



# Du bist einzigartig wundervoll

Mutmachgeschichten  
für Jungen und  
Mädchen

Mara Linde



Copyright © 2024  
Mara Linde  
Alle Rechte vorbehalten.





# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Der Sprung                                      | 5   |
| Die Sonnenblumen                                | 11  |
| Das Puppenhaus                                  | 18  |
| Meine neue Katze                                | 25  |
| Das Ballettkleid                                | 32  |
| Die Monsterjagd                                 | 39  |
| Der Arztbesuch                                  | 45  |
| Der Superhelden-Modus                           | 51  |
| Der Drachenbändiger und Ferdinand, die Eidechse | 57  |
| Julia begegnet der Angst mutig                  | 63  |
| Der Mutfresser                                  | 70  |
| Max und sein großer Tag                         | 78  |
| Elli und das Stinktier                          | 84  |
| Brillenschlange-Maria                           | 91  |
| Bonus: Die Mut-Mach-Abendgeschichte             | 97  |
| Buchempfehlung                                  | 102 |
| Haftungsausschluss                              | 110 |
| Impressum                                       | 111 |





# Der Sprung

Lisa stand wie angewurzelt vor dem Stall. Normalerweise freute sie sich sehr auf das Training. Sie liebte es, jede Woche auf den Reiterhof zu gehen und sich um ihr Pferd Schila zu kümmern. Schila war eine schöne braune Stute. Schon wenn sie Lisas Schritte hörte, wieherte sie vorfreudig und schien es selbst gar nicht mehr erwarten zu können, mit ihr loszureiten.

Auch heute freute Lisa sich, Schila endlich wiederzusehen. Doch andererseits wünschte sie sich auch, nicht zum Training gekommen zu sein. Etwas bereitete ihr schon die ganze Woche Bauchschmerzen.

Schila drückte ihren Kopf dicht an die Schulter des Mädchens. Das Pferd schien nicht zu merken, was sie bedrückte. Dann hörte Lisa eine Stimme: »Schön, du bist schon hier, dann können wir gleich beginnen!« Es war ihre Reitlehrerin, Maja.

Lisa lächelte gequält und überlegte kurz, ob sie ihr von ihren Sorgen berichten sollte. Vielleicht



würde es helfen? Doch kurz bevor das Mädchen den Mund aufmachte, entschied sie sich dagegen. Maja kam entschlossen und mit einem breiten Lächeln auf sie zu. Lisa schluckte ihren Satz hinunter, öffnete den Stall und führte Schila langsam aus der Box. Gemeinsam gingen sie auf die Weide.

Hier sah es aus wie immer, bis auf einen kleinen, aber doch deutlichen Unterschied. Lisa überkam schon wieder ein seltsames Gefühl und die Freude aufs Reiten verflog gänzlich. Ängstlich sah sie auf das Hindernis, das dort bedrohlich stand, obwohl es natürlich nicht wirklich etwas tat.

Lisa wurde schwindelig, sie stützte sich an Schila ab. Das Mädchen versuchte, ruhig zu atmen, doch es gelang ihr kaum. Mit einem Mal war es wärmer als noch vor ein paar Sekunden.





Lisa hob den Kopf. Das Hindernis war noch immer da, aber was hatte sie auch erwartet? Nun wandte auch Maja ihr den Blick zu, einen schweren Sattel in der Hand, den sie auf Schilas Rücken warf. Dann sah sie ihre Schülerin an. Ihr Lächeln war verschwunden, sie erkannte, dass etwas mit Lisa nicht stimmte.

»Was ist denn los? Geht es dir nicht gut?«, fragte sie besorgt.

Doch noch immer fiel es dem Mädchen schwer, die Wahrheit zu sagen. Viel lieber wollte sie sich einfach auf Schilas Rücken schwingen und davonreiten.

»Willst du mir nicht sagen, was los ist?«, fragte Maja erneut, als nichts kam, und machte Lisa damit klar, dass sie wirklich an ihrem Wohlbefinden interessiert war.

