

Worum geht's?

Max hat in der Corona-Zeit ganz unterschiedliche Gefühle.
Er ist traurig. Hat Angst. Ist wütend.
Und manchmal ist er auch richtig glücklich.
Genau, wie seine Mama.

Ab 7 Jahre

Wer ist HopeLit?

HopeLit ist ein Zusammenschluss von Kreativen, meist aus der Buchbranche. HopeLit möchte mit kreativem Input Hoffnung schenken und ein Lichtblick sein in einer Welt, die im Moment so chaotisch ist. HopeLit möchte zeigen: „Wir halten zusammen, über Branchengrenzen und Konkurrenzsituationen hinweg. Es gibt ein Leben nach der Corona-Krise, und darauf arbeiten wir hin. Gemeinsam. Insieme. Ensemble. Samen. Birlikte ...“

Was dürfen Sie mit unseren Texten und Bildern machen?

Dieses Buch wird von HopeLit zur Verfügung gestellt und darf gern kostenlos ausgedruckt, verbreitet und vervielfältigt werden, jedoch nur in dieser Form und solange es zum Download auf hopelit.de angeboten wird. Jegliche Änderungen und Bearbeitungen sind nicht gestattet. Zudem dürfen keine Kosten für z. B. Druck oder Papier, weder gegenüber HopeLit noch dem Endnutzer, geltend gemacht werden. Auch eine weitere Verbreitung im Internet oder auf anderen Plattformen ist nicht gestattet. Gerne dürfen Sie auf unsere Webseite verweisen: www.hopelit.de. Alle Rechte vorbehalten.

Impressum:

www.hopelit.de
Copyright © 2020 HopeLit
hallo@hopelit.de

Mittelstraße 12
76227 Karlsruhe
Deutschland/Germany

Verantwortlich:
Sandra Bennua
Melanie Czarnik

Claudia Gliemann
Elisabeth Jäcklein-Kreis
Ann Cathrin Raab

Anja Samstag
Sabrina Weber

Claudia Gliemann

Mama, ich hab Angst!

Für Deinen ganz eigenen Buchtitel:
Zeichne dich hier mit deiner Mama oder deinem Papa.

1

hope
lit

Claudia Gliemann

Mama, ich hab Angst!

„Mama, ich hab Angst“,

sagte Max und kuschelte sich an seine Mama.

„Und wovor hast du Angst?“, fragte Mama.

„Vor allem“, antwortete Max.

„Das kann ich gut verstehen“, sagte Mama.

„Du hast doch jetzt keine Arbeit mehr.“

„Das stimmt.“

„Haben wir dann bald kein Geld mehr? Und was ist dann mit der Wohnung? Müssen wir dann ausziehen? Haben wir dann irgendwann nichts mehr zu essen?“

„Das wird nicht passieren, kleiner Max“, sagte Mama.

„Und warum nicht?“, fragte Max.

„Weil es Hilfen geben wird.“

„Aber wenn die nicht rechtzeitig kommen, was ist dann?“

„Sie werden rechtzeitig kommen.“

„Und wenn nicht?“

„Auch dann werden wir einen Weg finden.

Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

Hier kannst Du zeichnen, vor was Du Dich fürchtest.
Und wenn Du fertig bist, zeichne am besten einen Käfig drumherum.

„Mama, ich bin wütend“,

sagte Max und stampfte ganz fest auf den Boden.

„Und warum bist du wütend?“, fragte Mama.

„Wegen allem“, antwortete Max.

„Das kann ich gut verstehen“, sagte Mama.

„Weil wir nicht mehr auf den Spielplatz dürfen.“

„Das ist ärgerlich, das stimmt.“

„Jetzt müssen wir immer drin bleiben

und zu Moritz darf ich auch nicht mehr.

Das Fußballtraining ist auch abgesagt.

Und Schlagzeug auch.

Und zu Oma und Opa dürfen wir auch nicht mehr.“

„Das wird sich wieder ändern, kleiner Max“, sagte Mama.

„Und wann?“, fragte Max.

„Wenn es an der Zeit ist.“

„Und wann ist es an der Zeit?“

„Wenn sie da ist.“

„Und du meinst, sie wird irgendwann kommen?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

Hier kannst Du Deine ganze Wut hinzeichnen.
Zeichne richtig wütend!

Zeichne, was Dich traurig macht.
Oder wie Du aussiehst und was Du tust, wenn Du traurig bist.

„Mama, ich bin traurig“,

sagte Max und legte sich in sein Bett.

„Und warum bist du traurig?“, fragte Mama.

„Wegen allem“, antwortete Max.

„Das kann ich gut verstehen“, sagte Mama.

„Das ist alles so viel. Gestern war doch noch alles gut.“

„Das ist sehr verwirrend, das stimmt.“

„Wie kann sich die Welt denn von einem Tag
auf den anderen so verändern?

