

A black and white dog, possibly a Border Collie, stands in a lush forest. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with sunbeams filtering through the tall, slender trees. The ground is covered in green ferns and other forest floor vegetation. The overall mood is peaceful and contemplative.

# SKODI UND DAS HERZ AUS MOOS

Eine achtsame Geschichte über  
Selbstliebe und den inneren Kritiker



## TEIL 1:

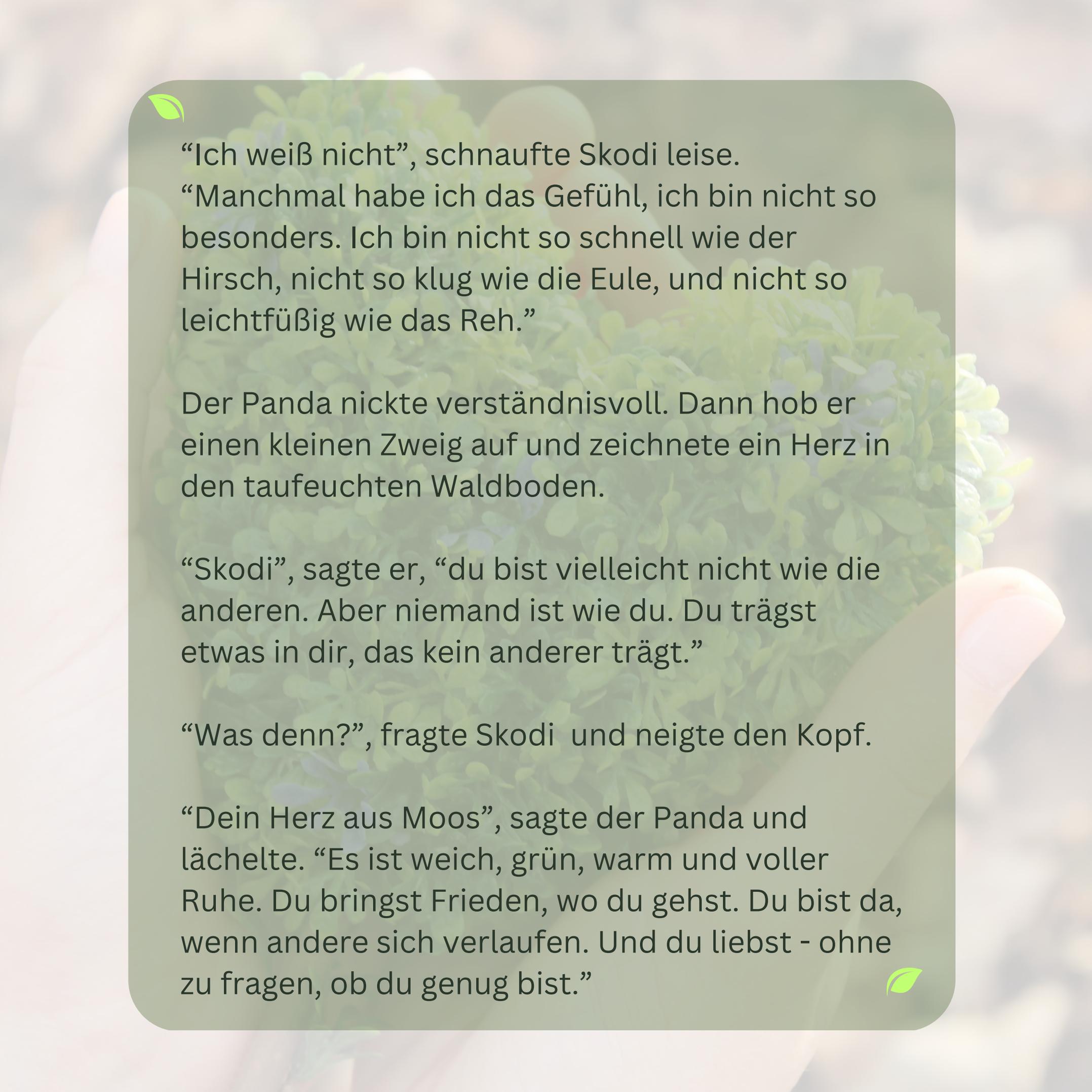
Im weichen Licht eines frühen Morgens tappte Skodi, die kleine Hündin mit den aufmerksamen Augen, durch den Wald. Der Tau glitzerte auf den Grashalmen, und die Vögel sangen ihre ersten Lieder.