Das Mädchen seufzte, schaute kurz auf ihr Pferd, dann wieder auf die Hürde auf der Weide. Einen besseren Augenblick gab es wohl nicht.

»Ich weiß nicht, ob ich das kann. Über die Hürde zu springen. Ich habe das noch nie gemacht, und ich habe so große Angst, dabei zu stürzen!« Plötzlich purzelten die Worte aus ihr heraus. Es war ganz einfach und von einer Sekunde auf



die andere fühlte Lisa sich schon erleichtert. Sie hatte zwar noch nicht den Mut, den sie sich erhofft hatte, aber es tat gut, ihre Gedanken mit Maja zu teilen.

Die Lehrerin legte den Kopf schief und lächelte. »Aber das ist doch nicht schlimm. Es hätte mich auch gewundert, wenn du dir gar keine Sorgen gemacht hättest. Wir schaffen das zusammen! Vielleicht fangen wir einfach erst mit kleineren Hürden an!«

Lisa blinzelte. Zusammen? Wie sollte das gehen?

»Ich stelle mich neben eine Hürde und wenn du an der richtigen Stelle bist, gebe ich Schila ein Zeichen. Sie weiß es und sie kann es. Ich habe das mit ihr geübt. Du sitzt einfach nur drauf und hältst dich gut fest. Du wirst sehen, du musst gar nichts tun. Und wenn du so weit bist, machen wir mit der nächsten Hürde weiter,





arbeiten uns immer höher nach oben.« Das klang nicht schlecht, aber konnte das wirklich so funktionieren? Ganz wollte Lisa es noch nicht glauben, aber einen Versuch war es Wert.

Mit einem Nicken half Maja der kleinen Reiterin auf das Pferd. Es fühlte sich gut an, so wie immer und von hier oben sah das Hindernis gar nicht mehr so bedrohlich aus. Doch erst führte Maja sie zu einem Heuballen ein paar Meter weiter.

»Also, wenn du bereit bist, kann es losgehen!« Lisa atmete noch mal tief durch und nickte. Dann sollte es eben losgehen.

Schila setzte sich in Bewegung. Maja stand ein Stück vom Ziel entfernt und schaute aufmerksam zu. Sie wollte den richtigen Moment nicht verpassen.

Dann brauchte es nur noch einen Blick. Lisa beobachtete ihre Lehrerin, die Schila ein Zeichen gab, und wie durch Zauberhand sprang das Pferd über die Hürde. Lisa umfasste das Zaumzeug, hielt sich ganz fest und spürte den Wind in ihren Haaren. Sie schien zu fliegen. Was für ein Gefühl! Lisa konnte es gar nicht in Worte fassen. So etwas hatte sie noch nie gespürt.



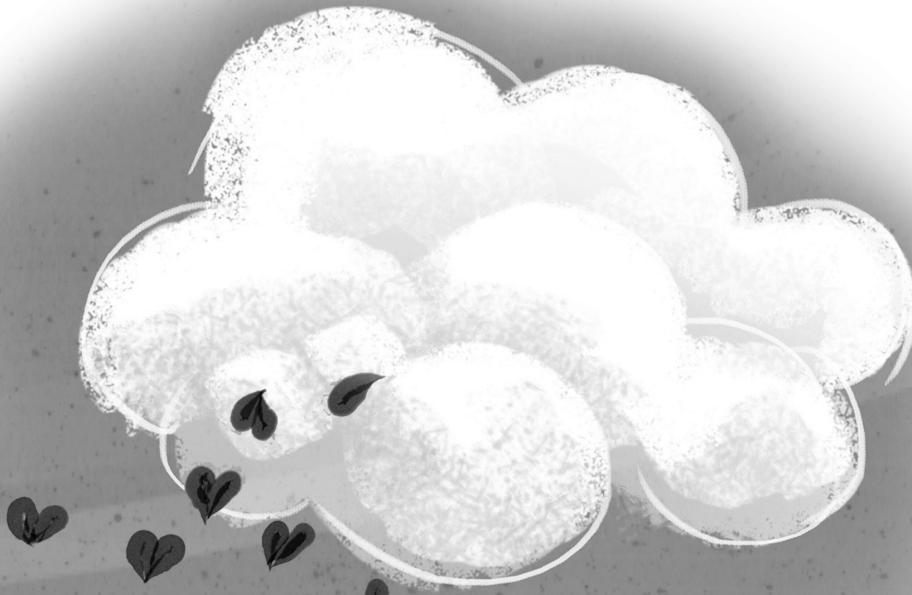
Dann nährten sie sich wieder dem Boden, die Hürde lag hinter ihnen, der erste Sprung war gelungen.