Und warum ist ein kleines Virus so gefährlich?

Und warum haben alle plötzlich so große Angst?“

„Weil wir das so nicht kennen“, sagte Mama.

„Wird das irgendwann anders?“, fragte Max.

„Ganz bestimmt.“

„Und warum glaubst du das?“

„Wir müssen jetzt alle zusammen halten.“

„Und das hilft?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

„Mama, ich kann nicht schlafen“,

sagte Max und drehte sich auf die andere Seite.

„Und warum kannst du nicht schlafen?“, fragte Mama.

„Wegen allem“, antwortete Max.

„Das kann ich gut verstehen“, sagte Mama.

„Ich stelle mir ständig vor, was alles noch passiert.“

„Das hält einen wach, das stimmt.“

„Und dann frage ich mich, was Papa wohl gerade macht.

Oder Oma und Opa?“

„Ihnen geht es gut. Du hast doch heute mit ihnen telefoniert“,

sagte Mama.

„Glaubst du, das ist schlimm für Oma und Opa?“,

fragte Max.

„Ich glaube das nicht. Du hast doch die Bilder gesehen, die sie dir heute geschickt haben. Sie sitzen im Garten auf ihren Liegestühlen und genießen die Sonne.“

„Und Papa?“

„Keiner von uns kann in die Zukunft sehen.

Aber ich glaube nicht, dass ihm etwas passieren wird“,

sagte Mama.

„Ehrlich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

Was hilft Dir beim Einschlafen?
Hier kannst Du es zeichnen.

„Weißt du was, Max?“, fragte Mama.

„Nein, was?“, fragte Max.

**„Manchmal habe ich auch Angst. Und ich bin wütend.
Und traurig. Und kann nicht schlafen“**,

sagte Mama und nahm Max ganz sanft in den Arm.

„Und warum?“, fragte Max.

„Wegen allem“, antwortete Mama.

„Und was machst du dann?“, fragte Max.

„Wenn ich Angst habe, dann denke ich daran, dass ich auch schon vor anderen Dingen Angst hatte, und dass alles immer irgendwie wieder gut geworden ist. Und dass ich mir schon ganz oft umsonst Sorgen gemacht habe.“

„Und wenn du wütend bist, was machst du dann?“, fragte Max.

„Dann gehe ich joggen.“

„Und das hilft?“, fragte Max.

„Ja, das hilft“, antwortete Mama.

Max überlegte kurz und bekam dann ganz leuchtende Augen:

„Ich könnte ja Schlagzeug spielen!“

„Genau!“, sagte Mama.

„Du könntest Schlagzeug spielen.“

„Und wenn du traurig bist?“, fragte Max.

„Was machst du dann?“

„Dann kuschle ich mit Henry“, sagte Mama.

„Stimmt, das hilft. Das mache ich auch immer“,
sagte Max.

„Und wenn ich nicht schlafen kann“, sagte Mama,

„dann zähle ich die Schafe bei Oma.“

„Das ist eine gute Idee!“, sagte Max.

„Und meinst du, irgendwann wird es wieder besser werden?“,
fragte Max.

„Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

**Was meinst Du? Was würde Dir helfen,
wenn Du wütend bist oder traurig?
Kannst Du es zeichnen?**

„Mama, weißt du was?“, sagte Max.

„Irgendwie bin ich auch glücklich.“

„Und warum bist du glücklich?“, fragte Mama.

„Wegen manchem“, antwortete Max.

„Das kann ich gut verstehen“, sagte Mama.

„Endlich bist du mal da. Und wir haben so viel Zeit.“

„Das freut dich sehr, das kann ich gut verstehen.“

„Früher, da hattest du immer so viel Stress.

Und jetzt können wir den ganzen Tag spielen und basteln.

Musik machen. Mit Henry spielen.“

„Und backen. Und kochen“, sagte Mama.

„Glaubst du, das geht irgendwann vorbei?“, fragte Max.

„Ich glaube schon. Aber vorher musst du mir noch

Schlagzeug beibringen. Und im Wohnzimmer spannen wir auf den Tisch ein Tischtennisnetz und spielen Tischtennis.“

„Dauert das noch lange?“

„Das kann schon sein.“

„Aber wir können ja echt viel machen.

Und so viel Zeit hatten wir noch nie.“

„Aber diese Zeit wird vorbeigehen.“

„Ehrlich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz fest“, sagte Mama.

„Glaubst du wirklich?“, fragte Max.

„Das glaube ich ganz bestimmt“, sagte Mama.

Frag doch Mama oder Papa oder jemanden, mit dem Du gerne zusammen bist,
ob ihr hier gemeinsam zeichnen könnt!
Malt alles, was ihr gerne zusammen macht.