

Luisa

und die kleine Reise zurück
zu Mut, Hoffnung und Stärke



Eine hoffnungsvolle Geschichte über Zuversicht,
Durchhaltevermögen und die Kraft des Herzens

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.

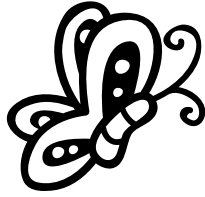
Unsere Texte entstehen in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Kinderpsychologie.

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.





Einleitung

Hallo starke Luisa!

Geht es dir gut? Im Leben passiert es hin und wieder, dass wir krank werden. Dann geht es uns gar nicht gut. Du kennst das sicher, oder? Bestimmt hast du schon einmal eine kleine Erkältung erlebt mit einer Triefnase und Husten. Oder du hast vielleicht auch schon einmal Bauchweh, Halsweh oder Kopfweg erlebt. Kennst du das auch?

Ab und zu erleben Menschen sogar Unfälle. Dann haben sie ein gebrochenes Bein oder einen verletzten Arm! Das kann wehtun. Aber zum Glück gibt es viele tolle Menschen in deinem Leben, die dir helfen möchten! Ist es nicht so? Du hast sicherlich



eine richtig tolle Familie. Da sind alle füreinander da. Sie trösten dich, wenn es dir nicht so gut geht, und sie helfen dir, wenn dir mal etwas wehtut. Das machen auch die Menschen in einem Krankenhaus! Ist das nicht klasse? Die Ärzte, Ärztinnen und all die Pflegekräfte sind für dich da. Sie helfen kranken und verletzten Menschen dabei, wieder gesund zu werden.

Die Leute in einem Krankenhaus wissen, was dir helfen kann. Mit ihrer Hilfe bist du hoffentlich bald wieder gesund und fühlst dich wohl in deiner Haut. Dann kannst du sicher wieder spielen, lachen und toben wie vorher. Klingt das super? Dieses Buch soll dir helfen, dich besser zu fühlen! Es zeigt dir in sechs wunderbaren Geschichten, dass du dir Sorgen machen darfst – und dass du nicht alleine oder schwach bist. Du wirst sehen, dass du unglaublich mutig bist!

Dein Körper braucht vielleicht Hilfe. Aber auch wenn du Hilfe brauchst: In dir steckt auch ganz viel Stärke! Du bist ein sehr tapferes Mädchen. Das wirst du in den kommenden Geschichten sehen. Denn viele Kinder, die krank oder verletzt sind, sorgen sich, sind traurig oder haben Heimweh! Du bist nicht alleine, wenn du dich ängstlich fühlst!

Vielleicht suchst du Antworten. Du willst vielleicht wissen, warum du krank bist oder ob die Behandlung beim Doktor wehtun wird. All diese Unsicherheiten kannst du mit diesem Mutmachbuch ablegen. Denn dieses Buch macht Mut! Es erfüllt dich mit Hoffnung und du entdeckst nach und nach deine eigene innere Kraft. Du glaubst das nicht? Sieh selbst – und entdecke deine eigene Stärke!





Der Tag, an dem plötzlich alles anders wurde

Ich blinzelte müde gegen die Sonne. Es ist so schönes Wetter draußen! Wir haben Sommer und die Sonne scheint kräftig. Mama sagt immer: „Luisa, du brauchst einen Sonnenschutz! Du kriegst sonst einen Sonnenbrand.“

Ein Sonnenbrand kann wehtun. Das weiß ich, weil Papa schon einen schlimmen Sonnenbrand gehabt hat. Wir sind am Strand gewesen und ich habe zum ersten Mal das Meer gesehen! Das ist vielleicht riesig! Ich kann jetzt noch staunen, wie viel Wasser im Meer gewesen ist. Aber Papas Haut ist ganz rot geworden von der Sonne. Seine Schultern haben dann wie ein Krebs ausgesehen. Papa hat dann immer eine

Grimasse gemacht, wenn er sein T-Shirt angezogen hat. Ich glaube, seine Schultern haben ihm sehr wehgetan und das ist echt nicht schön. Er hat mir an dem Tag sehr leidgetan.

Aber seitdem trägt er auch immer eine Sonnencreme auf.