Lisa schaute sich um, wollte sich vergewissern. Aber es stimmte: Sie hatte es wirklich geschafft.

»Das hast du sehr gut gemacht, Lisa. Ein toller Sprung!«, lobte Maja.

Das Herz des kleinen Mädchens schlug ihr bis zum Hals und auch Schila freute sich mit einem lauten Wiehern.

Lisa war mächtig stolz auf sich und jegliche Angst war verschwunden. Dieses Gefühl war dem Mut gewichen. Sie hatte es versucht und war erfolgreich gewesen. Der erste Sprung war geschafft, jetzt konnte sie nichts mehr aufhalten. Sie wollte weiterfliegen!





Und bald würde sie es ganz allein schaffen!  
Mut war etwas Großartiges und Schila würde sie  
begleiten und unterstützen.

Doch nun freute sie sich erst mal über das, was  
sie erreicht hatte und drehte mit ihrer Stute laut  
lachend eine große Ehrenrunde auf der Weide.

## Die Sonnenblumen

Unschlüssig stand die kleine Mara vor den  
vielen Blumentöpfen. Alles war vorbereitet:  
Die Erde war schon in einem Eimer und  
auch die Schaufel lag bereit auf dem Boden.  
Die Tütchen mit den Sonnenblumenkernen,  
die sie zusammen mit Mama vor ein paar  
Tagen gekauft hatte, waren auch da. Es konnte  
eigentlich losgehen. Aber irgendetwas hielt sie  
ab.

Mara blinzelte und hob den Blick gen Himmel.  
Es war ein herrlicher Tag. Die Sonne schien,  
als wollte sie einen Preis gewinnen, eigentlich  
ein perfekter Tag zum Gärtnern. Doch so  
richtig konnte auch sie Maras Gedanken nicht  
verändern.



Das Mädchen musste schmunzeln, auch wenn es nicht aus vollem Herzen kam. Es passte irgendwie: Sie wollte Sonnenblumen pflanzen und die Sonne gab sich die größte Mühe. Vielleicht wollte sie Mara überzeugen, mehr Mut zu haben. Was einmal nicht geklappt hatte, konnte doch beim zweiten Versuch gelingen. Doch so einfach war es leider nicht und mit einem Mal wurde Mara wieder so traurig wie im letzten Jahr. Auch da hatte sie mit ganz viel Liebe und Hingabe Sonnenblumen gepflanzt. Genau vor einem Jahr hatte sie hier gestanden, Erde in die Töpfe gefüllt und die Samen hineingesteckt. Sie war guter Hoffnung gewesen, dass schon bald ein paar Sonnenblumen wachsen würden. Doch nach einer Woche geschah nichts und auch nach der zweiten und dritten traute sich nicht eine einzige Blume aus der Erde heraus. Spätestens,





als auch Papa traurig den Kopf schüttelte, wusste sie, dass sie nicht mehr warten brauchte. Die ganze Arbeit war umsonst gewesen, irgendetwas war schiefgelaufen. In diesem Jahr würde sie keine Sonnenblumen mehr sehen.

