos ist, weil ihm etwas nicht gelingt? Oder würdest du ihn daran erinnern, was du an ihm schätzt?

Versuche, auch mit dir selbst so freundlich zu sprechen.

3. Wen kann ich um Hilfe bitten?

Überlege, welche Menschen dir zuhören und dich unterstützen können. Du darfst mehrere Vertrauenspersonen haben. Du musst nicht alles mit einer einzigen Person besprechen.

Dein Koboldmoment: Deine persönliche Lichtsammlung

Gestalte ein Blatt mit einer großen Laterne in der Mitte.

Rundherum malst oder schreibst du kleine Lichtpunkte. Jeder Lichtpunkt steht für etwas, das dir in schwierigen Momenten helfen kann.

Zum Beispiel:

- Ein Mensch, mit dem ich reden kann.
- Ein Ort, an dem ich mich sicher fühle.
- Eine Tätigkeit, die mir Freude macht.
- Ein Satz, der mich ermutigt.
- Eine Erinnerung daran, was ich schon geschafft habe.
- Eine Pause, wenn mir alles zu viel wird.

Du kannst dein Blatt an einem Ort aufbewahren, an dem du es wiederfindest.

Es soll dich daran erinnern, dass du Möglichkeiten hast, dir Unterstützung zu holen und für dich zu sorgen.

Arthemis' Koboldmotto

„Ich muss nicht immer mutig sein und ich muss nicht alles allein schaffen. Auch an dunklen Tagen bin ich wertvoll. Ich darf Hilfe annehmen und Schritt für Schritt weitergehen."

Bergis weise Worte zum Schluss:

„Dein Wert wird nicht kleiner, wenn du einmal nicht leuchten kannst. Auch ein Stern, den wir wegen der Wolken nicht sehen, ist deshalb nicht verschwunden."

Und Arthemis?

Der hatte beschlossen, für alle Waldwesen eine große Laternenfeier zu veranstalten.

„Wir hängen überall Lichter auf!", verkündete er. „Wir singen Lieder, erzählen Geschichten und essen Honigbeeren-Törtchen!"

„Das klingt schön", sagte Lumi.

„Und ich werde eine Rede halten!", ergänzte Arthemis.

Bergi sah ihn an.

„Wie lange soll sie dauern?"

Arthemis überlegte.

„Fünf Minuten."

Bergi wirkte erleichtert.

„Vielleicht zehn“, sagte Arthemis.

Bergi seufzte.

„Vielleicht sollte ich vorsichtshalber ein Kissen mitbringen.“

Arthemis lachte.

Und als sie später gemeinsam die Laternen anzündeten, wurde die Lichtung warm und freundlich.

Nicht alles war wieder wie zuvor.

Aber sie hatten gelernt, miteinander durch eine schwierige Zeit zu gehen.

Und das war ein Licht, das sie gemeinsam hüten konnten.

Abschluss: Ein kleiner Herzenszauber für deinen Weg

Ein liebevoller Brief von Arthemis an dich

Für dich, du wunderbares Waldwesen

Hallo, du wundervoller Herzensmensch!

Na, da bist du ja wieder!

Ich habe schon auf dich gewartet. Bergi behauptet zwar, dass ein Kobold nicht den ganzen Tag auf jemanden warten sollte, weil es schließlich noch Kekse zu essen, Abenteuer zu erleben und wichtige Dinge wie das Sortieren meiner Glitzersteine zu erledigen gibt.

Aber was weiß Bergi schon?

Er sitzt schließlich manchmal stundenlang herum und denkt nach.

Ich hingegen bin ein Kobold der Tat!

Na gut … meistens.

Manchmal denke ich auch nach. Aber dann brauche ich dringend einen Keks, damit mein Gehirn nicht verhungert.

Doch heute ist mir etwas besonders Wichtiges eingefallen. Etwas, das ich dir unbedingt sagen möchte, bevor sich unsere Wege für eine Weile trennen.

Wir haben gemeinsam viele Abenteuer erlebt. Wir haben über Freundschaft gesprochen, über Mut, über Gefühle, über Grenzen und darüber, wie wichtig es ist, seinen eigenen Weg zu finden.

Vielleicht hast du beim Lesen gelacht.

