

Muckl MAG

Gemischte Gefühle.

Exklusiv! ⚡
Vorlesegeschichte:
Pumuckl ist
mitend

WO IM KÖRPER
SITZT DIE

Angst?

„Manchmal muss
ich Wutmännchen
malen ...“

Kinder erzählen von starken
Gefühlen

„Uns würde es ohne
Corona nicht geben“

Ronja hat jetzt zwei dicke
Freundinnen

Rätsel,
Spiele, Tricks
und Tipps



Das Virus
wegreimen –
geht das?

Pumuckl versucht's





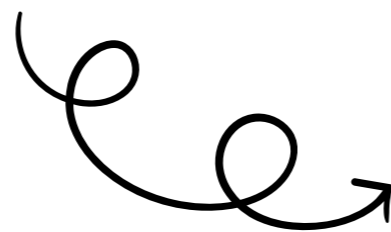
Liebe Kinder,
willkommen in meinem Heft!!!

Oh, neinnein:
willkommen in DEINEM Heft!

Ein bisschen ist es aber auch meins, Kobolde teilen nicht so gern, weißt du. Aber ich weiß, du hast kein ganz leichtes Jahr hinter dir wegen dieser blöden Pandemie (siehe Seite 14): Keine Schule, kein Sport, die Großeltern durfte man nicht sehen und Freunde auch nicht. Böse war ich manchmal, nein, noch viel doller als böse: Ich war wütend! Macht sich einfach unsichtbar, dieses Virus – das darf es nicht! Nur Kobolde wie ich dürfen das. Stattdessen durftet ihr Menschen fast nichts mehr. Und musstet schrecklich aufpassen, nicht krank zu werden. Wie wütend und müde mich das alles gemacht hat, kannst du in der Geschichte auf Seite 8 lesen. Hast du dich vielleicht auch manchmal so gefühlt? Warum wir überhaupt fühlen und wo doofe und tolle Gefühle eigentlich herkommen, liest du auf Seite 4. Wir haben außerdem ein paar Kinder gefragt, was sie so tun, wenn sie heftige Gefühle haben. Die Antworten findest du auf Seite 16.

Dir soll es richtig gut gehen mit diesem Heft – du kannst nämlich auch viel rätseln und spielen. Und dich freuen, dass jetzt langsam vieles wieder leichter wird. Gib deinen Eltern das kleine Heft vorne drauf, das blaue. Dann hast du ein paar Minuten Ruhe. Viel Spaß!

Dein Pumuckl



WO KOMMEN DIE GEFÜHLE HER?

Was ist das überhaupt – ein Gefühl? Wo kommen die überhaupt her?

Wir sehen, hören, schmecken, riechen, tasten Milliarden Dinge am Tag – und all das löst Gefühle in uns aus. Das meiste davon merken wir gar nicht. Vieles passiert vollautomatisch und immer wieder. Aber alles, was wir wahrnehmen (Heiß! Kalt! Stinkt! Weich! Klebrig! Süß!), wandert als Signal zum Gehirn.

Das kann man sich wie in Weltraumfilmen als Schaltzentrum für den Körper vorstellen: Signal kommt – Gehirn sortiert und schickt, zack!, Gefühl und Reaktion in einem Rutsch (Autsch, Finger weg! Bibber, was anziehen! Wäh, eklig! Ich will Kuschneln! Ähhh, Hände waschen! Lecker, mehr davon!) zurück durch den Körper.

Wenn wir uns freuen, verliebt sind oder erleichtert, dann ist es, als hätten wir Mini-Raketen unter den Füßen und könnten Vollgas ein paar Zentimeter über der Erde schweben. Sind wir wütend, passt uns etwas nicht. Zum Beispiel finden wir, dass ein Freund unfair behandelt wurde. Oder wir selbst. Wir wollen gern sofort an dem Gefühl was ändern. Nur geht das manchmal eben nicht. Dafür aber pocht es in Kopf oder Bauch. Und wir zittern. Wir zittern auch, wenn uns etwas unbekannt oder ungewohnt ist – manchmal finden wir so was spannend und interessant, manchmal aber haben wir Angst, weil wir denken, irgendwas könnte eine Gefahr darstellen. Angst, Wut, Aufregung, Freude, Ekel, Traurigkeit – all das sind Gefühle. Und oft sind die ziemlich schwer auseinanderzuhalten.