Ich seufze und stelle meinen Kakao auf den Tisch zurück.

Es ist früher Morgen. Noch dazu ist es ein Samstag. Ich muss heute nicht in die Schule. Das ist eigentlich super! Ich freue mich immer, wenn das Wochenende anfängt. Der schöne Tag lädt zum Spielen ein – und ich möchte ja auch gerne rauslaufen und spielen.

Aber es gibt ein großes Problem!

Mir geht es nämlich nicht so gut.

Seit einiger Zeit fühle ich mich nicht so wohl wie sonst. Gestern habe ich noch viel Spaß gehabt. Da bin ich draußen gerannt und habe mit meiner Freundin Ball gespielt. Heute ist das aber anders. „Mama, ich glaube, ich bin krank“, sage ich und lehne mich zurück. Ich fühle mich irgendwie

schlapp. Dabei bin ich gestern ganz früh ins Bett gegangen! Mama hat mir sogar noch eine Gutenachtgeschichte vorgelesen. Das macht sie oft und ich liebe es! Sie kommt dann immer mit einem Buch zu mir an das Bett, setzt sich hin und liest mir eine neue und spannende Geschichte vor. Die Bücher haben auch ganz viele Bilder. Da höre ich besonders gerne zu!

„Du siehst auch ein wenig blass aus, Luisa“, sagt Mama. Sie guckt mich besorgt an. Ihr Gesicht ist richtig ernst. Das mag ich nicht. Ich mag es auch nicht, krank zu sein.

„Was hast du denn genau?“, fragt Mama. „Kannst du mir das sagen?“

Ich nicke. „Ich bin so müde“, erkläre ich. „Und ich habe gar keine echte Lust zum Spielen.“

Sie nickt und sieht aus, als ob sie mich versteht.

Deshalb rede ich schnell weiter: „Mein Kopf tut mir auch ein bisschen weh.“

„Hast du denn Hunger?“, fragt sie. „Willst du etwas essen?“

Ich schüttle meinen Kopf. „Nein. Das schmeckt alles gar nicht so lecker wie sonst.“

Ich seufze wieder und bin traurig. Ich will nicht krank sein. Dann fühle ich mich schwach und nichts macht Spaß.

„Dann gehen wir gleich mal zum Doktor. Er weiß bestimmt, was du hast. Dann geht es dir bald wieder gut“, sagt Mama.

Wieder nicke ich. Aber auch das kommt mir sehr anstrengend vor. Ich gehe nicht gerne zu einem Arzt. Auf meinem Schulweg komme ich immer an einem ganz großen Krankenhaus vorbei. Das ist wirklich riesig! Es gibt ganz viele Fenster und ein großes Tor. Dort kommen die Rettungswagen immer mit einem Affenzahn herausgedüst. Sie schalten dann das Blaulicht ein und sausen mit der lauten Sirene vorbei. Alle anderen Autos müssen dann Platz machen.

Das ist sehr spannend!

Aber ich finde das Krankenhaus auch sehr gruselig! Ich sehe immer nur, wie die Menschen hineingehen,



wenn ich vorbeilaufe. Aber es kommt nie einer heraus. Das finde ich komisch. Wo gehen die alle nur hin?

Jetzt versuche ich, nicht weiter daran zu denken. Wenn Mama sagt, der Doktor hilft mir, damit ich ganz schnell wieder Ballspielen kann, dann ist das sicher richtig.

Außerdem geht es mir echt nicht so gut. Mir ist sogar schlecht. Aber ich will mich nicht übergeben. Das ist immer so eklig und anstrengend!

Nach dem Frühstück zieht Mama mich an. Ich bin ganz schlimm müde! Sie hält ihre Hand an meine Stirn und seufzt.

„Luisa“, sagt sie, „du hast ja sogar Fieber! Da ist es ganz richtig, wenn wir jetzt zum Arzt fahren.“

Ich nicke nur.

Wir fahren in die Praxis von unserem Doktor. Der kennt mich schon. Ich bin schon ein paar Mal bei ihm gewesen. Eigentlich ist er nett. Er hat einen ganz dichten grauen Bart und seine Augen sehen hinter seiner Brille ganz klein aus. Wenn er lacht,