Vielleicht hast du an jemanden gedacht, den du sehr gern hast.

Vielleicht ist dir eine Geschichte besonders nahegegangen. Oder du hast etwas entdeckt, das dich an dich selbst erinnert.

Und vielleicht hast du auch einfach nur schöne Geschichten erlebt.

All das ist in Ordnung.

Du musst aus diesem Buch keine Prüfung machen. Du musst dir nicht jede Botschaft merken und schon gar nicht alles sofort können.

Du darfst dir die Zeit nehmen, die du brauchst.

Denn das Leben ist keine Aufgabe, bei der du möglichst schnell alle richtigen Antworten finden musst.

Es ist eine Reise, auf der du dich selbst immer besser kennenlernen darfst.

Und weißt du, was ich dabei besonders wichtig finde?

Du darfst deinen eigenen Weg gehen.

Nicht den Weg, den alle anderen für dich ausgesucht haben.

Nicht den Weg, auf dem du immer allen gefällst.

Nicht den Weg, auf dem du niemals Fehler machst.

Sondern deinen Weg.

Mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen, deinen Fragen, deinen Träumen und all den kleinen Eigenheiten, die dich zu dem Menschen machen, der du bist.

Du musst nicht wie die anderen sein

Vielleicht hast du schon einmal gedacht, dass du anders bist.

Vielleicht bist du leiser als andere Kinder. Vielleicht redest du besonders viel. Vielleicht liebst du Dinge, die andere langweilig finden. Vielleicht hast du viele Ideen, bist sehr neugierig oder brauchst manchmal mehr Ruhe als deine Freunde.

Vielleicht fühlst du dich manchmal unsicher, wenn andere etwas besser können als du.

Dann möchte ich dir etwas sagen.

Du musst nicht genauso sein wie die anderen, um dazuzugehören.

Du darfst deine eigenen Interessen haben.

Du darfst Dinge mögen, die andere nicht mögen.

Du darfst deine Meinung sagen und sie später ändern, wenn du etwas Neues gelernt hast.

Du darfst Fragen stellen, auch wenn jemand die Augen verdreht.

Und du darfst dir Zeit lassen, um herauszufinden, wer du sein möchtest.

Du bist kein unfertiges Wesen, das erst dann gut genug ist, wenn es sich verändert hat.

Du bist ein Mensch, der wachsen darf.

Und Wachstum bedeutet nicht, dass du alles an dir anders machen musst.

Manchmal bedeutet Wachstum einfach, dass du dich selbst ein bisschen besser verstehst.

Bergi sagt immer, dass in einem Wald kein Baum dem anderen gleichen muss, damit der Wald schön ist.

Der eine Baum ist groß und gerade. Der andere wächst schief. Manche tragen viele Äste, andere nur wenige. Einige stehen mitten auf einer Lichtung, andere fühlen sich zwischen den großen Bäumen wohler.

Und trotzdem gehören sie alle zum Wald.

Ich finde, das ist ein ziemlich guter Gedanke.

Auch du musst nicht aussehen, denken, fühlen oder leben wie jemand anderes, um deinen Platz auf dieser Welt zu haben.

Dein Herz darf sprechen – und dein Kopf darf mitdenken

Vielleicht erinnerst du dich an unseren kleinen Kobold-Kompass.

Er sollte dich daran erinnern, dass du bei wichtigen Entscheidungen nicht einfach alles glauben musst, was andere sagen.

Du darfst innehalten.

Du darfst überlegen.

Du darfst Fragen stellen.

Und du darfst sagen: „Ich weiß es noch nicht.“

Manche Menschen werden dir erzählen, dass sie genau wissen, was richtig für dich ist. Andere werden dir vielleicht große Versprechen machen oder behaupten, du müsstest nur auf sie hören, damit alles gut wird.

Höre zu, wenn du möchtest. Lerne von anderen. Nimm gute Ratschläge an.

Aber vergiss dabei nicht, selbst nachzudenken.

Ein freundlicher Mensch muss nicht immer recht haben. Ein selbstbewusster Mensch weiß nicht automatisch alles. Und nur weil viele Menschen etwas glauben, bedeutet das nicht, dass es in jeder Situation stimmt.

Du darfst neugierig bleiben.