Skodi liebte diesen stillen Moment des Tages. Doch heute war etwas anders. Ihr Herz fühlte sich schwer an, wie ein Stein im Bach, der nicht rollen wollte.

Sie setzte sich unter ihren Lieblingsbaum, eine alte, moosbedeckte Buche, und seufzte.

“Was ist los, Skodi?“, fragte eine sanfte Stimme. Es war der Panda, der weise durch den Wald wanderte und immer genau dann auftauchte, wenn man ihn brauchte.





“Ich weiß nicht”, schnaufte Skodi leise.

“Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin nicht so besonders. Ich bin nicht so schnell wie der Hirsch, nicht so klug wie die Eule, und nicht so leichtfüßig wie das Reh.”

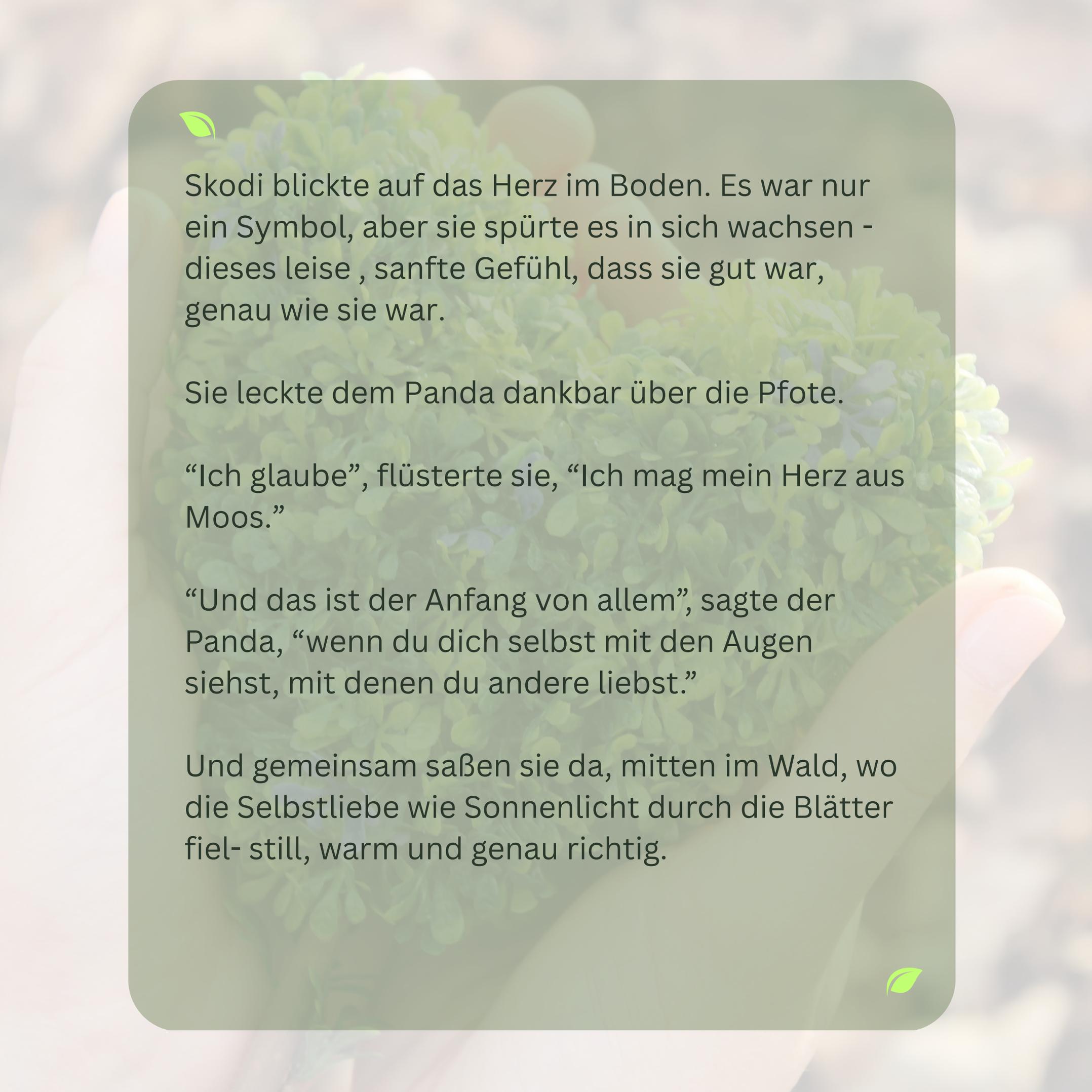
Der Panda nickte verständnisvoll. Dann hob er einen kleinen Zweig auf und zeichnete ein Herz in den taufeuchten Waldboden.

