



## Ich schaffe das!

### Mila hüpfert zu neuem Mut

von Laura Tschorn

Es ist ein warmer Sommertag. „Perfekt für ein Picknick“, finden das Hasenmädchen Mila und ihre Familie. Auch die anderen Waldtiere genießen das sonnige Wetter. Alle hoppeln und hopsen vergnügt umher!

„Ein Hüpferturnier“, ruft Milas Freund Yuri, das Eichhörnchen. „Da müssen wir unbedingt mitspringen!“ Alle stimmen ihm aufgeregt zu und freuen sich schon sehr ... Alle außer Mila.

Mila hat Angst, auch wenn sie das Hüpfert eigentlich liebt. Bestimmt verhoppelt sie sich und fällt dann auf die Nase, oh Schreck! Milas Bruder möchte sie beruhigen: „Opa war der beste Hüpfert, den ich kenne! Steck dieses Bild von ihm in deine Tasche, als Glücksbringer!“

Mila sieht das breite Grinsen ihres Opas und es geht ihr besser. Aber die Angst zu Fallen ist noch da. Als Mila daran denkt, wird ihr ganz flau im Bauch ... Bevor es jemand merkt, dreht sie sich schnell um und läuft davon.

Niedergeschlagen tapst Mila durch den Wald. Da hört sie plötzlich ein lautes Heulen. Was war denn das?

„Hallo Hase, du siehst aber traurig aus!“ Ein kleiner Wolf schaut zwischen den Bäumen hervor. „Weißt du, was ich mache, wenn ich traurig bin? Dann heule ich so laut ich kann!“ Das will Mila auch probieren! *Kannst du auch so laut heulen, wie Mila und der kleine Wolf? Versuch es mal!*

Als Mila danach auf eine Froschbande trifft, können die ihre Hüpfersorgen gar nicht verstehen. „Haha, bist du etwa ein Angsthase?“ Bevor Mila antworten kann, springt die Truppe quakend davon. Milas Kopf wird rot vor Wut ... So eine Unverschämtheit!

„Hör bloß nicht auf diesen Quark“, sagt einer der Frösche lächelnd. „Wenn ich wütend bin, atme ich immer gaaanz tief durch, bis in den Bauch. Schau her!“ Zusammen atmen die beiden tief ein und ihre Bäuche werden kugelförmig. Beim Ausatmen pusten sie all die Wut mit raus! Aaah, langsam verfliegt Milas Ärger. „Danke, lieber Frosch!“ *Siehst und fühlst du, wie sich dein Bauch bewegt, wenn du tief atmest? .*

Milas Sorgen vor dem Turnier sind aber immer noch da. Oma Igel hat da einen super Tipp! Wenn sie nicht weiter weiß, umarmt sie sich einfach selbst. Das gibt ihr Mut. Mila findet es etwas komisch, aber sie schlingt die Arme um ihren Körper und drückt sich ganz doll. „Wow, das fühlt sich gut an!“

„Und jetzt schließe dabei die Augen“, sagt Oma Igel. „Nun kannst du dich an deinen allerliebsten Ort träumen. Mach kurz Urlaub!“ Mila muss lächeln. Sie fühlt sich ruhig. Plötzlich riecht es nach Karotten und ihr Opa ist auch da. Wie schön! *Wenn du magst, schließe auch du die Augen. Wo würdest du hinreisen? Wo fühlst du dich besonders wohl?*

Mila geht es schon viel besser, aber beim Hoppeltturnier möchte sie immer noch nicht mithopsen. „Du siehst besorgt aus, kleiner Hase“, bemerkt das Schwein. „Wenn mir zu viele Gedanken durch den Kopf schwirren, schüttele ich sie einfach ab!“ So wedeln sie wild mit den Armen, schlackern ihre Ohren und wackeln mit den Popos! *Los, schüttele dich mal so richtig aus!*

Beide müssen lachen. Das Schwein grunzt dabei so laut, dass die Bäume wackeln! Das flaue Gefühl in Milas Bauch ist weg. Jetzt kitzelt es nur noch ein bisschen. Ist Spaß nicht eh das Wichtigste? Vielleicht sollte sie ja doch mithüpfen ... *Kannst du auch so laut grunzen, wie das Schwein? Lass mal hören!*

Mila läuft so schnell sie kann zurück. Gerade rechtzeitig kommt sie beim Turnier an und wird schon erwartet. „Hihi, was macht ihr denn da?“

Wir sind Superhelden! Mach mit, so fühlst du dich stark und gleich viel hopsiger“, kichert Yuri. Er nimmt sie an der Hand und die beiden machen sich ganz groß. Toll! „Weißt du, es ist völlig okay, manchmal unsicher zu sein. Wir helfen dir“, sagt Yuri und dann hüpfen sie los – und zwar gemeinsam! *Wie siehst du als Superheld:in aus? Mach mal vor!*

Die Freunde machen weite Sprünge, hohe Hüpfen und sogar ein paar Purzelbäume, was ein Spaß! Dann stolpert Mila doch noch ... Aber das findet sie jetzt gar nicht mehr so schlimm. Die anderen helfen ihr nämlich direkt wieder auf die Pfoten.

Ins Ziel hopsen schließlich alle gleichzeitig, jippie! Am Ende gibt es noch ein lustiges Erinnerungsfoto. Mila ist froh, dass sie sich doch getraut hat mitzuhopsen. *Die vielen Mutmach-Ideen helfen bestimmt auch dir bei deinem nächsten Abenteuer!*