Es gibt keine guten und schlechten Gefühle, eher angenehme und unangenehmere.

Am liebsten hätten wir natürlich nur die angenehmen. Leider gibt es die einen nicht ohne die anderen, denn was sich saugt anfühlt, erkennen wir ja daran, dass wir wissen, wie sich etwas richtig schrecklich anfühlt. Außerdem sind diese unangenehmen Gefühle wichtige Hinweise: Angst will uns vielleicht vor etwas warnen, Ärger signalisiert, dass jemand eine Grenze überschritten hat. Kennst du sicher auch, dass du bei starken Gefühlen oft gar nicht so richtig weißt, woher sie so plötzlich gekommen sind. Dann lohnt es sich, im Nachhinein zu überlegen, was eigentlich los war und was das Gefühl ausgelöst hat.

Schwer zu glauben, aber oft ist es doofen Gefühlen unangenehm, wenn sie erlaubt sind. Dann machen sie sich schneller aus dem Staub als gedacht.

Blöde Gefühle sind wie ein übergroßer Hund: Der lässt sich auf die Seele plumpsen – und dann kriegt man ihn nur schwer wieder weg. Manchmal pupst er auch noch unangenehm. Man kann natürlich die ganze Zeit versuchen, ihn wegzuschieben. Das ist sauanstrengend. Entspannter wäre es, ihn einfach zu lassen. Er ist nun mal da, es ist etwas eng, und die Fürze stinken. Aber es ist genug Platz für dich und den Stinker. Manchmal kannst du vielleicht über ihn drübersteigen und das andere Kind auf dem Spielplatz trotzdem fragen, ob du mitspielen kannst – auch wenn es sich zuvor komisch anfühlt.

Bei Corona Angst zu haben und unsicher zu sein, ist völlig normal.

Aber wie wäre es, mal so zu reagieren: „Hey, Angst, ich finds nicht toll, dass du da bist, aber ich weiß: Eigentlich willst du mich beschützen.“ Oder wenn einen die Wut packt, dass man Freunde so lange nicht sehen konnte: „Ihr schon wieder, Ärger und Wut? Na gut. Aber macht euch nicht so breit, abgemacht? Oder helft mir, eine Lösung zu suchen. Aber wehe, ihr furzt!“

Wenn's dir mal vorkommt, als würden die Sorgen zu groß, hilft auch der **3-2-1-TRICK**: Ob noch eine 4. Corona-Welle kommt, das Diktat nächsten Montag oder Omas Krankheit, die dir Sorgen macht – alles berechnete Gedanken. Leider. Aber denke mal genau an JETZT! Denn JETZT musst du gar nichts – nichts denken, nichts tun, nicht mal was fühlen. Setz dich hin, atme ruhig ein paar mal ein und aus, und dann zähle DREI Dinge auf, die du gerade siehst (ja, nenne sie am besten laut: „Ich sehe das Fenster, meinen Schulranzen und mein Zimmer“). Danach richte die Aufmerksamkeit auf drei Dinge, die du hörst. Und dann: drei Dinge, die du spürst – sag laut: „Ich spüre meine Hose an den Knien, ich spüre meine Füße auf dem Boden“ und so weiter). Im Anschluss machst du eine Runde mit jeweils zwei Dingen, die du siehst, hörst und spürst. Und dann mit nur noch einer Sache. Gemerkt? Das JETZT ist manchmal gar nicht so schlecht, wenn's um dich herum verwirrend wird. Und es stärkt dazu für andere Momente.