Du darfst zweifeln.

Du darfst verschiedene Möglichkeiten prüfen.

Und du darfst Menschen um Hilfe bitten, die dich ernst nehmen und dir Dinge verständlich erklären.

Deine Gefühle sind dabei wichtig. Sie können dir zeigen, ob du dich wohlfühlst, ob dich etwas beschäftigt oder ob du eine Pause brauchst.

Doch Gefühle sind keine Zauberkugeln, die immer die ganze Wahrheit zeigen. Manchmal macht uns etwas Angst, obwohl es ungefährlich ist. Manchmal fühlen wir uns bei etwas Neuem unsicher, obwohl es uns später Freude bereitet.

Darum darfst du deine Gefühle wahrnehmen und gleichzeitig herausfinden, was gerade wirklich passiert.

Herz und Kopf müssen keine Gegner sein.

Sie dürfen zusammenarbeiten.

Dein Nein darf bleiben

Es gibt noch etwas, das ich dir besonders gern mitgeben möchte.

Deine Grenzen sind wichtig.

Du darfst Nein sagen, wenn du etwas nicht möchtest.

Du darfst eine Umarmung ablehnen, wenn sie sich für dich nicht richtig anfühlt.

Du darfst sagen, dass du eine Pause brauchst.

Du darfst eine Meinung vertreten, die nicht jeder teilt.

Und du darfst um Hilfe bitten, wenn dich etwas verunsichert.

Das gilt auch dann, wenn jemand älter ist als du.

Du darfst Erwachsenen gegenüber respektvoll sein und trotzdem Nein sagen, wenn etwas deine Grenzen verletzt oder sich für dich unsicher anfühlt.

Wenn dich jemand unter Druck setzt, dir Angst macht oder von dir verlangt, etwas Unangenehmes geheim zu halten, musst du damit nicht allein bleiben.

Suche dir einen Erwachsenen, dem du vertraust, und erzähle ihm, was passiert ist. Wenn dich die erste Person nicht ernst nimmt, darfst du dich an eine andere wenden.

Du musst nicht erst beweisen, dass du mutig genug bist.

Du musst auch nicht alles selbst lösen.

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist eine Möglichkeit, gut für dich zu sorgen.

Und noch etwas: Du bist nicht dafür verantwortlich, dass immer alle anderen glücklich sind.

Du darfst freundlich sein, ohne alles zu erlauben.

Du darfst helfen, ohne dich selbst zu vergessen.

Du darfst jemanden liebhaben und trotzdem eine Grenze setzen.

Ein gutes Herz braucht nicht nur Mitgefühl.

Es braucht auch Schutz.

Wenn etwas einmal nicht gelingt

Ich verrate dir jetzt ein kleines Koboldgeheimnis.

Ich mache Fehler.

Viele Fehler.

Sehr viele sogar.

Einmal wollte ich eine besonders schöne Girlande aus Blättern basteln. Ich war so stolz auf meine Arbeit, dass ich sie sofort an meiner Hütte befestigen wollte.

Leider hatte ich vergessen, die Schnur festzuknoten.

Als der Wind kam, flog die gesamte Girlande davon.

Direkt auf Bergis Kopf.

Er sah aus wie ein sehr verwirrter Salat.

Ich habe so sehr gelacht, dass ich mich kaum noch auf den Beinen halten konnte.

Bergi fand das zunächst nicht besonders lustig.

Aber später haben wir gemeinsam eine neue Girlande gebastelt. Diesmal mit festen Knoten.

Und weißt du, was ich dabei gelernt habe?

Ein Fehler bedeutet nicht, dass ich nichts kann.

Er bedeutet, dass etwas nicht so funktioniert hat, wie ich es mir vorgestellt hatte.

Manchmal kann ich es noch einmal versuchen.

Manchmal muss ich etwas verändern.

Manchmal brauche ich Hilfe.

Und manchmal darf ich auch einfach lachen und beim nächsten Mal besser aufpassen.

Du musst nicht alles beim ersten Versuch schaffen.

Du darfst etwas lernen, das dir schwerfällt.

Du darfst traurig sein, wenn etwas nicht klappt.

Du darfst enttäuscht sein, wenn du dir etwas anders vorgestellt hast.

