

Kristin Ritter



# Wendys magischer Weltenbaum

Ein wundervolles Kinderbuch über  
Selbstliebe, den eigenen Körper, Gefühle  
und Selbstbewusstsein.





## **Deutschsprachige Erstausgabe**

1. Auflage

Copyright © 2024 Kristin Ritter

Sternenstaubverlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-00-1

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| HALLO, DU WUNDERVOLLES MÄDCHEN!.....  | 7   |
| DU BIST EINZIGARTIG, WUNDERVOLL UND TRÄGST GANZ VIEL<br>KRAFT IN DIR .....    | 9   |
| DIE NEUE BRIEFFREUNDIN – UNSICHERHEITEN UND<br>SELBSTZWEIFEL ÜBERWINDEN ..... | 11  |
| EIN GESCHENK VON HANNAH – FREUNDSCHAFT UND<br>KOMMUNIKATION.....              | 22  |
| DER VIDEOANRUF – SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTAKZEPTANZ.....                   | 31  |
| AUF DEM WEIHNACHTSMARKT – UMGANG MIT ÄNGSTEN.....                             | 40  |
| SCHULHOFLÄSTEREIEN – MOBBING .....  | 46  |
| EIN NEUES HOBBY FÜR WENDY? – WAS WILL ICH WIRKLICH?.....                      | 55  |
| DAS NEUE KLEID – KÖRPERBILD UND KÖRPERANNAHME .....                           | 67  |
| DER 5 O’CLOCK TEA – MISSERFOLGE UND SICH SELBST<br>LIEBEN LERNEN.....         | 77  |
| IM SCHWIMMBAD – GRENZEN SETZEN .....  | 88  |
| DIE NEUE KLASSENKAMERADIN – KONFLIKTE LÖSEN.....                              | 100 |
| DIE FLUGANGST – MUT.....  | 109 |
| WELCOME! – WACHSEN DURCH HERAUSFORDERUNGEN .....                              | 116 |



# Hallo, du wundervolles Mädchen!

**W**ie schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst und gemeinsam mit Wendy tolle, spannende und manchmal auch herausfordernde Abenteuer erleben möchtest.



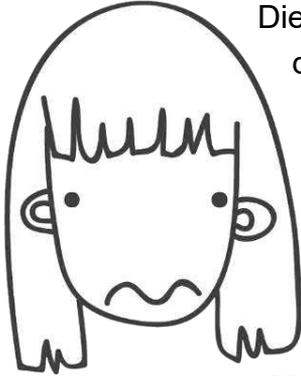
Wahrscheinlich kennst du das auch, dass sich in deinem Körper etwas komisch anfühlt. Manchmal hast du vielleicht das Gefühl, Schmetterlinge in deinem Bauch zu haben. In anderen Situationen kann es vorkommen, dass sich ein Kloß in deinem Hals bildet. Und was ist mit diesem Kribbeln, das sich in deinem Körper ausbreitet, wenn du nervös oder freudig aufgeregt bist?

Eigentlich ist es klasse, dass du mit deinem Körper so vieles fühlen kannst, oder? Trotzdem kann es auch eigenartig sein – besonders, wenn du nicht genau weißt, was du machen sollst, wenn bestimmte Gefühle auftauchen.

Vor allem, wenn sie unangenehm sind, würdest du sie gerne einfach wegschicken, oder?

Ein Ziehen in deinem Brustkorb, Hitze in deinen Wangen oder das Gefühl, Steine im Magen zu haben, ist wirklich keine angenehme Erfahrung. Auf diese Gefühle könntest du gut verzichten!

Weißt du was? Dass es dir so geht, ist ganz normal.



Diese unangenehmen Gefühle gehören genauso zu dir, wie die schönen und angenehmen, die du gerne in deinem Körper spürst. Etwa ein aufregendes Kribbeln in deiner Brust, das Gefühl auf Wolken zu laufen oder vor Freude singen zu können. Bestimmt fallen dir noch viele weitere schöne Gefühle ein, die du gerne spürst. Angenehme Gefühle gleichen einem wundervollen Sommertag, an dem dich die Strahlen der Sonne wärmen und dir deine Zeit am See mit einem Eis in der Hand versüßen.

Unangenehme Gefühle ähneln eher einem Gewitter mit Regen, Blitzen und Donner.

Wenn sie auftauchen, hättest am liebsten jemanden bei dir, der dir sagt, wie du dich in ihrem Beisein am besten verhältst.

