

Lena und der Mutstein

Lena war acht Jahre alt, ging in die zweite Klasse und konnte in Mathe super schnell Kopfrechnen. Eigentlich mochte sie auch Deutsch, vor allem, wenn sie Aufsätze schreiben durfte. Doch in letzter Zeit fühlte sich die Schule wie ein zu enger Schuh an: Es drückte und tat weh – nur, dass man den Schmerz nicht sehen konnte.

Der schwierigste Moment war nicht die erste Stunde, nicht die Hausaufgabe und auch nicht das laute Klassenzimmer. Es war die Pause.

Sobald die Schulglocke läutete, sammelten sich fast alle in Grüppchen. Bei Mia, Sophie und Hannah ging es immer lustig zu. Sie spielten Pferd oder machten neue Spiele, die sie sich am Nachmittag ausgedacht hatten. Manchmal versuchte Lena, in ihre Nähe zu gehen, aber es war, als ob unsichtbare Mauern um die drei standen.

„Wir sind schon genug Leute“, sagte Sophie einmal, ohne sie richtig anzusehen.

An einem anderen Tag hatte Mia gesagt: „Wir spielen gerade was, das du nicht kennst.“

Dann stand Lena da – mitten auf dem Hof, umgeben von lachenden Stimmen – und fühlte sich trotzdem so allein, als wäre sie unsichtbar. Sie tat so, als würde sie die Wolken zählen oder am Schnürsenkel herumfummeln, aber in ihrem Bauch zog sich alles zusammen.

Zuhause fragte Mama manchmal: „Wie war's in der Schule?“

„Gut“, murmelte Lena dann, auch wenn es gelogen war. Es war leichter, nichts zu sagen, als erklären zu müssen, warum sie niemand dabeihaben wollte.

Eines Abends saß Lena still am Küchentisch, während Oma den Abendtee aufbrühte. „Was macht mein kleiner Spatz so nachdenklich?“ fragte Oma und stellte eine dampfende Tasse Kakao vor sie.

„Ach... nichts“, murmelte Lena und starrte auf den Tisch.

Oma setzte sich neben sie, griff in ihre Schürzentasche und holte einen kleinen, glatten Stein hervor. Er war grau, aber in der Mitte schimmerte ein winziges goldenes Herz.

„Das ist ein Mutstein“, erklärte sie. „Ich hatte ihn, als ich so alt war wie du. Immer wenn ich Angst hatte, etwas zu sagen oder zu tun, habe ich ihn in der Tasche gehalten. Er hat mir geholfen, mich daran zu erinnern, dass ich genauso wichtig bin wie alle anderen. Und dass meine Stimme zählt.“

Lena nahm den Stein in die Hand. Er war warm und glatt, als hätte er Geschichten gespeichert.

„Aber... was, wenn die anderen mich wieder nicht mitspielen lassen?“

„Dann weißt du wenigstens, dass du es versucht hast. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern es trotzdem zu probieren.“

Am nächsten Morgen lag der Mutstein in ihrer Jackentasche. Während der ersten Stunde

fühlte Lena immer wieder heimlich danach. Dann kam die Pause. Sie stand wie gewohnt am Rand des Hofes. In der Ferne sah sie Mia, Sophie und Hannah. Sie spürte das Kribbeln im Bauch – das, was sonst immer dafür sorgte, dass sie stehen blieb. Doch diesmal schloss sie die Hand um den Stein.

Ich bin nicht weniger wert. Ich kann es sagen.
Sie ging langsam hinüber, die Beine ein bisschen wacklig.
„Kann ich mitspielen?“ fragte sie – nicht flüsternd, sondern klar und deutlich.
Mia zog schon die Augenbrauen hoch, doch bevor sie etwas sagen konnte, fügte Lena hinzu:
„Ich kenne ein tolles neues Fangspiel. Ich kann's euch zeigen.“

Einen Moment lang war es still. Dann zuckte Hannah mit den Schultern. „Na gut, zeig mal.“
Und plötzlich rannten sie los. Lachen mischte sich mit schnellen Schritten, und Lenas Herz klopfte wild – aber diesmal vor Freude.

In den nächsten Tagen traute sie sich öfter, etwas vorzuschlagen oder einfach bei jemandem anzufangen, den sie sonst kaum ansprach. Es klappte nicht immer, aber jedes Mal, wenn sie den Mutstein in der Tasche fühlte, erinnerte sie sich: Sie durfte da sein. Sie durfte sprechen.

Am Freitagabend erzählte sie Oma davon.
„Siehst du, mein Spatz“, sagte Oma und drückte ihre Hand, „Mut ist wie ein Muskel. Je öfter du ihn benutzt, desto stärker wird er.“
Lena lächelte, strich über das goldene Herz auf dem Stein – und hatte das Gefühl, dass es ein kleines bisschen heller leuchtete. Oder vielleicht war das Licht schon immer in ihr gewesen.