Aber bitte glaube nicht, dass ein Fehler deinen Wert verändert.

Du bist nicht weniger wertvoll, wenn du etwas falsch machst.

Du bist nicht weniger liebenswert, wenn du einmal wütend wirst.

Du bist nicht weniger mutig, wenn du Angst hast.

Und du bist nicht weniger klug, wenn du etwas noch nicht verstehst.

Du darfst wachsen, ohne dich ständig dafür zu verurteilen, dass du noch nicht alles kannst.

Du musst nicht immer leuchten

Manchmal erzählen Menschen davon, dass wir unser inneres Licht finden sollen.

Ich mag diesen Gedanken.

Aber ich möchte dir etwas dazu sagen.

Du musst nicht jeden Tag fröhlich sein.

Du musst nicht immer voller Hoffnung sein.

Du musst nicht ständig mutig wirken und auch nicht aus jeder schwierigen Situation sofort etwas Gutes machen.

Es gibt Tage, an denen du einfach müde bist.

Tage, an denen du traurig bist.

Tage, an denen du nicht weißt, was du möchtest.

Und Tage, an denen du dir wünschst, dass jemand anderes für eine Weile die Laterne hält.

Das ist in Ordnung.

Dein inneres Licht bedeutet nicht, dass du niemals Dunkelheit erleben wirst.

Es erinnert dich vielmehr daran, dass du auch in schwierigen Zeiten Unterstützung finden kannst.

Vielleicht hilft dir ein Gespräch.

Vielleicht brauchst du Ruhe.

Vielleicht tut es gut, draußen zu sein, etwas zu malen oder mit jemandem zu lachen.

Und manchmal braucht es mehr als einen einzigen Versuch, bis du dich wieder besser fühlst.

Du darfst dir Zeit nehmen.

Du darfst Hilfe suchen.

Du darfst dich an Menschen wenden, die dir Sicherheit geben und dich ernst nehmen.

Du musst nicht alles allein schaffen.

Denn selbst die stärksten Bäume brauchen Wasser, Licht und einen Boden, der sie trägt.

Und selbst ein kleiner Kobold braucht manchmal jemanden, der ihm sagt:

„Komm her. Du musst gerade gar nichts leisten. Wir schauen gemeinsam, wie es weitergeht.“

Dein kleiner Herzenszauber

So, jetzt wird es Zeit für etwas ganz Besonderes!

Ich habe mir einen kleinen Herzenszauber für dich ausgedacht.

Keine Sorge: Du brauchst dafür weder einen Zauberstab noch drei goldene Federn oder eine geheimnisvolle Formel, die du rückwärts aufsagen musst.

Du brauchst nur einen Moment für dich.

Wenn du möchtest, setze dich bequem hin.

Atme ruhig ein und wieder aus.

Du musst dabei nichts Besonderes fühlen. Du musst auch nicht die Augen schließen, wenn du das nicht möchtest.

Stell dir einfach vor, dass du an einem Ort bist, an dem du dich wohl und sicher fühlst.

Vielleicht ist es eine Lichtung im Wald.

Vielleicht ein Platz am Meer.

Vielleicht dein Lieblingsplatz zu Hause.

Oder ein Ort, den du dir selbst ausdenkst.

Stell dir nun vor, dass du dort einen kleinen Beutel findest.

In diesem Beutel liegen fünf besondere Dinge.

Der erste Schatz: Ein kleiner Stern

Dieser Stern erinnert dich daran, dass du einzigartig bist.

Du musst nicht wie alle anderen sein.

Du darfst deine eigenen Interessen entdecken, deine Meinung bilden und deinen Weg finden.

Der zweite Schatz: Ein weiches Herz

Dieses Herz erinnert dich an deine Fähigkeit, mitzufühlen.

Du darfst freundlich sein, zuhören und anderen helfen.

Aber du darfst auch gut für dich selbst sorgen.

Mitgefühl bedeutet nicht, dass du alles ertragen musst.

Der dritte Schatz: Ein starker Schutzschild

Dieser Schild erinnert dich daran, dass deine Grenzen wichtig sind.

Du darfst Nein sagen.

Du darfst dich schützen.

Du darfst dir Hilfe holen.

