



Maxima und Pinsel – Die Angst

„Oh, oh, oh!“ Plötzlich sprang Pinsel auf und lief vor Maxima auf und ab. Dabei zitterte sein buschige Eichhörnchenschwanz unkontrolliert, und seine Augen schienen viel größer als sonst. Maxima spürte, wie ihr Herz schneller schlug. Was war passiert? „Nein, oh nein, oh nein!“, sagte Pinsel nun, ohne aufzuhören hin und her zu laufen. Jetzt erkannte Maxima es: Pinsel hatte Angst. Sie richtete sich auf, stellte sich ihm in den Weg und machte: „Hmhmhmhmhm.“ Es klang wie ein Summen. Pinsel sah sie erstaunt an, blieb aber stehen. Maxima wiederholte das Geräusch. „Hmhmhmhmhm.“ „Was tust du da?“, fragte Pinsel. „Mach mit, Pinsel. Tief einatmen und Hmhmhmhm.“ Pinsel runzelte die Stirn, aber weil sein Herz noch immer so raste und er seinen Gedanken nicht folgen konnte, machte er, was Maxima ihm geraten hatte, atmete tief ein und summte: „Hmhmhmhm.“ Nach drei langgezogenen Hmhmms merkte er, wie er innerlich ruhiger wurde. Sein Herz schlug wieder langsamer.

Wenn die Angst kommt

„Geht es dir besser?“, fragte Maxima und sah Pinsel besorgt an. Das Eichhörnchen nickte. „Was war denn los? Wieso hast du plötzlich panische Angst bekommen?“ Pinsel setzte sich wieder und seufzte. „Ach, ich habe nur über den Wald nachgedacht. Über die verdorrten Bäume und über die Hitze, die alles verändert. Und dann...ja, dann habe ich plötzlich Angst bekommen. Angst davor, mein Zuhause zu verlieren, Angst, davor kein Wasser zu bekommen, Angst davor, nichts mehr zu essen zu finden.“ Er seufzte. Maxima nickte. Diese Angst kannte sie, denn einige ihrer Waldfreunde fühlten dasselbe. Kein Wunder, bei all den schrecklichen Nachrichten, die den Wald fast täglich erreichten. „Denk daran, was die Eule gesagt hat, Pinsel“, erinnerte die Maus ihn. „Du machst schon alles richtig, und wenn du die Natur gut behandelst, dann wird sie dich gut behandeln. Alles andere hast du gar nicht in der Pfote.“ Pinsel nickte. Aber er sah nicht glücklich aus.

An das Schöne denken

„Ach Pinsel“, begann Maxima. „Sieh dich doch mal um. Was siehst du?“ „Totes Laub, verdorrte kahle Bäume, Grau und...“ Maxima schnaubte. „Stopp, Pinsel. Denk nicht so schlecht, denk an die schönen Dinge. Ich sehe zum Beispiel viele Blätter, die uns im Sommer Schutz vor der Hitze und vielen unserer Freunde Nahrung geboten haben. Die Blätter haben aber ihren Dienst erfüllt und fallen nun ab. Aber ihre Arbeit ist noch lange nicht vorbei.“

„Ach nein?“, wunderte Pinsel sich. Maxima schüttelte den Kopf. „Natürlich nicht. Sie schützen nun den Boden vor Frost und somit auch die Larven der Insekten. Käfer und andere Insekten helfen die Blätter zu zersetzen. Und so kommen die Nährstoffe wieder zurück in den Boden und auch zurück zum Baum. Verstehst du, Pinsel? Das alles ist ein riesengroßer Kreislauf.“ Pinsel nickte. Doch dann sprang er wieder auf, seine Augen wurden größer als er rief: „Aber dieser Kreislauf wird doch gerade eben zerstört! Die Waldbrände, die Hitze...“ Maxima sprang ebenfalls auf und umarmte Pinsel ganz fest, bis sie spürte, dass sein Herz wieder normal schlug. „Pinsel, die verdorrten Bäume sind zum Glück nicht viele und die Natur nutzt diese, um neue Energie aus ihnen zu schöpfen und neue Pflanzen wachsen zu lassen. Vertrau ihr! Vertrau der Natur und ihrem Kreislauf. Du bist selbst ein Teil davon.“ „Ich?“ „Ja du! Dadurch, dass du Nüsse und Eicheln sammelst, vergräbst und frisst, entstehen neue Bäume und Sträucher, das gehört auch zur Erhaltung des Waldes dazu. Und Wälder brauchen wir zum Atmen und Kühlen.“ „Oh!“ Jetzt wurden Pinsels Augen vor Begeisterung und Stolz größer. „Ich mach was Gutes, oder?“ Maxima nickte lächelnd. „Ja, natürlich tust du das, Pinsel!“

Freunde und Familie

„Maus, ich habe das Gefühl, jetzt geht es mir besser. Ich habe keine Angst mehr, danke!“ Maxima freute sich. „Es ist okay Angst zu haben, Pinsel. Ich freue mich, dass ich dir helfen konnte...“. „Das würde ich für dich auch machen, Maus!“, sagte Pinsel sofort. „Das weiß ich. Versuche ruhig ein- und auszuatmen, wenn dein Herz rast und du spürst, dass du die Kontrolle verlierst.“ „Du meinst das Hmhmhm-Spiel?“ „Ja genau, es beruhigt und lässt dich wieder klar denken. Und rede mit mir.“ „Das habe ich ja gemacht.“ „Und das war genau richtig. Rede mit mir oder mit der Eule oder mit den anderen Waldfreunden. Und glaube nicht, dass du allein bist.“ „Das bin ich ja nicht. Ich habe ja dich!“ Maxima lachte. „Maxima-Maus, meine allerbeste Freundin. Hast du Hunger? Ich könnte jetzt ein saftiges Honig-Brot vertragen.“ Maxima nickte. „Jetzt gebe ich dir einen Tipp, Muus – wenn du Angst haben solltest, dann iss etwas Köstliches. Ein Honigbrot zum Beispiel macht mich glücklich!“ Maxima lachte und hakte sich bei Pinsel unter. Freunde machen auch glücklich, dachte sie.