



Winterhimmel statt Grübelschleife

Eine Gute-Nacht-Geschichte, auch Mutmachgeschichte gegen Prüfungsangst, von Betina Graf

Es war eine dieser bezaubernden Winternächte, in denen der Schnee vor dem Fenster im Licht der Straßenlaternen glitzerte. Drinnen, in seinem warmen Zimmer, lag Jonas in seinem Bett und starrte an die Decke. Morgen war die Matheprüfung. Seit Tagen hatte er gelernt, doch je näher der Morgen rückte, desto größer wurde das mulmige Gefühl in seinem Bauch.

Sein Wecker zeigte schon neun Uhr. Und Jonas lag noch wach!

Er drehte sich auf die eine Seite, dann auf die andere. Die Zahlen und Aufgaben tanzten in seinem Kopf herum wie wilde Flöckchen in einem Schneesturm: Brüche, Textaufgaben, Malnehmen, Teilen. Wenn er die Augen schloss, sah er nicht Dunkelheit, sondern Hefte, Linien und eine große rote „5“, die ihn auslachte.

„Ich schaff das nicht“, flüsterte er in die Dunkelheit und merkte, dass seine Augen brannten. Eigentlich wollte er nicht weinen, aber eine kleine Träne stahl sich trotzdem in sein Kissen.

Da knackte die Tür. Ein Streifen warmes Flurlicht fiel in das Zimmer. „Jonas?“, flüsterte die Stimme seines Vaters. „Du bist ja noch wach.“ Jonas wischte sich schnell über das Gesicht. „Ich kann nicht schlafen“, murmelte er. „Wegen morgen.“

Sein Vater trat hinein und setzte sich auf die Bettkante. Er strich Jonas eine Haarsträhne aus der Stirn. „Die Prüfung?“, fragte er sanft. Jonas nickte nur. „Mein Bauch tut weh vor Angst. Und ich denke die ganze Zeit, dass ich alles vergesse, wenn ich vor dem Blatt sitze.“

Eine Weile sagte sein Vater nichts. Er hörte nur Jonas' Atem und das leise Ticken des Weckers auf dem Nachttisch. Dann lächelte er. „Weißt du was?“, sagte er leise. „Zieh dir deine warmen Sachen an. Ich will dir etwas zeigen.“

„Jetzt?“, Jonas riss die Augen auf. „Aber es ist doch schon so spät!“ „Genau“, meinte sein Vater geheimnisvoll. „Das ist der richtige Moment. Vertrau mir.“

Neugierig und ein bisschen überrascht schwang Jonas die Beine aus dem Bett. Er zog seine dicke Winterhose an, den warmen Pullover und die Wollsocken, die Oma ihm gestrickt hatte. Sein Vater brachte ihm die Winterjacke, Mütze, Schal und Handschuhe.

„Du wirst staunen“, sagte der Vater, während Jonas in die Stiefel schlüpfte.

Gemeinsam gingen sie leise durch den Flur, damit niemand sonst wach wurde. Die Luft im Hausflur war deutlich kühler als im Zimmer, und als sein Vater die Haustür öffnete, blies ihnen die Winterkälte entgegen – klar, frisch und ein bisschen stechend in der Nase.

Draußen lag eine dünne Schneeschicht auf den Gehwegen. Ihre Schritte knirschten leise, als sie ein paar Schritte vor das Haus traten. Der Atem von Jonas blies kleine Wölkchen in die Luft.

„Komm“, sagte sein Vater. „Schau nach oben.“

Jonas legte den Kopf in den Nacken – und für einen Moment vergaß er alles. Der Himmel war ganz klar. Unzählige Sterne funkelten über ihnen wie winzige Laternen. „Wow“, murmelte Jonas. „So viele Sterne ... die sieht man ja gar nicht, wenn man im Bett liegt.“

Sein Vater stellte sich neben ihn. „Das ist unser Winterhimmel“, sagte er. „Wenn es richtig kalt ist und die Luft klar, scheinen die Sterne besonders hell. Und manchmal ...“ Er machte eine kleine Pause. „Manchmal haben wir Glück und sehen sogar Sternschnuppen.“

Jonas schaute ihn gespannt an. „Sternschnuppen? Also echte?“

Sein Vater nickte. „Als ich so alt war wie du, konnte ich auch manchmal nicht einschlafen, wenn etwas Wichtiges bevorstand. Eine Klassenarbeit, ein Referat ... oder wenn ich einfach Sorgen hatte, die ich nicht loslassen konnte.“



