

## „Luna und der leise Schatten“

Luna war zwölf und eigentlich mochte sie die Schule. Sie zeichnete gern, liebte Musik und konnte super Geschichten erfinden. Doch seit ein paar Wochen war etwas anders. In den Pausen stand sie öfter am Rand des Schulhofs. Ihre Freunde spielten Fußball oder redeten über Dinge, die sie nicht interessierten. Sie wollte mitreden, aber irgendwie passte sie nicht mehr richtig dazu.

Abends in ihrem Zimmer dachte sie: „Wie kann ich mich allein fühlen, obwohl so viele Menschen um mich herum sind?“ Ein Gefühl lag in ihrem Bauch, wie ein kleiner grauer Stein. Eines Abends fragte sie ihren Bruder Finn, der schon 16 und ziemlich schlau war: „Finn, kann man sich allein fühlen, obwohl man Freunde hat?“

Finn überlegte kurz „Hmm, allein sein bedeutet eigentlich, dass gerade kein Mensch um dich herum ist. Aber wenn du dich allein fühlst, **obwohl** da Menschen sind, nennt man das „Einsamkeit“. Dahinter steckt, dass dir **jemand oder etwas fehlt**, das dich wirklich glücklich macht. Vielleicht vermisst du jemanden, der dich versteht oder du hast das Gefühl, du gehörst nicht richtig dazu.“ Luna nickte langsam. Ja, das passte zu ihrem Gefühl.

Am nächsten Tag, während Luna auf ihrem Bett saß, klopfte es an der Tür und Finn kam rein. „Ich habe mal ein bisschen recherchiert. Es gibt zwei verschiedene Arten von Einsamkeit. Einmal gibt es die **Soziale Einsamkeit** – das ist, wenn du kaum Menschen hast, mit denen du etwas machen kannst. Zum Beispiel, wenn du niemanden hast, der dich anruft oder fragt, ob du dich verabreden willst. Und es gibt die **Emotionale Einsamkeit** – das ist, wenn du Menschen um dich hast, aber dir jemand fehlt, dem du wirklich vertraust. Jemand, der dich versteht, auch wenn du mal still oder traurig bist.“

Luna dachte an die Schule. Sie hatte viele Kinder um sich, aber niemand, der ihre Comics verstand oder dem sie von ihren Sorgen erzählen wollte. In den nächsten Tagen begann Luna, auf ihre Gefühle zu achten. Sie merkte:

- Sie hatte öfter keine Lust rauszugehen.
- Sie scrollte ewig auf Social Media, fühlte sich danach aber innerlich noch leerer.
- Sie war schnell traurig, auch ohne Grund.

„Das ist dein Körper, der dir zeigt, dass etwas gerade nicht stimmt“, erklärte Finn. „So wie dir Hunger zeigt, dass du essen musst, kann er dir so sagen, dass du etwas verändern musst. Ich denke, dass es in deinem Fall bedeutet, dass du jemanden brauchst, der dich versteht und die gleichen Sachen mag wie du.“

Ein paar Tage später nahm Luna sich etwas vor. In der Pause sah sie Emmi aus ihrer Klasse – sie saß allein und zeichnete in ihr Heft. Luna atmete tief ein, ging zu ihr und sagte: „Hey, zeichnest du Mangas?“ Emmi sah überrascht auf. „Ja! Und du?“ fragte Emmi. Darauf antwortete Luna: „Ich auch! Willst du meins mal sehen?“ Von da an zeichneten sie oft zusammen. Während des gemeinsamen Zeichnens unterhielten sie sich lange über viele verschiedene Dinge.

Wenn Luna etwas bedrückte, hatte sie in Emmi eine Person gefunden, von der sie sich verstanden fühlte und mit der sie darüber sprechen konnte. Luna merkte: Wenn **man den ersten Schritt wagt**, kann Einsamkeit kleiner werden – Stück für Stück.

Ein paar Wochen später fühlte sich Luna leichter. Nicht immer, aber öfter. Sie verstand jetzt:

- **Einsamkeit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Wunsch nach Nähe zu anderen Menschen.** Jede und jeder kann sich mal so fühlen.
- **Sie kann vorbei gehen oder weniger werden**, wenn man lernt, sich selbst zu verstehen, sich öffnet und einen Schritt auf andere zu geht.
- **Freundschaften entstehen**, wenn man sich traut, echt zu sein – mit seinen Stärken und Schwächen.