So traurig war Mara schon lange nicht mehr gewesen. Papa bot ihr an, doch einfach ein paar Blumen zu kaufen, aber das wollte sie nicht. Es war nicht das Gleiche. Das Mädchen seufzte, als sie mit ihren Gedanken wieder ins Hier und Jetzt zurückkehrte. Besser ging es ihr aber noch immer nicht. Sie starrte auf die Schaufel und die Erde, als könnten sie ihr eine Antwort geben. Das taten sie natürlich nicht.

»Na, hast du schon angefangen?«, fragte Mama, und Mara erschrak. Sie war noch immer so vertieft, dass sie sie gar nicht gehört hatte.

»Nein, noch nicht!«, flüsterte Mara und schaute Mama traurig an. Natürlich konnte auch die sich noch an das letzte Jahr erinnern und legte den Kopf schief. Sie lächelte ihre Tochter zaghafit an, versuchte ihr Mut zu spenden, wo er gerade ganz dringend gebraucht wurde. »Du machst dir Sorgen, richtig? Dass wieder keine Blumen kommen?«



Mara atmete hörbar ein und nickte. Sie konnte jetzt nicht reden. Sie kam sich albern vor, es ging doch nur um ein paar Sonnenblumen, doch auf der anderen Seite wollte sie eine solche Enttäuschung nicht noch einmal erleben.

»Was hältst du davon, wenn wir sie zusammen pflanzen?«

Mara zuckte mit den Schultern. Sie wusste nicht, ob es einen Unterschied machte. Aber sie freute sich über die Unterstützung.

»Na gut!«, antwortete das Mädchen und ging auf die Knie. Sie würde die Kerne in die Erde stecken und dann keinen Gedanken mehr daran verschwenden. Nicht jeden Tag nachsehen, sich verrückt machen.





Die Hoffnung, dass eine Blume blühen würde,  
war so klein, dass Mara lieber nicht darüber  
nachdenken wollte.

Nacheinander füllten sie gemeinsam die Töpfe mit Erde, legten Samenkörner hinein und gossen fleißig nach. Schon nach kurzer Zeit warteten 20 Töpfe mit Samen darauf, bald als glorreiche gelbe Blumenkönigin zu erstrahlen. Mama räumte die Töpfe in die Garage, dort sollten sie so lange bleiben, bis sie groß genug waren, um gepflanzt zu werden.

Das Tor schloss sich und Mara dachte nicht mehr an die Blumen. Sie fürchtete, es würde nicht anders sein als im letzten Jahr.

Zwei Wochen später kam Mama ihr jedoch mit einem breiten Lächeln entgegen, als Mara gerade aus der Schule kam. Das war ungewöhnlich: Also nicht, dass Mama lächelte, sondern dass sie ihr ein Stück entgegenkam. Außerdem hielt sie etwas in der Hand! Sofort dachte Mara, es wäre womöglich etwas passiert, aber dann würde Mama doch ganz sicher nicht lächeln.

»Schatz, komm schnell, ich muss dir etwas zeigen!«, rief sie aufgeregt, und jetzt erkannte



Mara auch, was in ihrer Hand war: der Schlüssel zur Garage. Dort standen doch die Sonnenblumen.

Nun war auch Mara ziemlich aufgeregt. Hatten sich ihre Befürchtungen etwa nicht bestätigt? Hatte es vielleicht doch ein kleines Pflänzchen durch die Erde geschafft?

»Du wirst es nicht glauben. Es ist großartig!«, kündigte Mama aufgeregt an und öffnete das große Garagentor.

Das Mädchen konnte es schon aus der Entfernung erkennen: Überall aus den Töpfen schauten kleine grüne Stiele heraus. Die Körner waren aufgegangen und gaben den Weg für wunderschöne, große Sonnenblumen frei.

»Mama, es hat geklappt!«, freute sich Mara nun endlich. Sie konnte es nicht glauben. Es hatte





funktioniert und dabei hatte sie nichts anders gemacht als im letzten Jahr. Vielleicht lag es doch an den Körnern, wie Papa vermutet hatte. Dieses Jahr waren sie wohl besser gewesen und sahen schon jetzt wunderschön aus. Es gab keinen Topf, der keinen grünen Wuchs zeigte.