Was wäre, wenn du das bereits hättest? Alles, was du brauchst, um Antworten auf deine Fragen und Lösungen für deine Herausforderungen zu finden, steckt bereits in dir – in der Form eines magischen und unendlich weisen Weltenbaums! Seine starken Wurzeln reichen bis tief in die Erde hinein und geben dir Kraft. Seine biegsamen Äste ragen hinauf bis in den Himmel. Sie schenken dir Ideen und zeigen Wege auf, um Kleines und Großes zu erreichen.





# Du bist einzigartig.

## WUNDERVOLL UND TRÄGST GANZ VIEL KRAFT IN DIR

**W**eißt du, was ein Baum zum Wachsen braucht? Er braucht Regen, er braucht Sonnenschein und er braucht Nährstoffe aus der Erde. Nur wenn er das alles bekommt, wachsen seine Wurzeln so stark, dass er fest und sicher in der Erde steht – auch wenn ein Sturm kommt und vielleicht ein paar seiner Blätter wegweht.

So einen starken, festen und wunderbaren Baum hast du auch in dir – genauer gesagt: in deinem Herzen. Keine Angst, es wachsen keine Blätter aus deinen Haaren und deine Beine verwandeln sich auch nicht in einen Baumstamm!

Der Baum in dir ist nicht der, den du im Wald siehst, sondern ein Baum, der aus deinen Gefühlen und Erfahrungen in dir heranwächst und mit der Zeit immer stärker wird. Deshalb ist es wichtig, all deine Gefühle zu spüren. Auch wenn das manchmal unangenehm ist.

Dein Weltenbaum ist etwas Besonderes und unterscheidet sich von denen anderer Kinder. Warum ist das so? Weil *du* einzigartig bist. Mit all deinen Stärken, Hobbys und Gefühlen gibt es dich nur einmal auf der ganzen Welt!

Vielleicht fragst du dich, wie dein Weltenbaum aussieht. Das kannst nur du selbst beantworten.

Es könnte sein, dass sein Stamm nicht braun und gerade, sondern gewellt, verziert und rosa mit Glitzerstaub ist. Möglicherweise trägt er violettfarbige Blätter in Herz- und Sternform.

Wenn du möchtest, dann male ein Bild von deinem ganz persönlichen Weltenbaum, damit du ihn anschauen und mit ihm sprechen kannst.

Ja – du kannst mit deinem Weltenbaum reden! Er antwortet dir in der Sprache deiner Gefühle. Schließlich wächst er durch sie immer weiter.

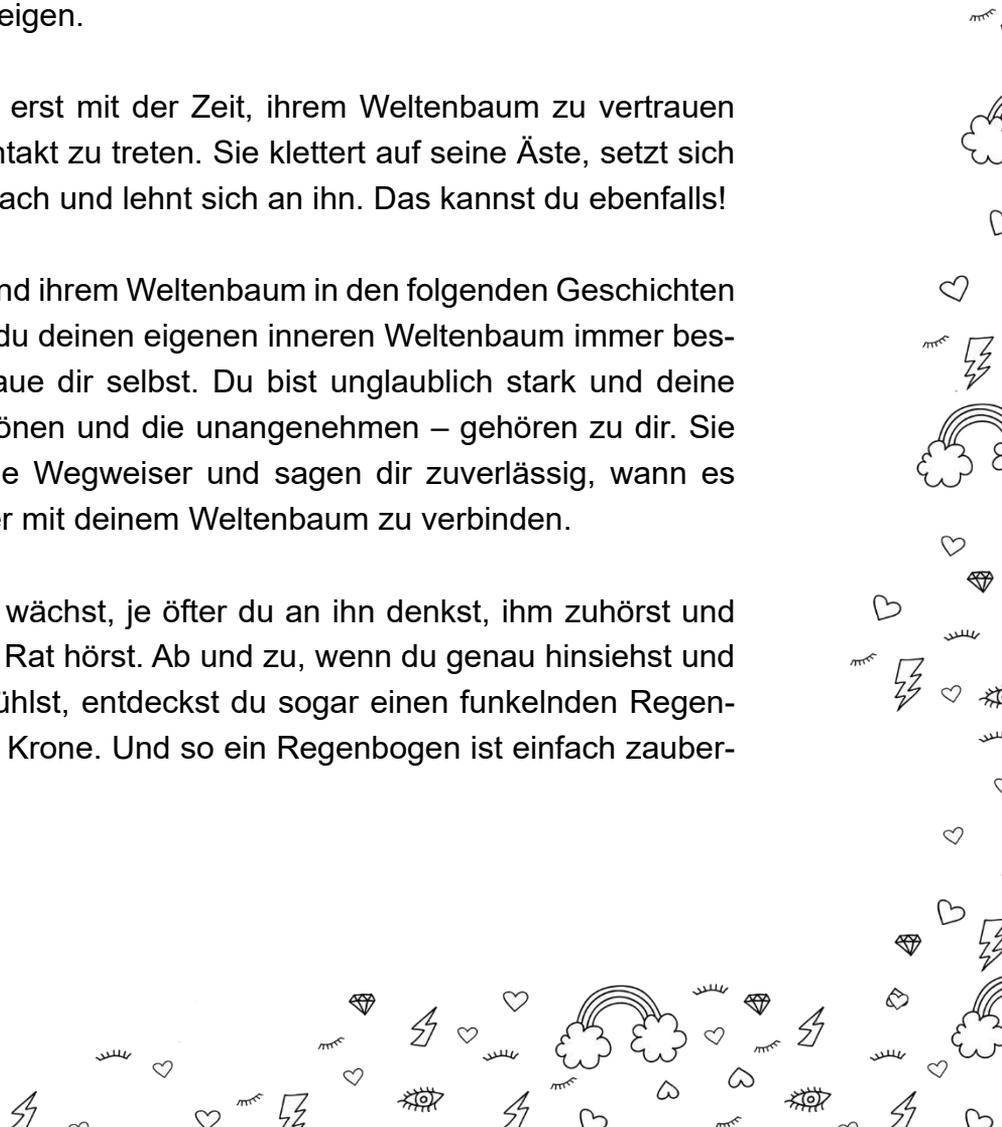
Er ist aber kein Lexikon, das du aufschlagen kannst, um darin auf all deine Fragen Antworten zu erhalten. Vielmehr hilft dir dein Weltenbaum, selbst Lösungen zu finden. Du kannst dich an seinen Stamm lehnen, auf seine Äste klettern und von ganz oben die Aussicht genießen und einen anderen Blickwinkel auf die Welt einnehmen.

