

Lukas

findet neuen Mut, obwohl
sich alles verändert



Eine einfühlsame Geschichte über Geborgenheit, Liebe und die
Gewissheit, niemals allein zu sein

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 mutiger Lukas,

bist du bereit für eine große Veränderung? Sie kann zu Hause und in deinem Leben Angst mit sich bringen. Dann fühlst du dich unsicher. Du fragst dich vielleicht: Wie gehe ich mit der neuen Lage um?

Kennst du das? In diesem Buch geht es um solch eine Änderung: Du erlebst, wenn Mama und Papa sich trennen. Du siehst auch, wie es ist, wenn einer zu Hause auszieht. So etwas ändert viele vertraute Abläufe. Es schafft aber auch viele gemeinsame Momente.

Vielleicht haben sich deine Eltern bereits getrennt? Dann kennst du vielleicht all die Ängste, Sorgen und Zweifel schon. Du stellst dir und deinen Eltern bestimmt viele Fragen: Warum trennen sich deine Mama und dein Papa? Seid ihr trotzdem noch eine Familie? Wer geht und wer bleibt? Wann siehst du wen? Und vor allem: Ist es deine Schuld? Dieses mutmachende Buch zeigt dir, wie du mit der Änderung umgehen kannst – und dass es nicht an dir liegt.

Sechs schöne Geschichten warten auf dich. Sie zeigen dir, dass du deinen Gefühlen vertrauen kannst. Du siehst in ihnen auch, dass du Mama und Papa weiter lieben kannst. Denn sie sind für dich da. Auch wenn sich die gemeinsamen Wege trennen. Du lernst, dass sie dich in jedem Fall lieben. Vielleicht sieht deine Familie jetzt anders aus. Das ändert aber nichts an der Liebe, die euch verbindet.

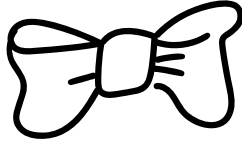


Du bist erst ängstlicher, aber das ist normal. Denn große Änderungen sorgen für Unruhe. Du fühlst dich anfangs noch unsicher. Aber deine Eltern lieben dich und darauf kannst du vertrauen: Sie bleiben dein Papa und deine Mama. Dieses Buch zeigt dir, dass du nicht schuld bist. Du entdeckst zwei Zuhause. Und du siehst, wie du dich an zwei Orten wohlfühlst.

In diesem Büchlein triffst du mutig auf die große Änderung. Die sechs Abenteuer sind für dich da. Mit ihnen kannst du dich stärker fühlen und innerlich wachsen. Denn deine Gefühle sind wichtig! Du darfst ihnen vertrauen. Das Buch zeigt dir, wie du die Angst hinter dir lässt wie deinen Schatten.

Erfahre, dass sich Mama und Papa trennen wollen und lerne, wie du das Gefühl der Schuld hinter dich lässt. Fühle dich an zwei Orten zu Hause! Dieses Buch begleitet dich. Damit kannst du der Trennung mutig und mit mehr Vertrauen begegnen.





Der Abend, an dem alles anders wurde

Heute ist Samstag.

Draußen zirpen die Grillen und zwischendurch brummt eine dicke Hummel an mir vorbei. Ich heiße Lukas und ich sitze gelangweilt auf unserer Wiese im Garten herum. Das Gras pickst mich in die Hände, aber das stört mich nicht. Mein bester Freund hat heute keine Zeit, weil er mit seinen Eltern einen Ausflug macht. Deshalb bin ich jetzt auf mich allein gestellt.

„Lukas, kommst du mal kurz?“, ruft mich meine Mama. Sie steht in der Tür zum Garten und schaut mich abwartend an. Sofort stehe ich auf und gehe hin.

„Was ist denn?“, frage ich und bin neugierig.

„Oma hat ein Geschenk für dich“, erklärt Mama.



Ich sehe Oma, die mit einem Lächeln in der Küche sitzt. „Hallo Lukas“, begrüßt sie mich.

