

# ANGST IM HONIGTOPF



Rita Schreiner



# ANGST IM HONIGTOPF

Rita Schreiner



Die kleine Biene Bummel versteckte sich  
am liebsten in ihrem Honigtopf.  
Dort fühlte sie sich sicher und geborgen.  
Bummel musste aber bald ihren Topf verlassen,  
denn ihr erster Pollensammelflug stand vor der Tür.



Da gab es nur ein Problem, Bummel hatte vor allem Angst - vor jedem Käfer, dem Wald, der Dunkelheit und manchmal sogar vor ihrem eigenen Schatten.

Wie sollte sie nur den Ausflug überstehen?





Als der Tag da war, erinnerte sie sich daran, was ihr Papa immer sagte:  
"Manchmal braucht es nur ein wenig Mut,  
damit dir eine Sache gelingt. Vertraue auf dich selbst."  
Bummel schloss ihre Augen, nahm all ihren Mut zusammen  
und flog los. Aber dann...



BUM  
BUM



... waren die anderen Bienen aufeinmal verschwunden und sie traf den Igel Fin, der wild auf seine Trommel schlug. Fin erzählte von seiner Angst vor lauten Geräuschen. Doch immer wenn er Angst hatte, trommelte er so laut er konnte, denn dann verschwand dieses komische Gefühl im Bauch und die Angst wurde kleiner.



Bummel traf den Bären Lu. Dieser fürchtete sich sehr vor Gewitter.  
Doch er fand eine Möglichkeit, seine Angst zu überwinden. Er hatte einen  
Kraftstein und immer wenn er Angst hatte, drückte er ihn an sich und  
glaubte daran, dass ihn dieser beschützen würde. Dieser Gedanke  
beruhigte ihn und er wurde immer mutiger. Manchmal tanzte er sogar  
schon im Regen.

Die kleine Biene Bummel war erstaunt, sogar ein großer Bär hat Angst.  
Sie bedankte sich für seinen Rat und flog weiter.

The illustration depicts a whimsical forest scene. On the left, a large tree trunk with white bark and dark brown horizontal lines is partially visible. To its right, a stylized tree with a dark brown trunk and a large, rounded, reddish-brown canopy stands. In the center, a fuzzy yellow bee with large blue wings and antennae is flying. On the right, a brown squirrel with a bushy tail is peeking out from a dark, semi-circular hole in a tree trunk. The background is a soft, warm orange and yellow wash, with some faint, horizontal brushstrokes in shades of pink and purple on the right side. The overall style is soft and painterly.

Plötzlich hörte sie ein Klatschen, das aus einem Baumloch kam. Dort traf sie das Eichhörnchen Hazel. Auch Hazel hatte Angst, sie fürchtete sich vor Dieben, welche ihr nachts ihre Nüsse stehlen würden. Doch sie schaffte es, weniger Angst zu haben, indem sie sich vorstellte, die Diebe würden sich durch ihr Klatschen erschrecken und einfach weglaufen.

Auch bei Hazel bedankte sich Bummel, denn sie hatte wieder eine neue Möglichkeit kennengelernt, weniger Angst zu haben.



Als sie weiter durch den Wald flog, auf der Suche nach ihrer Familie, entdeckte sie Otto den kleinen Otter.

Er schwamm im Teich herum und las zu ihrem Erstaunen ein Buch.

Otto erklärte ihr, dass auch er oft Angst hatte. Er fürchtete sich davor alleine zu sein, wenn seine Mutter auf Futtersuche ging.

Deshalb begann er sich abzulenken, indem er seine Lieblingsgeschichte las und so vergaß er seine Angst.

Die kleine Biene dachte an ihr Lieblingsbuch und wie gern sie darin las. Sie bedankte sich und flog weiter.



Als die Sonne unterging fürchtete sich Bummel. Da traf sie die Eule Ela. Diese erzählte, dass sie Angst vor der Dunkelheit hatte. Aber ihre Angst wurde immer kleiner, wenn sie tief in den Bauch einatmete und summend, wie eine Biene, wieder ausatmete. „Mit deiner Atmung kannst du dich beruhigen!“, sagte Ela.

Bummel probierte es gleich aus und tatsächlich, ihre Angst wurde kleiner.

Die kleine Biene Bummel flog nachhause. Sie bemerkte, dass wohl jeder vor irgendetwas Angst hat und sie nicht alleine mit diesem Gefühl war. Aber es gibt so viele Möglichkeiten, wie man sich besser fühlen kann. Vor allem braucht es ein klein wenig Bienenmut, um sich mit seinen Ängsten zu beschäftigen. Dieser Mut steckt aber in jedem von uns, man muss nur an sich glauben!



*Bummel fühlte sich toll!*

*Sie flog durch die Blumenwiese und hatte fast gar keine Angst mehr.  
Und wenn ihre Ängste doch wieder auftauchen, wusste sie genau was  
sie alles machen konnte, um sich weniger zu fürchten.*





Alle Wesen, groß oder klein haben manchmal Angst.  
Ängste sind verschieden,  
manche stärker als andere,  
aber alle Ängste gehören zum Leben dazu  
und Ängste können bewältigt werden.

Manchmal braucht es nur ein wenig  
„Bienenmut“ und Selbstvertrauen,  
damit eine Angst verschwindet.