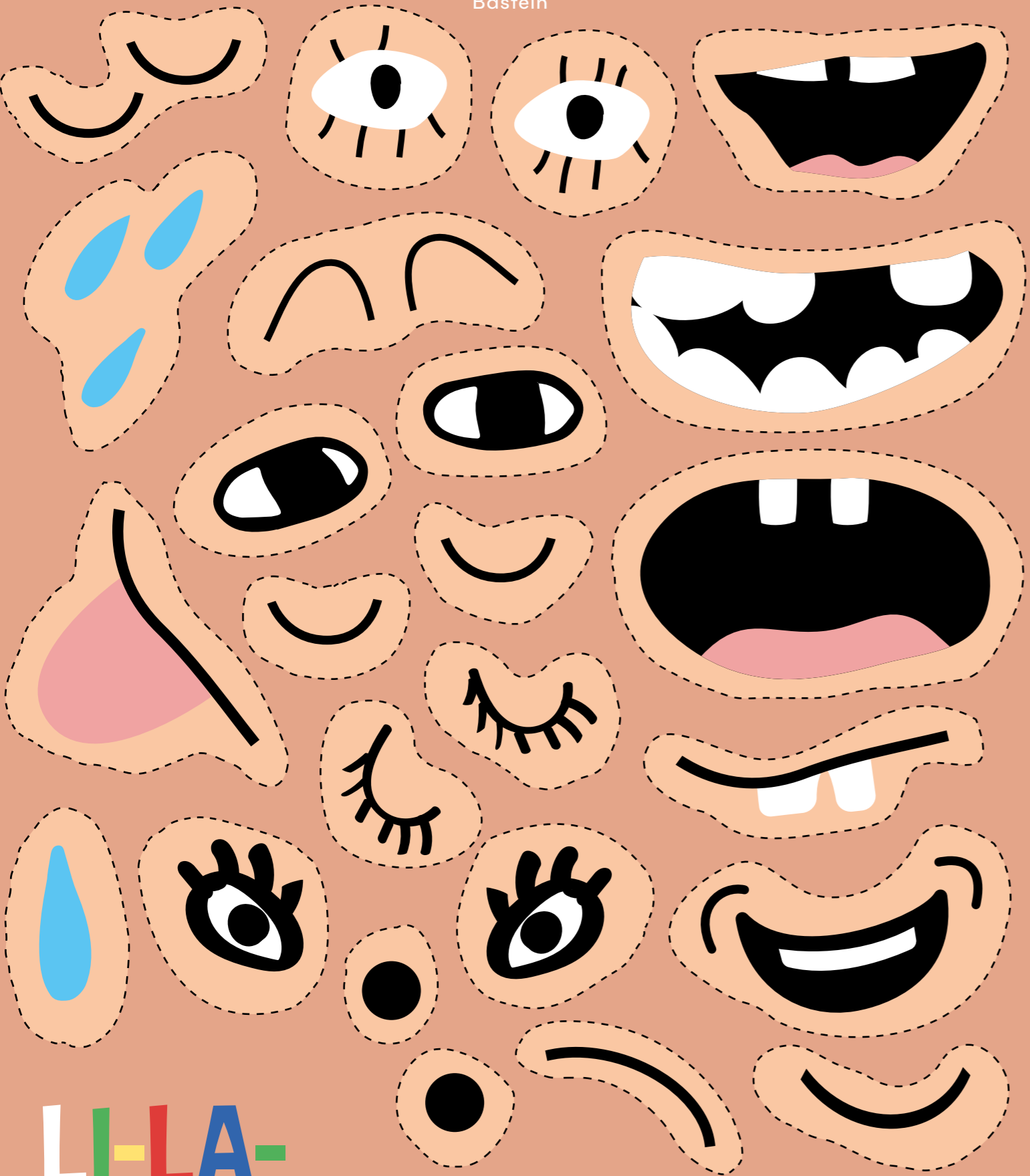
In guten Momenten überlegen, was gegen die Wut helfen könnte – in irgendwas Weiches boxen, springen oder rennen – etwas, was die Energie abnehmen lässt. Ja, auch anderen sagen, dass du wütend wirst, hilft. Vielleicht ist dein Gegenüber sogar überrascht, weil er das gar nicht beabsichtigt hat. Und vielleicht findet ihr ganz schnell zusammen eine Lösung.