„Hallo Oma!“ Ich erwidere ihr Lächeln mit einem breiten Grinsen. Ich mag meine Oma. Sie ist immer lieb und manchmal – so wie heute – bringt sie Geschenke. Einfach so. Sie sagt, es macht ihr Freude. Und ich finde das toll.

„Warum bekomme ich denn ein Geschenk?“, frage ich jetzt und setze mich neben sie. „Ich habe doch erst in ein paar Monaten Geburtstag.“

Sie schmunzelt und überreicht mir ein schmales Päckchen.

„Es sind doch bald Ferien“, sagt sie. „Ich habe das hier im Laden gesehen. Da musste ich gleich an dich denken. Du schreibst und malst doch so gerne. Ist es nicht so, Lukas?“

Ich nicke. Denn es ist wahr: Ich mag es, Dinge aufzumalen oder aufzuschreiben. Das mag ich aber vor allem, wenn ich zu Hause bin. In der Schule finde ich es oft anstrengend.

Ich nehme das Geschenk und packe es aus. Das Papier raschelt und knistert. Dann kommt ein Buch zum Vorschein. Es ist rot. Vorne zeigt es einen großen Regenbogen. Ich finde es schön und blättere durch die leeren Seiten.

„Du kannst etwas auf die Seiten malen oder schreiben“, sagt Oma. „Immer wenn du etwas Neues lernst. Dann vergisst du es nicht so schnell.“

„Das ist toll. Danke, Oma“, antworte ich und bringe das neue Notizbuch in mein Zimmer. Ich lege es auf den Tisch. Am liebsten möchte ich sofort etwas hineinmalen oder schreiben. Aber ich weiß noch nicht, was! Deshalb lasse ich es dort liegen – zumindest bis heute Abend.

Das lässt mein Herz schneller klopfen. Ich freue mich schon auf heute Abend. Vielleicht gibt es leckere Pizza und wir sehen einen Film an. Oder wir spielen lustige Spiele! Das ist immer lustig und macht viel Spaß.

Ich hoffe, wir spielen etwas.



Papa kann nicht gut verlieren und Mama zockt uns immer ab. Sie gewinnt sehr oft. Ich mag es auch nicht, ein Spiel zu verlieren. Aber wenn wir als Familie Spiele spielen, geht es auch gar nicht um den Sieg. Dann geht es um den Spaß, den wir zusammen haben.

Ich lache dann immer viel. Manchmal lache ich sogar so heftig, dass ich meinen Bauch festhalten muss. Der tut dann schon richtig weh vom vielen Lachen und Kichern.

Der Tag vergeht nach Omas Geschenk recht schnell. Heute merke ich schon beim Abendessen: Wir spielen keine Spiele. Wir gucken auch keinen Film. Und die Pizza kann ich auch vergessen, glaube ich. Ich schaue von meinem Kakao hoch und sehe die ernsten Gesichter von Mama und Papa. Das fühlt sich komisch an. Etwas ist nicht in Ordnung. Das merke ich. Aber ich weiß nicht genau, was das Problem ist.

Ich weiß nur: Mich machen die ernsten Mienen echt unsicher.



Meine Eltern sehen sich heute kaum an. Jeder guckt ständig woanders hin. Das ist schräg.

An einem stinknormalen Tag sind sie oft gut drauf. Manchmal küsst Papa Mama auf die Wange. Dann lächelt sie.

Aber heute nicht.

Heute fragt Mama nicht, wie der Tag gelaufen ist. Und Papa schweigt auch.

Fast habe ich den Eindruck, sie brüten.

Wie die Vögel, die ein Ei ausbrüten. Sie hocken drauf und gehen nicht weg. Das ist dann auch immer eine ziemlich ernste Sache.

Papa greift zum Kühlschrank und holt die Tüte Milch heraus. Er stellt sie mir hin. „Möchtest du noch Kakao, Lukas?“, fragt er und lächelt. Aber das Lächeln wirkt angestrengt. Ich glaube, heute möchte Papa gar nicht wirklich lächeln. Ich schüttel den Kopf.

„Nein“, antworte ich ihm.

Er nimmt die Tüte zurück und sie landet erneut im Kühlschrank. Ich schaue zu Mama. Sie hat Papa den