“Skodi”, sagte er, “du bist vielleicht nicht wie die anderen. Aber niemand ist wie du. Du trägst etwas in dir, das kein anderer trägt.”

“Was denn?”, fragte Skodi und neigte den Kopf.

“Dein Herz aus Moos”, sagte der Panda und lächelte. “Es ist weich, grün, warm und voller Ruhe. Du bringst Frieden, wo du gehst. Du bist da, wenn andere sich verlaufen. Und du liebst - ohne zu fragen, ob du genug bist.”





Skodi blickte auf das Herz im Boden. Es war nur ein Symbol, aber sie spürte es in sich wachsen - dieses leise, sanfte Gefühl, dass sie gut war, genau wie sie war.

Sie leckte dem Panda dankbar über die Pfote.

“Ich glaube”, flüsterte sie, “Ich mag mein Herz aus Moos.”

“Und das ist der Anfang von allem”, sagte der Panda, “wenn du dich selbst mit den Augen siehst, mit denen du andere liebst.”

Und gemeinsam saßen sie da, mitten im Wald, wo die Selbstliebe wie Sonnenlicht durch die Blätter fiel - still, warm und genau richtig.



## TEIL 2:

Einige Tage waren vergangen, seit Skodi mit dem Panda unter der Buche gesessen hatte. Ihr Herz aus Moos war immer noch da - weich und warm. Doch manchmal, besonders wenn es still wurde, hörte sie eine andere Stimme.

Nicht sanft wie der Panda. Sondern schärfer.

“Du bist nicht mutig genug”, flüsterte sie.