NOCH EIN TRICK: Pyramidenatmung. Stell dir die großen Pyramiden bei den Ägyptern vor. Jetzt atmetest du an einer Seite hoch – **1, 2, 3, 4, 5** – bis zur Spitze. Und dann auf der anderen Seite wieder runter. Gern auch mehrmals. Bringt gut und schnell wieder runter.

Vielleicht packst du einen Werkzeugkoffer oder eine kleine Box mit Sachen, die dir helfen können bei starken Gefühlen: Knete oder Fotos oder ein gut riechendes Öl, Seifenblasen oder Stifte – um Wutmännchen zu malen (siehe S. 16)

Wie kommt die Idee in Meister Eders Kopf? Finde den Weg.

In der Kurzgeschichte auf S. 8 erfährst du, warum Gefühle schon vor vielen tausend Jahren wichtig waren.

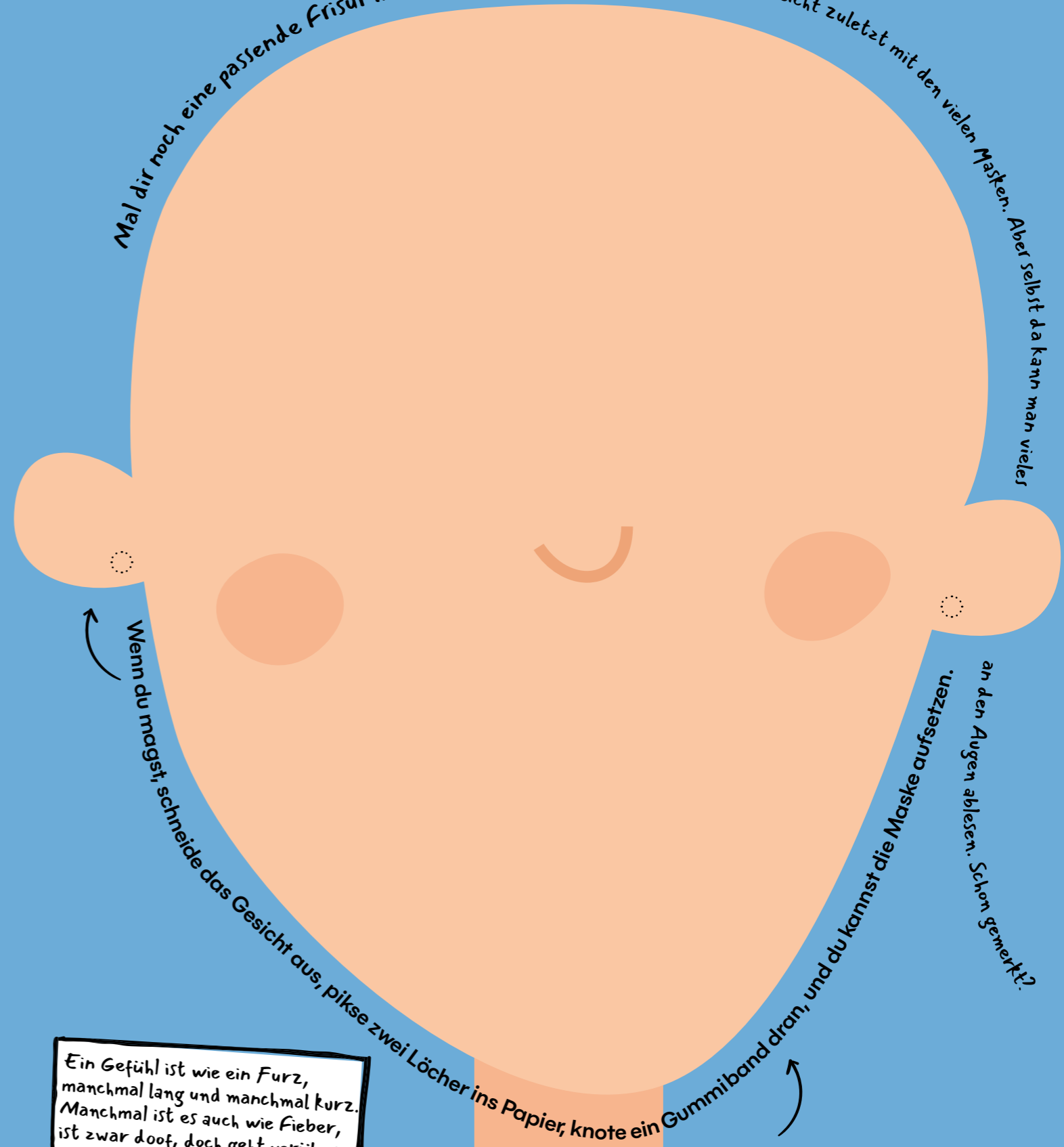


LILA-LAUNE

Woran erkennst du am schnellsten, wie ein Mensch gelaunt ist?
 Genau: am Gesicht*. Hier kannst du ganz einfach verschiedene Gemütslagen zaubern (hilft auch, wenn du mal selbst nicht genau weißt, wie bei dir die Stimmung gerade ist).

Mal dir noch eine passende Frisur ...

* War nicht ganz leicht zuletzt mit den vielen Masken. Aber selbst da kann man vieles



Wenn du magst, schneide das Gesicht aus, pikse zwei Löcher ins Papier, knote ein Gummiband dran, und du kannst die Maske aufsetzen.

an den Augen ablesen. Schon gemerkt?

Ein Gefühl ist wie ein Furz, manchmal lang und manchmal kurz. Manchmal ist es auch wie Fieber, ist zwar doof, doch geht vorüber.



Schneide Mund, Augen, Augenbrauen aus und klebe sie aufs Gesicht (probiere vorher aus, welchen Effekt unterschiedliche Augenbrauen oder Münder haben).

PUMUCKL IST MÜTEND!

Der Pumuckl lag in seinem Bettchen und dachte nach. Leider nur dachte er schon lange nach. So lange, dass er im Grunde nicht mehr wusste, womit das eigentlich angefangen hatte, dieses Nach-Denken.

