

Judith Weiland

ANNA

und die

Gefühlsreise

Wie Gefühle, Körper und
Essen zusammengehören.



ANNA

und die

Gefühlsreise

**Wie Gefühle, Körper und
Essen zusammengehören.**



Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Das fühlt sich komisch an

1. Wenn ein Herz ruft		8
2. Das ist Anna		11
3. Nicht allein		15

Teil 2 – Annas Gefühlsreise

4. Der Trostschleier		20
5. Die Keks-Langeweile		23
6. Der Wut-Vulkan		28
7. Der Apfelbaum der Freude		34
8. Der Frust-Kaugummi		40
9. Der Wirbelsturm im Bauch		46
10. Der Pausen-Pudding		52
11. Der Stolz im Bauch		56
12. So wie ich bin		63

Teil 3 – So fühlt es sich richtig an

13. Das Licht bleibt		72
----------------------	-------	----

Chi und du		86
------------	-------	----

Für dich als Mama oder Papa		88
-----------------------------	-------	----

Teil 1 - Das fühlt sich komisch an

1 Wenn ein Herz ruft

In einer anderen Welt, verborgen hinter dem Sichtbaren, beginnt etwas zu leuchten. Ganz schwach. Pulsierend. Wie ein Herz, das gerade erst zu schlagen wagt.

Es ist eine kleine Kugel aus warmen Licht– rund und lebendig, mit großen, freundlichen Augen und einem sanften Lächeln.

Ihr Licht erfüllt die Umgebung: ein weicher, warmer Ort mit glühenden, tiefroten Wänden. Hier ist ihr Zuhause – hier fühlt sie sich geborgen und beschützt. In der Luft vibriert ein Summen, tief und gleichmäßig – ruhig und vertraut, wie Herzschräge im Hintergrund.

Doch heute klingt es anders.



Ein kaum merkliches Zittern läuft durch die Luft, als würde das Summen aus dem Takt geraten. Für einen Moment flackert das Licht – ein Hauch von Kälte streift den roten Raum, so leicht, dass man fast glauben könnte, man hätte es sich eingebildet.

An der hinteren Wand schimmert ein großes Tor mit hohen, geschwungenen Gitterflügeln, durch die ein zartes Glühen dringt. Es ist fest verschlossen. Niemand hat es je geöffnet.

Da schwebt eine traurige Stimme sanft durch die Luft. Sie ist fern und nah zugleich.

„Ich wünschte, jemand würde mich verstehen“.

Ein winziger Funke löst sich und tanzt durch die Luft. Die kleine Lichtkugel beobachtet ihn neugierig und folgt seinem Flug über die Wände, bis der Funke direkt auf das Tor zufliegt.

Als er den Bogen berührt, beginnt das Tor zu glühen – erst schwach, dann heller und heller, bis die Türen langsam und wie von selbst aufschwingen.

Die kleine Kugel bebt vor Aufregung. Einen Augenblick lang flackert ihr Leuchten, dann wird es klarer und stärker, als würde sie Kraft sammeln.

Hinter ihr liegt ihr sicheres, warmes Zuhause, vor ihr das Unbekannte. Einen Moment schwebt sie still und blickt zurück. Doch tief in ihr spürt sie einen Ruf – draußen ist jemand traurig und braucht sie.

Langsam gleitet sie zum Tor. Ihr Licht flackert noch einmal unsicher, dann leuchtet es auf – hell und entschlossen.

Mit einem klaren Aufstrahlen schwebt sie aus ihrem schützenden Nest.

Das vertraute Summen verstummt.

Stattdessen ist da Stille. Weite. Dunkelheit. Dann wird das Summen wieder spürbar – vertraut, aber anders.

Die kleine Lichtkugel lauscht. Und folgt dem Klang.



2 Das ist Anna

Eher an diesem Tag in unserer Welt...



Pieep, Pieep, Pieep – der Wecker klingelt.
Unter der Bettdecke taucht ein zerwuschelter brauner Haarschopf auf.

Das ist Anna. Acht Jahre alt, wildes Haar, immer etwas verträumt und voller Gefühle.

