www.mutmachbuch.com

# Lukas

## und der aufregende Tag des großen Auftritts

Eine Mutmachgeschichte über Lampenfieber, Selbstvertrauen
und den Mut, sich etwas zuzutrauen

# Mit Herz, Hand und Verstand geschrieben

Dieses Mutmachbuch wurde nicht von künstlicher Intelligenz verfasst. Jede einzelne Geschichte stammt aus der Feder von pädagogisch ausgebildeten Autorinnen und Autoren, die mit viel Erfahrung, Feingefühl und echtem Herzblut schreiben – für echte Kinder mit echten Gefühlen.

Unsere Texte entstehen in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Kinderpsychologie.

Sie sind liebevoll gestaltet, um Selbstvertrauen zu stärken, Ängste abzubauen und Kinder spielerisch in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten.
Echte Geschichten für echte Kinder.
Denn wir glauben: Was von Menschen mit Herz geschrieben wird, erreicht Kinderseelen am tiefsten.

Verfasst von Menschen
nicht von KI

# Einleitung

## Hallo du mutiges Bühnenkind,

bist du schon einmal vor anderen aufgetreten? Musstest du vielleicht ein Gedicht aufsagen oder eine Rolle spielen? Bei einer Aufführung kann richtig viel in die Hose gehen! Das fängt oft schon vor dem Auftritt an: Dann bist du nervös, unruhig und hast Angst. Dein Herz klopft dann schneller, dein Mund ist trocken oder deine Hände zittern vor Aufregung. Kennst du das?

In den sechs Geschichten gehen Mut und Angst Hand in Hand. Du siehst, dass ein falscher Einsatz oder der falsche Ton nicht schlimm sind. Willst du auf einer Bühne stehen? Dann möchtest du vielleicht singen,

sprechen. Vielleicht spielst du ein Musikinstrument? Aber was es auch ist: Die Spannung ist ein Teil davon.

Du glaubst vielleicht, es ist peinlich oder sehr schlimm, wenn du einen Fehler machst. Denn auf der Bühne stehst du im Rampenlicht. Dann sehen dich alle an. Das ist oft sehr aufregend. Da möchtest du sicher nicht, dass die anderen über dich lachen, oder? Sie sollen dich bestimmt auch nicht für einen Spielverderber halten, oder?

Erfahre in sechs Geschichten, wie du Mut findest und sicherer auf einer Bühne stehst. Erlebe, wie es ist, aus deinen Fehlern zu lernen. Der Weg zum Mikrofon muss nicht so weit sein: Wachse mit jedem Schritt ein bisschen mehr! Du hast Angst davor, die Bühne zu betreten? Vielleicht fürchtest du, sichtbare Fehler zu machen. Aber vergiss nicht: Fehler lassen dich wachsen.

Jeder erlebt hin und wieder eine große Angst. Dann schämt man sich vielleicht. Dann trauen wir uns nicht so richtig weiter. Wir glauben nicht, dass wir es schaffen. Vielleicht möchten wir dann auch weglaufen. Geht es dir auch so? Und ist das nicht schade? Denn ein Auftritt bietet oft auch eine Chance! Er macht Freude und kann spannend sein!

Die Geschichten in diesem Buch zeigen dir, was wirklich zählt, wenn sich das Licht auf dich richtet. Du erfährst eine wichtige Botschaft in jeder Geschichte. Sie schenkt dir mehr Mut. Dann siehst du auch, wie du bei dem nächsten Auftritt mutig auftreten kannst.

Freu dich auf ein besonderes Erlebnis. Geh vom Schatten ins Licht – komm auf die Bühne! Entdecke den Spaß und die Spannung, wenn sich die Blicke auf dich richten! Erlebe die Angst und lerne, wie du dabei auch mutig wachsen kannst. Ob der Auftritt

beim Schulfest oder auf andere Bühnen: Sei dein eigener Star! Du schaffst das ganz bestimmt.

# Die große Nachricht

Gerade eben habe ich es gehört. Ich bin Lukas und mein bester Freund erzählt mir so etwas immer zuerst. Jetzt kommt er auch wieder zu mir und ist richtig aufgeregt. Er hat ein Gespräch der Lehrer gehört.

