

A dramatic landscape featuring a dog in a field under a stormy sky with lightning. The dog is a black and white Border Collie, standing in a golden field. The sky is dark blue with white lightning bolts striking down. The background shows rolling hills and mountains under a cloudy sky.

SKODI UND DAS GROSSE GROLLEN

Eine Geschichte über die Angst



Skodi ist eine kleine Hündin mit wuscheligem Fell und einer feinen Nase für Abenteuer. Sie ist klug, mutig - naja, meistens - und unglaublich schnell auf ihren Pfoten.

Doch es gibt etwas, das ihr immer wieder einen Schrecken einjagt:

Gewitter.

Schon wenn der Himmel nur ein bisschen dunkler wurde und der Wind leise durch die Bäume rauschte, wurde Skodis Bauch ganz kribbelig. Und wenn dann das erste Donnern kam, zuckte sie zusammen und wollte sich am liebsten unter der Decke vergraben.

An diesem Nachmittag war es wieder soweit.





Ein tiefes, dunkles Grollen kam über die Hügel. Skodi rannte sofort in den Garten, suchte sich eine Ecke unter der Holzbank und zitterte ein wenig. Ihre Gedanken rasten:

Was, wenn der Donner zu nah ist? Was, wenn etwas passiert? Warum geht das nicht weg?

Da kam langsam und ganz bedächtig jemand den Weg entlang - es war der alte Panda. Er trug wie immer sein ruhiges Lächeln und setzte sich langsam neben Skodi.

“Hallo, kleine Freundin”, sagte er sanft. “Darf ich mich zu dir setzen?”

Skodi nickte stumm. Ihre Ohren lagen an, ihre Augen waren weit aufgerissen.





“Du hast Angst, nicht wahr?” fragte der Panda ruhig.

“Ja”, flüsterte Skodi. “Ich will das nicht. Aber mein Bauch tut weh, mein Herz schlägt so laut, und ich... ich weiß gar nicht mehr, was ich machen soll.”

Der Panda legte eine große, warme Pfote auf den Boden. “Das ist okay, Skodi. Weißt du, Angst ist nichts schlimmes. Sie ist ein alter Teil von uns. Schon seit ganz, ganz langer Zeit.”

Skodi blinzelte:” Wie meinst du das ?”

“Früher”, begann der Panda,





“als unsere Vorfahren in Wäldern und Steppen lebten, hat die Angst sie gewarnt. Wenn ein Sturm kam oder ein wildes Tier, hat die Angst ihnen gesagt: *‘Lauf! Versteck dich!’* Sie war wie eine Alarmglocke. Deshalb konnten sie überleben.”

“Also will die Angst mich eigentlich beschützen?” fragte Skodi überrascht.

“Ganz genau”, sagte der Panda. “Aber manchmal schlägt sie auch dann Alarm, wenn es gar keine echte Gefahr gibt - nur ein lautes Geräusch oder ein unangenehmes Gefühl. Dann bellt sie viel lauter, als sie müsste.”

“Aber was soll ich dann tun, wenn sie so laut bellt ? Ich kann sie ja nicht einfach abschalten!”





Der Panda nickte. “Du kannst lernen, mit ihr zu sprechen. So wie mit einem kleinen, aufgeregten Welpen. Du sagst ihr freundlich, aber bestimmt: **‘Hallo, Angst. Ich sehe dich. Ich weiß, du willst mir helfen. Aber ich bin sicher. Ich bin jetzt hier. Und ich entscheide, wie ich damit umgehe.’**”

Skodi legte den Kopf schief. “Und dann ist sie einfach weg?”

“Nicht sofort”, sagte der Panda. “Aber sie wird leiser. Du gibst ihr einen Platz - **nicht den Platz des Chefs**. Und dann kannst du atmen. Langsam. Tief. Drei Atemzüge reichen oft schon, damit dein Körper sich erinnert: *Ich bin in Sicherheit.*”





Skodi probierte es. Sie atmete tief ein... und wieder aus. Noch einmal. Der Donner grollte in der Ferne, aber diesmal spürte sie: ihr Herz wurde ein bisschen ruhiger. Die Angst war noch da - aber sie war nicht mehr so riesig.

“Was kann ich denn tun, damit ich vielleicht irgendwann gar nicht mehr so oft Angst habe ?” fragte sie nach einer Weile.

Der Panda schloss kurz die Augen. Dann sagte er:

“Das ist eine gute Frage. Weißt du, Mut wächst langsam - wie ein Baum. Hier sind ein paar Dinge, die du tun kannst, damit du innerlich stärker wirst.”





● **Sprich über deine Gefühle.** Wenn du Angst hast, erzähl es jemandem. Worte helfen, Klarheit zu bekommen.

● **Übe Mut in kleinen Schritten.** Wenn du dich etwas traust, das ein bisschen unangenehm ist - wie im Regen zu spazieren oder einen lauten Knall auszuhalten - wirst du innerlich stärker.

● **Achte auf deinen Körper.** Angst wohnt oft im Bauch, im Herz, im Kopf. Wenn du atmest, dich bewegst oder deinen Körper spürst, kann sie sich lösen.

● **Finde deine sicheren Orte.** Den an Menschen oder Dinge, bei denen du dich wohlfühlst - ein Kuscheltier, ein Baum im Park, ein Lied. Diese Erinnerungen helfen, wenn es stürmisch wird.

● **Sei freundlich zu dir selbst.** Auch wenn du Angst hast, bist du nicht falsch oder schwach. Du bist einfach ein fühlendes Wesen. Und das ist etwas Gutes.





Skodi hörte still zu. Dann sagte sie: “Also muss ich nicht versuchen, keine Angst mehr zu haben - sondern nur lernen, mit ihr klarzukommen?”

“Genau”, sagte der Panda. “Angst ist wie das Wetter. Sie kommt und geht. Aber du bist mehr als deine Angst.”

Ein letzter Donner zog über den Himmel, weit entfernt. Dann kam die Stille. Skodi atmete noch einmal tief ein - und wieder aus.

Sie schüttelte sich, stand auf und sah den Panda an. “Ich glaube, ich war heute ein bisschen mutig.”

Der Panda lächelte, “Ich glaube, du warst heute **genau richtig mutig.**“