Heute ist Dienstag – ihr Lieblingstag! Musik und Sport stehen auf dem Stundenplan. Beides liebt Anna.

Mit einem Satz springt sie aus dem Bett, schlüpft in eine kurze Jeans und ihr Lieblingsshirt mit dem roten Schmetterling.
Barfuß rennt sie ins Bad, summt eine kleine Melodie und tanzt vor dem Spiegel.

Nach dem Frühstück drückt sie ihre Mutter fest, schnappt sich ihre Tasche und springt fröhlich die Treppen hinunter.

Unten wartet schon Pauline, ihre beste Freundin.
Die beiden hüpfen lachend zur Schule.



Die ersten Schulstunden vergehen wie im Flug.
In der letzten Stunde haben sie Sport: Heute spielen sie zum ersten Mal Fußball.
Alle Kinder stehen auf dem Sportplatz, der junge Lehrer in der Mitte.

„Mit links nach rechts und dann mit rechts aufs Tor!“ ruft er.

Anna nickt, murmelt die Anweisung leise vor sich hin und läuft los. Sie konzentriert sich, schießt - und trifft! Lachend dreht sie sich um.

„Anna!“ ruft der Trainer.
„Du hast ja wirklich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann!“.
Ein paar Kinder kichern.

Anna bleibt stehen. Für einen Moment weiß sie nicht was er meint. Dann schaut sie auf ihre Füße. Links - Rechts. Sie hat sie vertauscht.

Eben hat Fußball Anna noch Spaß gemacht, jetzt aber nicht mehr.
Den Rest der Stunde spielt sie still mit. Sie läuft, passt, schießt – aber in ihrer Brust drückt etwas.

Nach der Schule hat Pauline noch eine AG. Anna geht alleine nach Hause. Traurig lässt sie den Kopf hängen.
Jeder Schritt fühlt sich schwer an.



Zu Hause sitzt Mama am Esstisch. Anna erzählt von der Sportstunde. „Ach, das war bestimmt nicht so gemeint“, sagt Mama und lächelt. Sie küsst Anna auf die Stirn und räumt den Tisch ab.

Anna nickt, steht auf und geht in ihr Zimmer. Sie wirft die Schultasche in die Ecke, kriecht unter die Decke und holt eine Tafel Schokolade aus ihrem Versteck unter dem Bett.

Knack!
Anna bricht sich ein großes Stück ab.

Die Schokolade schmilzt auf ihrer Zunge.

Für einen Moment ist da nur der Geschmack. Für einen Augenblick ist der Druck in ihrer Brust kleiner - aber er verschwindet nicht.

Anna schnappt sich ihr Kissen und drückt es ganz fest an sich.
Leise laufen Tränen über ihre Wangen.
„Ich wünschte, jemand würde mich verstehen.“ flüsterte sie.

In ihrer Brust zieht sich etwas zusammen – ein kleiner Knoten aus Traurigkeit und Trotz. Für einen Moment ist alles still.

Dann ... irgendwo, ganz leise, antwortet ein Summen.



3 Nicht allein

Anna blinzelt.



Ein warmes Leuchten tanzt durch ihr Zimmer. Erst ganz schwach, dann heller, bis eine kleine Lichtkugel vor ihr schwebt – rund, freundlich, mit einem sanften Lächeln.

Anna richtet sich auf und starrt mit großen Augen das Licht an.

Sie glaubt ein leises „Hallo“ zu hören - und sagt zaghaft „Hallo“.

Das Licht strahlt auf und kommt ein Stück näher.

„Wo kommst du her? Was machst du hier?“ fragt Anna vorsichtig.

„Ich habe gespürt, dass jemand traurig ist“ antwortet die kleine Kugel leise und sieht sich neugierig in Annas Zimmer um.



Anna beobachtet sie und ein leises Lächeln huscht über ihr Gesicht.

Es ist ungewohnt. Aber sie fühlt sich nicht mehr ganz so allein.

Eine Weile schweigen beide.

Du möchtest wissen, wie es mit Anna und Chi weitergeht?

Bestelle jetzt [*Anna und die Gefühlsreise*](#)