



Mathilda saß in ihrem Zimmer an ihrem Schreibtisch, war wütend, sauer und hatte sehr, sehr schlechte Laune.

Dieser Samstag war einfach doof. Ja, doof war die richtige Beschreibung. Nach dem Frühstück hatte sie versucht, ein paar Hausaufgaben zu machen. Aber es war vergeblich, denn sie konnte sich heute überhaupt nicht konzentrieren. Aber das war nicht alles, was sie so wütend gemacht hatte. Die Verabredung mit ihrer besten Freundin Carlotta am Vormittag endete mit einem heftigen Streit. Mathilda hatte sich

irgendwann einfach umgedreht und war – ohne ein weiteres Wort zu sagen – nach Hause gegangen.

Als wäre das nicht schon genug, gab es zu allem Unglück zum Mittagessen auch noch ein Gericht, das sie so gar nicht mochte. Mathilda kochte innerlich vor Wut. Sie glaubte, dass heute alle und alles gegen sie waren. Dagegen hatte ihre kleine Schwester gerade viel Spaß. Sie scherzte und lachte. Jetzt reicht's – dieser Gedanke raste durch Mathildas Kopf. Sie hielt es nicht mehr aus, sprang von ihrem Stuhl auf, trat mit aller Kraft gegen das Stuhlbein, so dass der Stuhl laut krachend umfiel. Ihre kleine Schwester erschreckte sich heftig und begann zu weinen.

Oh, oh, sie merkte wie dunkle Wolken im Raum aufzogen. In diesem Moment trafen ihre Augen auf den Blick ihres Vaters. In solchen Momenten wurden seine Augen sehr dunkel – jetzt war mit ihm nicht mehr zu spaßen -, er sah sie direkt an und sagte mit leiser, aber fester Stimme: „Du gehst jetzt sofort in dein Zimmer und beruhigst dich.“ Mathilda wollte etwas erwidern. „Ich habe gesagt: JETZT.“ Das war ein klares Signal.

Da saß sie nun, an ihrem Schreibtisch, in ihrem Zimmer. Wütend, sauer, schlecht gelaunt und langweilig war ihr noch obendrein.

„Hey Mathilda.“ Häh, wer war das? Es war doch niemand in ihrem Zimmer. Ihre Eltern und ihre Schwester waren unten in der Küche. „Huhu, Mathilda“, rief wieder diese etwas raue Stimme. „Hier bin ich. Juhu.“ Mathilda blickte aus dem offenen Fenster in Richtung des Baumes, der direkt davorstand. Irgendwie komisch, sie sah niemanden. Schließlich stand sie auf und stellte sich in das offene Fenster. „Hallo, hier, siehst du mich?“



Mathilda strengte sich sehr an. Tatsächlich, die Stimme kam aus dem Baum. Da war sie sich sicher. Mit den Augen suchte sie jeden Ast ab und - so fühlte es sich jedenfalls an - auch jedes Blatt. Plötzlich sah sie, wer hinter dieser Stimme steckte – aber glauben konnte sie nicht wirklich, was sie da sah.

Da saß doch tatsächlich eine Eule. „Ich heiße Bosco.“, hörte sie die Eule sagen, während diese auf einen Ast hüpfte, der näher am Fenster war. Jetzt war die Eule direkt vor ihr.

„Es gibt keine sprechenden Eulen,“ sagte Mathilda trotzig. „Mmh.“ murmelte die Eule, stellte die Füße ein wenig hoch und drehte sich einmal um die eigene Achse. „Siehst du, ich bin lebendig und kann sprechen.“, erwiderte die Eule. Mathilda rieb sich die Augen. So etwas war ihr noch nie passiert. Das gab es doch nur im Fernsehen oder in Büchern, aber doch nicht wirklich.

„Ich weiß, dass du gerade sehr wütend bist.“, sagte die Eule und begann, sich zu putzen. „Ach ja, woher willst du das denn wissen?“, antwortete Mathilda immer noch trotzig, aber auch verstört. „Ach weißt du, mein liebes Kind, ich weiß so einiges. Aber davon erzähle ich dir ein anderes Mal.“ Die Eule hatte ihren Blick fest auf Mathilda gerichtet. „Ich möchte dir helfen. Jeder ist mal wütend, das ist o.k. Es ist jedoch nicht gut, wenn du diese Wut gegen dich oder andere richtest. Dabei ist es vollkommen egal, ob es sich um Menschen, Tiere oder Gegenstände handelt.“ Die Eule hatte ihre Augen für einen Moment geschlossen, blickte Mathilda nun aber wieder direkt an.