Er lachte leise. „Meine Oma hat mir damals etwas erzählt: Dass jede Sternschnuppe ein kleines Licht ist, das unsere Sorgen mitnimmt – wenn wir mutig genug sind, uns etwas zu wünschen und dann loszulassen.“

„Loslassen ...“, wiederholte Jonas leise. „Wie geht das?“

„Zuerst“, sagte sein Vater, „musst du wissen, was du dir wirklich wünschst. Nicht so etwas wie: ‚Ich will nie wieder Mathe machen müssen.‘“ Er grinste. „Sondern etwas, das aus deinem Herzen kommt. Zum Beispiel: ‚Ich wünsche mir, ruhig zu bleiben und mein Bestes zu geben.‘ Oder: ‚Ich wünsche mir, dass ich an mich glauben kann.‘

Und dann, wenn du deine Sternschnuppe siehst, flüsterst du diesen Wunsch – nur für dich – und stellst dir vor, wie all die schweren Gedanken mit der Sternschnuppe verschwinden.“

Jonas hörte aufmerksam zu. „Hat das bei dir funktioniert?“, fragte er.

Sein Vater sah wieder nach oben. In seinen Augen spiegelten sich die Sterne. „Nicht so, dass plötzlich alle Probleme verschwunden wären. Aber ich hab jedes Mal gemerkt, wie ich ruhiger wurde. Und oft war die Prüfung am nächsten Tag gar nicht so schlimm, wie ich dachte.“

Genau in diesem Moment huschte etwas Helles über den Himmel. Es war nur ein Augenblick, ein kurzer, strahlender Strich, der zwischen den Sternen aufflammte und wieder verschwand.

„Papa!“, rief Jonas aufgeregt. „Da! Eine Sternschnuppe!“

„Schnell, Jonas“, flüsterte sein Vater. „Wünsch dir etwas.“

Jonas schloss die Augen. „Ich wünsche mir ...“, dachte er, „dass ich ruhig bleiben kann morgen. Und dass ich nicht mehr so doll Angst habe.“

Er flüsterte seinen Wunsch so leise, dass nur der Winterwind ihn hörte. In seiner Vorstellung hingte er all seine Sorgen an einen unsichtbaren Faden, der sich an die Sternschnuppe klammerte und mit ihr davonflog, weit hinaus, dorthin, wo keine Angst mehr war.

Als er die Augen wieder öffnete, war seine Aufregung schon nicht mehr ganz so stark.

„Hast du dir etwas gewünscht?“, fragte sein Vater.

Jonas nickte. „Ja. Aber ich sage es nicht, sonst geht es nicht in Erfüllung.“ Sein Vater lächelte. „Das musst du auch nicht. Es reicht, wenn du es weißt.“

„Weißt du“, sagte sein Vater schließlich, „du hast viel gelernt in den letzten Tagen. Niemand verlangt von dir, perfekt zu sein. Wichtig ist nur, dass du dein Bestes gibst. Mehr kann niemand von dir verlangen.“

Jonas atmete tief ein. Die kalte Luft füllte seine Lungen, und mit dem Ausatmen ließ er noch ein paar letzte ängstliche Gedanken mit hinaus. „Ich glaub“, sagte er nachdenklich, „ich werde es morgen einfach versuchen. Und wenn ich etwas nicht weiß, dann ist es eben so. Die Welt geht ja davon nicht unter.“

„Ganz genau“, sagte sein Vater. „Und weißt du was? Egal, wie die Prüfung ausgeht – abends stehen die Sterne wieder da oben. Und irgendwo wartet die nächste Sternschnuppe auf deinen Wunsch.“

Langsam gingen sie zurück ins Haus. Die Wärme im Treppenhaus fühlte sich jetzt anders an: nicht mehr stickig, sondern geborgen. Jonas gähnte zum ersten Mal an diesem Abend.

In seinem Zimmer half ihm sein Vater, die Jacke auszuziehen. Jonas kroch wieder in sein Bett, das Kissen war noch ein wenig warm von vorhin. Er zog die Decke bis ans Kinn und kuschelte sich hinein. Sein Vater beugte sich zu ihm hinunter und gab ihm einen Kuss auf die Stirn.

„Gute Nacht, Jonas. Morgen früh wecke ich dich rechtzeitig – und dann frühstücken wir zusammen in Ruhe, bevor du losgehst.“

Jonas lächelte schläfrig. „Gute Nacht, Papa. Und ... danke für die Sternschnuppe.“