Dein Weltenbaum wird dich immer daran erinnern, wie großartig du bist. Mit ihm in dir lernst du, deinen Gefühlen zu vertrauen und deine innere Stärke zu zeigen.

Auch Wendy lernt erst mit der Zeit, ihrem Weltenbaum zu vertrauen und mit ihm in Kontakt zu treten. Sie klettert auf seine Äste, setzt sich unter sein Blätterdach und lehnt sich an ihn. Das kannst du ebenfalls!

Wenn du Wendy und ihrem Weltenbaum in den folgenden Geschichten begegnest, lernst du deinen eigenen inneren Weltenbaum immer besser kennen. Vertraue dir selbst. Du bist unglaublich stark und deine Gefühle – die schönen und die unangenehmen – gehören zu dir. Sie sind hervorragende Wegweiser und sagen dir zuverlässig, wann es Zeit ist, dich wieder mit deinem Weltenbaum zu verbinden.

Dein Weltenbaum wächst, je öfter du an ihn denkst, ihm zuhörst und auf seinen weisen Rat hörst. Ab und zu, wenn du genau hinsiehst und tief in dich hineinfühlst, entdeckst du sogar einen funkelnden Regenbogen über seiner Krone. Und so ein Regenbogen ist einfach zauberhaft, nicht wahr?



# Die neue Brieffreundin -

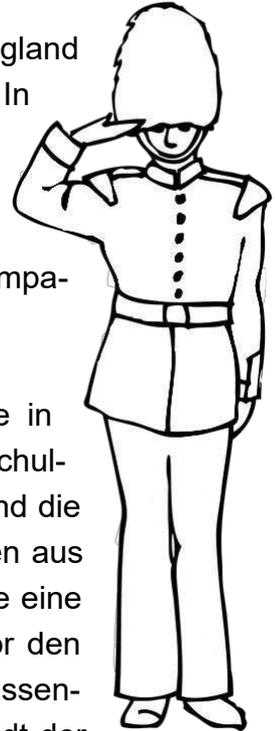
## UNSICHERHEITEN UND SELBSTZWEIFEL ÜBERWINDEN

„Ihr wisst doch alle, dass wir eine Partnerschule in England haben“, sagte Frau Schmidt, Wendys Englischlehrerin. In der Klasse breitete sich ein Murmeln aus und Wendy war überrascht, dass Frau Schmidt die Kinder nicht dazu aufforderte, wieder Ruhe einkehren zu lassen. Normalerweise war Frau Schmidt streng, trotzdem sympathisch und Wendy mochte sie besonders gern.