Und du darfst dich von Situationen entfernen, in denen du dich nicht sicher fühlst.

Der vierte Schatz: Eine kleine Laterne

Diese Laterne steht für deinen Mut.

Nicht für den Mut, niemals Angst zu haben.

Sondern für den Mut, Fragen zu stellen, Neues zu lernen und Unterstützung anzunehmen.

Du darfst auch dann einen kleinen Schritt machen, wenn du noch nicht weißt, wie der ganze Weg aussieht.

Der fünfte Schatz: Ein kleiner Kompass

Dieser Kompass erinnert dich daran, selbst zu denken.

Du darfst zuhören, prüfen, nachfragen und deine Meinung verändern.

Du musst nicht alles glauben, was dir jemand erzählt.

Und du musst nicht alle Antworten kennen.

Wenn du möchtest, stelle dir vor, dass du diese fünf Schätze in deinem Herzen aufbewahrst.

Du kannst jederzeit an sie denken.

Nicht, weil sie echte Zaubergegenstände wären.

Sondern weil sie dich an etwas erinnern, das du im Leben immer wieder gebrauchen kannst:

Selbstvertrauen.

Mitgefühl.

Grenzen.

Mut.

Und einen klaren Blick für deinen eigenen Weg.

Das ist dein kleiner Herzenszauber.

Du kannst ihn ganz ohne Magie anwenden.

Jeden Tag aufs Neue.

Ein letzter Brief von mir an dich

Mein lieber Herzensmensch,

wenn ich dir aus all unseren Abenteuern nur eine einzige Sache mitgeben dürfte, dann wäre es diese:

Du musst nicht jemand anderes werden, um wertvoll zu sein.

Du darfst dich verändern, wenn du etwas Neues lernst.

Du darfst wachsen.

Du darfst neue Seiten an dir entdecken.

Du darfst Fehler machen und daraus lernen.

Aber du musst dich nicht verbiegen, nur damit andere dich mögen.

Du musst deine Gefühle nicht verstecken, nur damit niemand merkt, dass du traurig bist.

Du musst nicht immer Ja sagen, nur damit niemand enttäuscht ist.

Und du musst nicht alles allein schaffen, nur damit andere dich für stark halten.

Du darfst du selbst sein.

Mit allem, was du schon kannst.

Mit allem, was du noch lernen möchtest.

Mit deinen Träumen, deinen Fragen und deinen kleinen Eigenheiten.

Mit deinem Lachen und deinen Tränen.

Mit deinen mutigen Momenten und den Tagen, an denen du dich lieber unter einer Decke verstecken würdest.

Du bist ein Mensch, der sich entwickeln darf.

Und du darfst dabei Menschen an deiner Seite haben, die dich unterstützen, dir zuhören und dich respektvoll behandeln.

Ich wünsche dir, dass du solche Menschen findest.

Menschen, bei denen du lachen kannst.

Menschen, denen du Fragen stellen darfst.

Menschen, die deine Grenzen ernst nehmen.

Menschen, die sich mit dir freuen und dich nicht kleiner machen müssen, um selbst groß zu wirken.

Und ich wünsche dir, dass du lernst, auch dir selbst mit Freundlichkeit zu begegnen.

Wenn du irgendwann wieder an dir zweifelst, erinnere dich an die kleine Motte, die ihren eigenen Tanz entdeckt hat.

Erinnere dich an Kuno, der lernen musste, dass eine Freundschaft Platz für zwei Menschen braucht.

Erinnere dich an Lumi, die nicht immer stark sein musste.

Und erinnere dich an den kleinen Kobold-Kompass, der dich daran erinnert hat, dass du nachdenken, Fragen stellen und dir Hilfe holen darfst.

Vielleicht wirst du dich nicht an jede einzelne Geschichte erinnern.

Das musst du auch nicht.

Vielleicht bleibt nur ein Satz in deinem Herzen.

Ein Gedanke.

Ein kleines Lächeln.

Oder die Erinnerung daran, dass du deinen Weg Schritt für Schritt entdecken darfst.

Dann hat dieses Buch schon etwas Schönes bewirkt.

Und wenn du einmal nicht weiterweißt, dann denk daran:

Du musst nicht heute schon wissen, wer du morgen sein wirst.