„Was soll ich denn machen? Alle sind doch nur gegen mich.“, erwiderte Mathilda aufgebracht. „Nun gut, ich schlage vor, dass wir gemeinsam ein paar kleine Übungen machen. Danach sehen wir, wie es dir geht.“ „Was denn für Übungen?“, fragte Mathilda. „Machst du mit oder nicht?“, antwortete die Eule.

„O.K.“, seufzte Mathilda. Die Eule räuspert sich kurz: „Ich möchte, dass du deinen gesamten Körper ausschüttelst.“ „Wie soll ich denn das machen?“



Mathilda begann langsam, ihren Körper auszuschütteln. Das sah so komisch aus, dass die Eule anfang zu lachen. Sie lachte immer lauter und hielt sich mit den Flügeln ihren Bauch. Die Eule wischte sich die Freudentränen aus den Augen: „Du siehst aus, wie ein Spielzeugroboter mit einer viel zu schwachen Batterie.“, gurgelte die Eule in Lachpausen. Mathilda überlegte kurz, ob sie jetzt noch wütender werden sollte, merkte aber, dass ihr das nicht gelingen wollte. „Jetzt pass mal auf, Bosco! Du wirst gleich staunen.“, antwortete Mathilda und begann, ihren gesamten

Körper vom Kopf bis zu den Füßen und Händen gleichzeitig zu schütteln

Hey, Leserin und Leser. Wie wär's, wenn du jetzt mitmachst? Mal sehen, wie du dabei so aussiehst? Los geht's.

Mathilda gefiel diese Übung immer besser. Sie merkte, dass die Bewegung ihr dabei half, nicht mehr so wütend zu sein.

„So, nun hüpfst du mit beiden Beinen auf der Stelle. Du stellst dir vor, dass du über ein Seil springst.“, wies die Eule an. Und Mathilda hüpfte – **und du, liebe Leserin und lieber Leser solltest jetzt auch hüpfen.**

Mathilda hüpfte so lange bis sie nicht mehr konnte.

„Jetzt, meine liebe Mathilda, wirfst du einen gedachten Gegenstand so weit du kannst. Mal mit rechts und mal mit links.“, rief Bosco.

Du machst doch auch mit?

Die Eule klaschte dazu in die Flügel und feuerte Mathilda an. „Das machst du hervorragend. Ich bin begeistert.“



„Ach, es ist so wunderbar, dir zuzusehen.“, flötete Bosco.
„Weißt du, Mathilda, Bewegung ist gut gegen schlechte Laune oder Wut. Das ist einfach. Du nutzt die Kraft der Wut und wandelst sie in Bewegung um. Und bewegen kann man sich eigentlich überall.“, erklärte Bosco.

„So und nun bleibst du stehen und streckst dich nach oben, so hoch du kannst. Stell dir vor, du bist ein Baum, der nach oben in den Himmel wachsen will.“

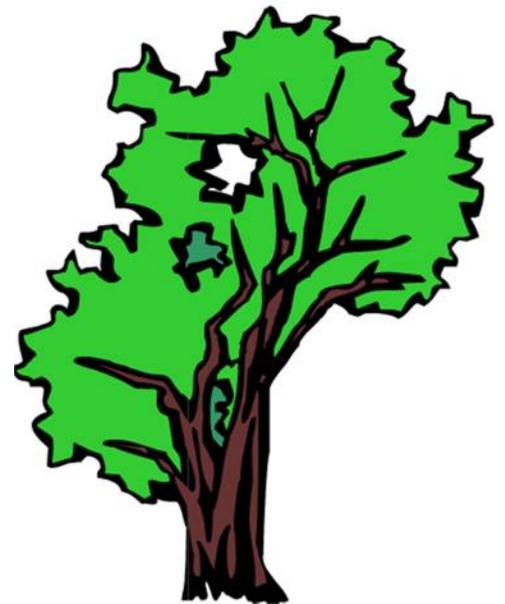
Ich hoffe doch, dass auch du dich in die Höhe streckst, wie der Baum und Mathilda.

„Wunderbar. Das machst du sehr gut, Mathilda. Und die Kinder natürlich auch.“, freute sich die Eule und hüpfte auf ihrem Ast hin und her.

Nach ein paar Minuten war Mathilda erschöpft, aber auch sehr glücklich. Sie fühlte sich viel, viel besser.