Wendy wusste, dass ihre Schule eine Partnerschule in England hatte. Vergangenes Jahr hatte sie auf dem Schulhof Kinder gesehen, die ihr nicht bekannt vorkamen und die sich untereinander auf Englisch unterhielten. Sie waren aus England zu Besuch gekommen, um andere Kinder, die eine Klasse über Wendy waren, zu besuchen. Das war vor den Sommerferien. Jetzt war Wendy in der nächsten Klassenstufe und konnte sich schon denken, was Frau Schmidt der Klasse mitteilen wollte.

Ein warmes Kribbeln breitete sich in Wendys Bauch aus und verteilte sich in ihrem gesamten Körper.

„Am Ende des Schuljahres werden wir eine Klassenfahrt nach England machen“, fuhr die Englischlehrerin mit einem Lächeln auf ihren Lippen fort. „Um genau zu sein, nach London, wo wir unsere Partnerschule haben.“ Begeistert riss Wendy die Augen auf und sah sich in der Klasse um. Alle schienen sich zu freuen. Ein Kind klatschte vor Freude in die



Hände, ein anderes lachte und Paul, der zuvor lässig gekippt hatte, wäre fast vom Stuhl gefallen. Er konnte sich gerade noch am Tisch festhalten und kratzte sich dann verschmitzt am Kopf.

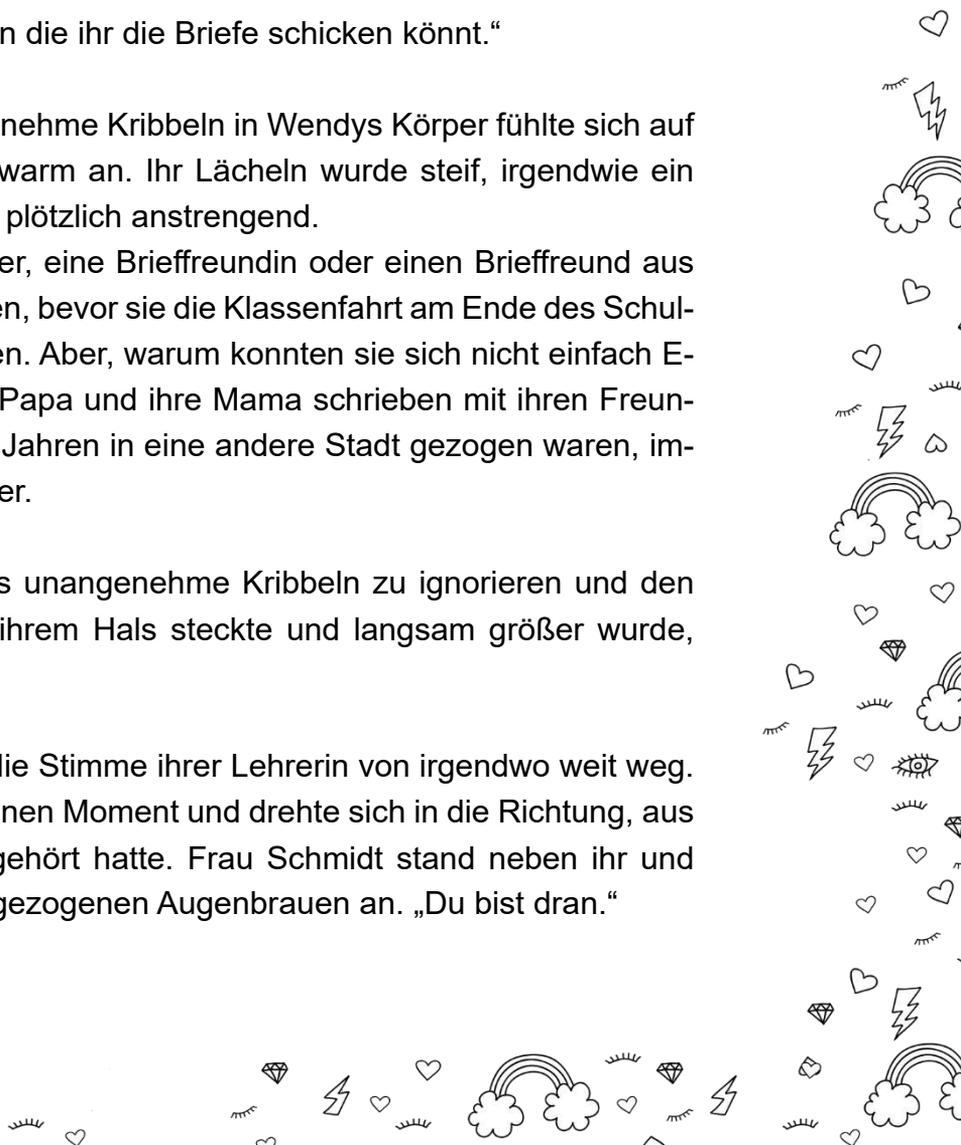
„Bevor wir die Klassenfahrt machen, bekommt ihr heute alle eine Brieffreundin oder einen Brieffreund.“ Frau Schmidt holte einen kleinen Beutel aus ihrer Tasche, während sie mit der Klasse sprach. „So könnt ihr euch schon einmal kennenlernen, indem ihr einander Briefe schreibt. Am besten schreibt ihr eure Briefe auf Englisch und eure Brieffreunde schreiben euch auf Deutsch. Ich habe hier einen Beutel mit Zetteln.“ Die Lehrerin hob einen samtigen Stoffbeutel in die Höhe und raschelte damit. „Die Namen auf den Zetteln sind die Namen der Kinder aus der Klasse der Schule in England. Sie haben ihre Namen selbst aufgeschrieben und ihr dürft nun ziehen. Auf der Rückseite findet ihr die Adresse, an die ihr die Briefe schicken könnt.“