Du musst nicht alle Hindernisse auf einmal überwinden.

Du musst nicht jedem gefallen.

Du darfst wachsen.

Du darfst lernen.

Du darfst Hilfe annehmen.

Und du darfst immer wieder neu beginnen.

Ich werde jetzt noch ein bisschen durch den Zauberwald streifen. Vielleicht sammle ich ein paar Glitzersteine. Vielleicht besuche ich Lumi. Vielleicht helfe ich Kuno beim Baumhaus.

Oder ich suche nach den verschwundenen Himbeerkeksen.

Bergi behauptet übrigens, er habe sie nicht gegessen.

Aber seine Krümel sprechen eine andere Sprache.

Ich werde der Sache auf den Grund gehen!

Bis zu unserem nächsten Abenteuer wünsche ich dir ganz viel Freude, liebevolle Menschen an deiner Seite und den Mut, deinen eigenen Weg zu entdecken.

Pass gut auf dein Herz auf.

Höre auf deine Gefühle.

Benutze deinen Kopf.

Respektiere deine Grenzen.

Und vergiss nicht, dass du nicht perfekt sein musst, um wertvoll zu sein.

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Und nun schicke ich dir einen kleinen Koboldgruß, der ganz ohne Zauberstaub auskommt:

Du darfst du selbst sein.

Heute.

Morgen.

Und an all den Tagen, an denen du noch herausfindest, wer du sein möchtest.

Mit einem herzlichen Koboldzwinkern und einer ordentlichen Portion Herzenswärme,

dein Arthemis

P. S.: Falls du irgendwo einen grünen Blatthut findest, der verdächtig schief aussieht, dann bring ihn bitte nicht zu mir zurück. Ich glaube, wir beide passen einfach nicht zusammen.

Bergi lässt ebenfalls grüßen. Er sagt, dass er stolz auf dich ist, wenn du dir Zeit zum Lernen nimmst, deine Fragen stellst und freundlich mit dir selbst umgehst. Und er möchte noch einmal betonen, dass er die Himbeerkekse wirklich nicht gegessen hat.

Ich glaube, wir müssen noch einiges herausfinden.



Urheberrecht und Nutzungsbedingungen

© 2026 Tanja Burmester – Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Titel: *Arthemis und die Geheimnisse des Herzens – Liebevolle Geschichten über Mut, Selbstvertrauen, Grenzen und die Magie, du selbst zu sein.*

Dieses Buch einschließlich sämtlicher Geschichten, Texte, Figurenbeschreibungen, Kapitel, Übungen, Reflexionsfragen, Botschaften und kreativen Inhalte wurde für **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung** erstellt und ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Bearbeitung oder anderweitige Nutzung dieses Werkes oder von Teilen daraus ist ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung der Rechteinhaberin nicht gestattet, soweit gesetzlich keine abweichende Regelung gilt.

Dies gilt insbesondere für die kommerzielle Nutzung, den Weiterverkauf, die Veröffentlichung auf Internetseiten oder Social-Media-Plattformen sowie die Weitergabe als Download, Datei oder Druckversion.

Die Figuren **Arthemis und Bergi**, ihre Ausgestaltung, ihre Geschichten und ihre Einbindung in die Welt von Seelenmagie sind Bestandteile dieses kreativen Werkes. Eine Verwendung außerhalb des gesetzlich zulässigen Rahmens bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Der private Gebrauch dieses Buches ist gestattet. Das Vorlesen innerhalb der Familie sowie die persönliche Nutzung der enthaltenen Übungen und Reflexionsfragen sind ausdrücklich willkommen.

Eine Weitergabe des vollständigen Buches oder einzelner Inhalte an Dritte, insbesondere zur eigenen Veröffentlichung, kommerziellen Verwertung oder Verbreitung unter fremdem Namen, ist ohne entsprechende Genehmigung nicht gestattet.

Dieses Werk dient der liebevollen Begleitung von Kindern bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Empathie, Selbstbestimmung und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen. Es ersetzt keine professionelle pädagogische, psychologische oder therapeutische Beratung.

Herausgeberin und Rechteinhaberin:

Tanja Burmester
Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

© 2026 – Alle Rechte vorbehalten.