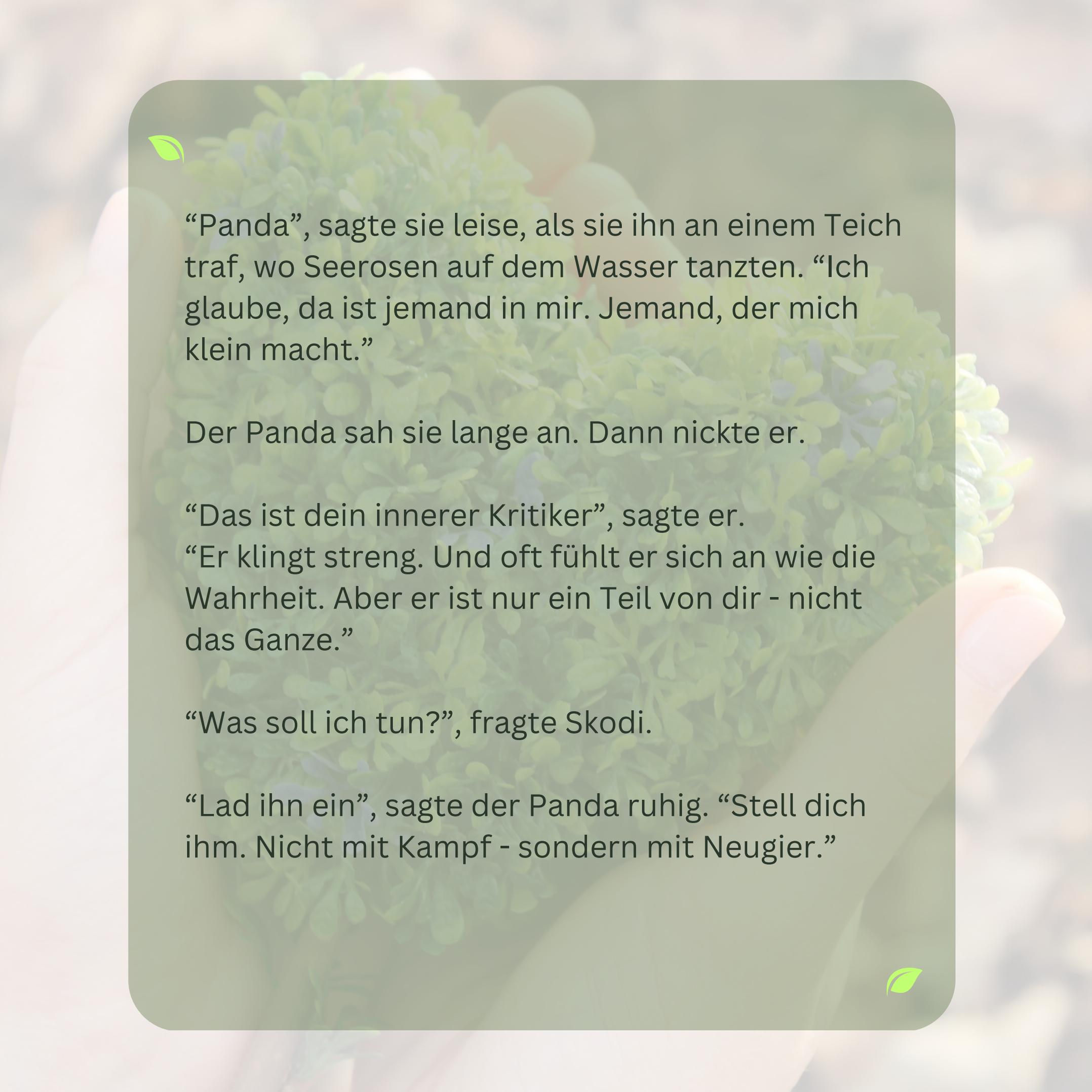
“Du bist nicht klug genug.”

“Wer braucht schon eine kleine Hündin wie dich?”

Skodi zuckte zusammen. Die Worte kamen nicht von außen. Sie kamen von innen - wie ein Wind, der plötzlich aufzieht, obwohl der Himmel noch blau ist.

Sie beschloss, zum Panda zurückzukehren.





“Panda”, sagte sie leise, als sie ihn an einem Teich traf, wo Seerosen auf dem Wasser tanzten. “Ich glaube, da ist jemand in mir. Jemand, der mich klein macht.”

Der Panda sah sie lange an. Dann nickte er.

“Das ist dein innerer Kritiker”, sagte er.

“Er klingt streng. Und oft fühlt er sich an wie die Wahrheit. Aber er ist nur ein Teil von dir - nicht das Ganze.”

“Was soll ich tun?”, fragte Skodi.

“Lad ihn ein”, sagte der Panda ruhig. “Stell dich ihm. Nicht mit Kampf - sondern mit Neugier.”



Skodi schloss die Augen. Und dort, in der Dunkelheit ihres Inneren, sah sie ihn: einen kleinen Wolf, grau und zerzaust. Seine Augen waren müde, nicht böse.