Das warme und angenehme Kribbeln in Wendys Körper fühlte sich auf einmal zu stark und warm an. Ihr Lächeln wurde steif, irgendwie ein wenig schief und war plötzlich anstrengend.

Sie freute sich darüber, eine Brieffreundin oder einen Brieffreund aus England zu bekommen, bevor sie die Klassenfahrt am Ende des Schuljahres machen würden. Aber, warum konnten sie sich nicht einfach E-Mails schreiben? Ihr Papa und ihre Mama schrieben mit ihren Freunden, die vor ein paar Jahren in eine andere Stadt gezogen waren, immer mit dem Computer.

Wendy versuchte das unangenehme Kribbeln zu ignorieren und den kleinen Kloß, der in ihrem Hals steckte und langsam größer wurde, herunterzuschlucken.

„Wendy?“, hörte sie die Stimme ihrer Lehrerin von irgendwo weit weg. Wendy blinzelte für einen Moment und drehte sich in die Richtung, aus der sie die Stimme gehört hatte. Frau Schmidt stand neben ihr und schaute sie mit hochgezogenen Augenbrauen an. „Du bist dran.“



„Oh nein!“, dachte Wendy. Sie hatte nicht aufgepasst und wusste nicht, womit genau sie dran war. Bevor sie nachfragen konnte, was sie tun sollte, fiel ihr Blick auf den Beutel, den Frau Schmidt ihr unter die Nase hielt.

„Es ist Zeit, herauszufinden, wer deine Brieffreundin oder dein Brieffreund sein wird.“ Frau Schmidt schenkte Wendy ein Lächeln und nickte ihr aufmunternd zu. Nachdem sie einmal tief ein- und wieder ausgeatmet hatte, streckte Wendy ihren Arm aus, um in den Beutel zu greifen.

Sie griff nach einem Zettel und klappte ihn auf.

„Hannah“, las Wendy, während sie die wunderschöne Schrift betrachtete. Die Buchstaben von Hannahs Namen waren elegant geschwungen und glitzerten in Rosa und Lila. Über und unter dem Namen hatte die englische Schülerin Herzchen und Sterne gemalt.

„Hannah“, wiederholte Frau Schmidt und nickte, während sie auf ihren Zettel schrieb, dass Wendy und Hannah nun Brieffreundinnen waren.

„Sehr schön.“ Frau Schmidt ging zur nächsten Bank, da noch nicht alle Kinder aus Wendys Klasse einen Zettel gezogen hatten. Wendy konnte ihren Blick nicht von dem Zettel wenden. Einerseits fühlte es sich an, als flögen Schmetterlinge in ihrem Bauch. Andererseits war da auch etwas Dumpfes, Schweres, so als hätte sie vor der Englischstunde Steine gegessen, die ihr nun schwer im Magen lagen. Vorsichtig faltete sie den Zettel wieder zusammen und legte ihn in ihr Englischheft.

„Jetzt habt ihr alle eine neue Freundin oder einen Freund aus London.“ Frau Schmidt war inzwischen wieder an ihrem Lehrerpult angekommen. Sie ließ den Kindern einige Zeit, um sich über die Neuigkeit auszutauschen.