»Ich habe dir doch gesagt, dass es klappt. Sie werden wunderschön aussehen, das weiß ich. Ich denke, wir pflanzen sie direkt hinter den Zaun. Sie werden so groß werden, dass sie problemlos darüber wachsen. Dann können sich alle Spaziergänger daran erfreuen!« Diese Idee fand Mara richtig toll. Sie war glücklich, so glücklich wie vielleicht schon lange nicht mehr. Es hatte geklappt, alles war so gekommen, wie sie es tief in ihrem Inneren erhofft hatte. Nichts war umsonst gewesen.

Es war richtig, dass sie den Mut hatte, es erneut zu versuchen und dass sie sich nicht von ihren Sorgen zurückhalten ließ. Es war nicht leicht gewesen, keine Frage, aber jetzt wurde sie belohnt und das war ein wundervolles Gefühl.

Mara wusste, dass nicht immer alles funktionieren würde, aber Mut, es immer wieder zu versuchen, lohnte sich. Je länger sie in der Garage bei den Keimlingen stand und auf die

einzelnen Töpfe schaute, umso klarer wurde ihr das. Schon bald würden diese Sonnenblumen in einem wunderschönen Gelb erblühen, und sie würde sich immer an diesen Nachmittag erinnern, der so viel verändert hatte: Mut war stark so wie das Gelb einer blühenden Sonnenblume.

## Das Puppenhaus

Lina fand das alles überhaupt nicht gut. So hatte sie sich das nicht vorgestellt. Wie lange schon freute sie sich auf das Puppenhaus und nun hatte sie es doch tatsächlich vom Weihnachtsmann bekommen.

Da war es nun, aber spielen konnte sie noch nicht damit. Sie musste es erst zusammenbauen. Sicher: Papa oder Mama hätten ihr helfen





können, aber sie wollte es allein schaffen. Aus diesem Grund hatte sie die Angebote immer wieder abgelehnt und gesagt, dass sie es aufbauen würde. So schwer konnte es nicht sein und schließlich war sie schon sieben Jahre alt. Sie würde es schaffen! Doch nun dachte sie etwas anders darüber.

Lina saß vor der Kiste und schaute auf das große Bild der Verpackung. Es zeigte, wie das tolle Puppenhaus aussehen würde, wenn es fertig war. Davon war das kleine Mädchen aber noch weit entfernt. Sie hatte nur ein paar Wände zusammensetzen können, aber die Räume und die Möbel fehlten noch, es gab kein Treppenhaus. Und das Dach? Das war noch lange nicht zu entdecken. Was war das nur für ein Haus, ohne Dach?

Lina unterdrückte ein Schluchzen. Das konnte doch nicht sein. Sie würde aber jetzt auch niemanden um Hilfe bitten. Auf keinen Fall! Wenn Lina sich etwas vorgenommen hatte, machte sie es auch.

Als sie jetzt auf die paar Wände schaute, kamen doch Zweifel. Sie wollte das nicht fühlen und dennoch konnte sie nichts dagegen tun. Es war einfach da und es war gar nicht schön.



Wieder nahm das Mädchen die Anleitung zur Hand und schaute sie sich genau an. Es war doch gar nicht so schwer und die Teile waren groß genug, um sie problemlos zusammenbauen zu können. Aber das Dach wollte einfach nicht halten. Was hatte sie vergessen?

Lina blätterte eine Seite zurück, doch es fehlte nichts. Alle Teile waren richtig angebracht und müssten nach der Beschreibung auch zusammenpassen.

»Das geht nicht!«, beschwerte sie sich laut und warf die Anleitung in die Ecke. Lina war jetzt nicht nur traurig, sondern richtig wütend. Sie wusste nicht einmal wirklich auf wen, denn immerhin hatte ihr niemand etwas getan.

Sie wollte endlich spielen, schien davon aber noch sehr weit entfernt zu sein.