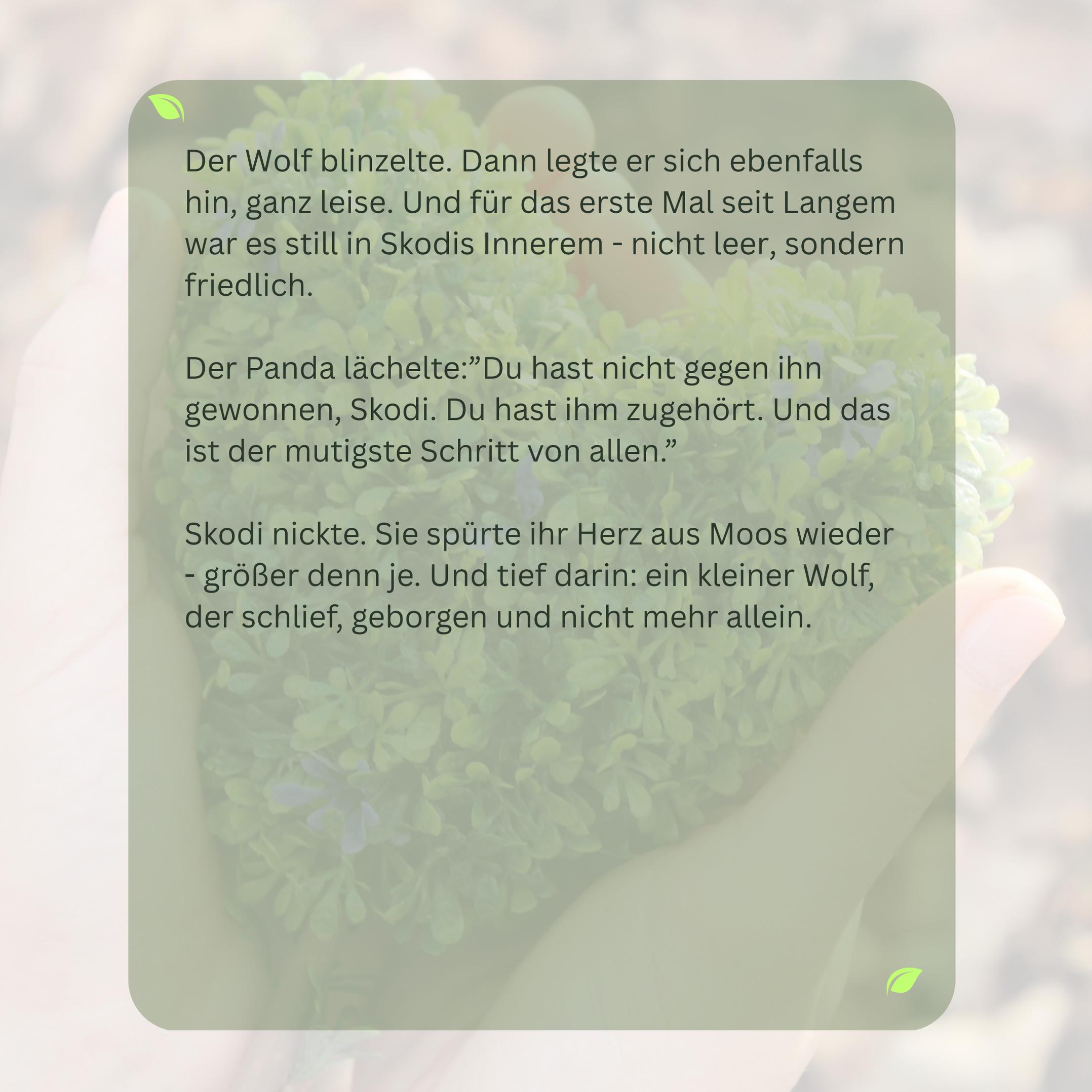
“Warum bist du so hart zu mir?“, fragte Skodi vorsichtig.

Der kleine Wolf senkte den Kopf, “Weil ich Angst habe“, murmelte er. “Wenn ich dich nicht warne, könntest du scheitern. Oder verletzt werden. Ich wollte dich beschützen.”

Skodi staunte. Sie hatte erwartet, einen Feind zu treffen- doch vor ihr saß nur Angst.

Langsam legte sie sich hin, direkt neben den kleinen Wolf. “Danke, dass du mich beschützen wolltest“, sagte sie sanft. “Aber ich kann das jetzt auch selbst. Und du darfst dich ausruhen.”





Der Wolf blinzelte. Dann legte er sich ebenfalls hin, ganz leise. Und für das erste Mal seit Langem war es still in Skodis Innerem - nicht leer, sondern friedlich.

Der Panda lächelte: "Du hast nicht gegen ihn gewonnen, Skodi. Du hast ihm zugehört. Und das ist der mutigste Schritt von allen."

Skodi nickte. Sie spürte ihr Herz aus Moos wieder - größer denn je. Und tief darin: ein kleiner Wolf, der schlief, geborgen und nicht mehr allein.