"Es ist ein großer Auftritt geplant!", sagt er mir und ist dabei ganz aus der Puste, weil er so schnell gelaufen ist. In dem Moment kommt unsere Lehrerin um die Ecke. Sie lächelt uns freundlich an. Das macht sie oft. Sie ist nämlich eine richtig nette Lehrerin. Sobald alle still sind, erzählt sie uns auch schon die große Nachricht.

"Kinder", sagt sie, "bald findet das Schulfest statt. An dem Tag führt jede Klasse etwas Besonderes auf. Was denkt ihr darüber?"

Das ist richtig spannend!

Alle in der Klasse sind gespannt und wollen mehr hören.
Ich bin auch sehr neugierig, wie das wohl wird. Denn die Lehrerin meint, unsere ganze Schulklasse führt ein kurzes Stück auf. Jeder von uns kriegt eine kleine Rolle zugeteilt. Dann sagt jeder von uns etwas.
Ich also auch.
Bisher kenne ich noch keine Bühnen aus der Nähe. Denn ich habe noch keine Auftritte gehabt. Ich bin auch noch nicht oft im Theater gewesen. Und wenn, dann habe ich nie ganz vorne gesessen. Das ist also eine neue Erfahrung für mich. Ich stelle mir das Ganze sehr aufregend, aber auch spannend vor. Wenn ich da oben stehe, gucken alle zu mir hin. Das passiert immer, wenn einer auf der Bühne ist und ein Stück oder so vorführt. Ich kenne das aus dem Theater und dem Zirkus. Die Clowns ziehen alle in ihren Bann. Das ist beim Schulfest nicht anders, glaube ich. Das ist dann ein bisschen so, als ob ich ein Star bin. Wie die berühmten Schauspieler bei

Aufführungen. Schon jetzt fühle ich mich ganz kribbelig deswegen.
Ob ich das schaffe?
Ich schlucke und bin kurz richtig nervös.
Die Lehrerin sagt uns, was passiert. Dann ist das Fest keine plötzliche Sache mehr. Alle Kinder in meiner Klasse kriegen eine kleine Rolle. Jeder sagt einen kurzen Satz. Die Sätze ergeben eine kurze Geschichte. Und weil das Ganze für das Schulfest ist, macht jede Klasse etwas anderes.
Manche stehen auf der Bühne. So wie wir tragen sie etwas vor: Musik, Gedichte, alles ist möglich!
Andere Familien bieten Kuchen an. Waffeln gibt es dann auch. Weil die Eltern selber backen, schmecken das sicher noch besser! Es gibt auch eine Bude, in der man gelbe Gummienten angeln kann. Das ist fast wie auf einer Kirmes. Ich finde, das klingt alles richtig toll!
Deshalb freue ich mich schon sehr. Ich bin aufgeregt und gespannt auf meinen eigenen Auftritt. Den ganzen Tag denke ich daran. Ich kann den Tag des

Festes kaum erwarten. Weil es so aufregend ist und alle darüber sprechen, vergeht der Tag total schnell.
Als der Abend dämmert, sitze ich mit Mama am Tisch in unserer Küche und esse ein Sandwich. Das ist immer sehr lecker. Aber heute kriege ich das kaum mit.
Heute hänge ich ganz tief in meinen Gedanken. Dabei kaue ich sehr langsam. Ich merke gar nicht, dass es ruhig am Tisch geworden ist.
"Lukas, du bist ja so still", meint meine Mama plötzlich.
Ich schaue sie aus großen Augen heraus an. Ich fühle mich ertappt, obwohl ich nichts gemacht habe.
"Ich?", mache ich und bin überrascht. Dann schüttle ich den Kopf und seufze. "In meinen Gedanken ist so richtig viel los, Mama."
"So?", macht sie. Das mag ich an meiner Mama: Sie stellt immer nur Fragen, die wirklich wichtig sind. Sie drängelt mich nicht. Sie wartet, bis ich ihr sage, was los ist.
Ich nicke.