„Nun, wir sind noch nicht fertig. Mir fallen noch einige Übungen ein.“, sagte die Eule – und schon ging es weiter:

- **Dauerlauf auf der Stelle**
- **Auf einen hohen Berg klettern**
- **Wie ein Vogel durch das Zimmer fliegen**
- **Sich von links nach rechts im Wind wiegen**
- **Sich erst links -und dann rechtsherum drehen**



Natürlich findet es die Eule prima, wenn du all die Übungen mitmachst.

„Zum Schluss stellst du dich nur auf das linke Bein. Wenn du magst, kannst du dabei die Augen schließen und an etwas Schönes denken. Wichtig ist, dass du dabei ganz ruhig atmest. Dasselbe machst du dann auf deinem rechten Bein stehend.“, sagte Bosco und wurde ganz still.

So, nun stellst auch du dich auf dein linkes Bein. Atme ruhig. Du musst die Augen nicht schließen, wenn dir das unangenehm ist. An etwas Schönes kann man auch mit offenen Augen denken. Wenn es genug ist, wechselst du auf das rechte Bein.



Mathilda ging es jetzt richtig gut. Sie erzählte der Eule, was das Schöne war, an das sie gedacht hatte.

„Ich habe mir überlegt, dass ich all das, was ich gesehen und erlebt habe aufschreibe und dazu ein Bilder male.“, sagte Mathilda, mittlerweile auf der Erde liegend.

Bosco schwieg und schloss die Augen. Mathilda war so sehr mit dem Schreiben und Malen beschäftigt, dass sie weder an die Eule noch die Zeit dachte.

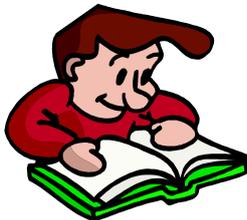
„Hey, Bosco, hast du meine Frage gehört?“ Die Eule erschrak und wäre fast vom Ast gerutscht. Sie war doch tatsächlich eingeschlafen. „Entschuldige Liebes, wie war deine Frage?“



„Wenn man schlechte Laune hat oder wütend ist, hilft es dann jedem, sich irgendwie zu bewegen und so die Kraft der Wut und der schlechten Laune in etwas Anderes umzulenken?“

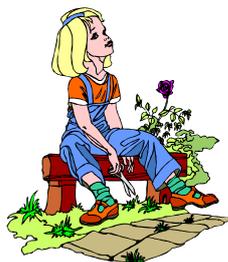
Die Eule schüttelte einmal ihren ganzen Körper, plusterte ihr Federkleid auf, schüttelte sich noch einmal und saß dann ganz ruhig auf ihrem Ast.

„Nun,“, begann Bosco, „das kann man so nicht sagen. Jeder Mensch ist anders. Manch einer macht vielleicht stattdessen lieber Musik, tanzt oder liest ein Buch.



Andere gehen angeln, spazieren, machen Sport oder arbeiten im Garten.

Wieder andere ziehen sich in eine ruhige Ecke zurück, schreiben Geschichten, malen oder sind dann gerne mit Tieren zusammen oder in der Natur. Es gibt so viele Möglichkeiten.



Es geht also darum herauszufinden, wie man die Kraft der Wut und der schlechten Laune umwandeln kann. Das heißt aber nicht, dass man auch überlegt, was einen eigentlich so wütend macht.“ „Ja, das verstehe ich.“, antwortete Mathilda.

Mathilda hatte jetzt viel vor. Sie wollte unbedingt mit ihren Eltern sprechen und sich mit ihrer besten Freundin Carlotta vertragen.



„Mathilda, ich denke, dass ich mich jetzt wieder auf den Weg mache. Ich habe noch einiges zu tun.“, sagte Bosco.

„Ja, leider.“, erwiderte Mathilda. „Das ist sehr schade. Ich hatte ein wenig gehofft, dass du jetzt immer hier auf diesem Ast sitzen bleibst.“

„Ach du meine Güte. Ich bin doch ein lebendiges Wesen und möchte nicht auf einem Ast festwachsen. Ich mache dir einen Vorschlag: sobald du mich brauchst, rufst du meinen Namen – du musst aber nicht schreien. Du kannst auch in Gedanken rufen. Und schwupps, bin ich schon da.“

„Da bin ich aber froh. Das gefällt mir sehr. Ich verspreche dir, nicht zu schreien“, antwortete Mathilda lachend.

So leise wie die Eule gekommen war, war sie auch schon weg.