„Nach was denke ich bloß?“, grübelte der Pumuckl. Doch dann war er zu erschöpft, den nächsten Gedanken zuzulassen. Oft war es ihm so gegangen in letzter Zeit. „Da lieg ich rum und denke oder dachte und nachte – und dann ist wieder Nacht. Was ist nur los mit mir?“ Der kleine Kobold staunte über den Brei in seinem Kopf, in dem doch sonst so viel Platz für Reime und Neckereien war. Wohin hatten die sich eigentlich verzapft? Er musste sich auf die Suche machen. Schwerfällig wühlte sich der Pumuckl aus seinem Bett. Zunächst schaute er nach, ob sich vielleicht darunter etwas finden ließ – nichts. Er stand auf und ließ lustlos seinen Blick durch Meister Eders Werkstatt streifen. Er zog ein paar Schubladen heraus und schob sie wieder zurück ... sein Kopf schwirrte. Irgendwo mussten doch all die lustigen Ideen stecken und die vielen Reime, die er mal gereimt hatte. Wer hatte die nur versteckt? Das war normalerweise doch sein Job.

„Ja, Pumuckl, was machst du denn da?“ Leise war der Meister Eder hinter den Kobold getreten, froh, ihn nicht in seinem Bett zu sehen. Der Pumuckl war recht träge geworden, das war auch dem Schreinermeister nicht entgangen. „Ach“, seufzte der Pumuckl leise, „ich suche ...“ – ja, was in Wahrheit suchte er eigentlich?

„Kann ich dir behilflich sein beim Suchen?“, fragte der Meister Eder.

„Behilfen willst du mir? Oder mit mir besuchen? Wen denn? Was denn? Es geht ja gar nicht! Wir können ja niemanden besuchen, und niemand kann uns besuchen. Weil uns sonst das scheußliche Virus besucht, dieses behilfterte, versuchte, verseuchende Virus. Huhuuuu.“ Fast fing der Pumuckl an zu weinen. Es war aber auch zu trist. Dieses ständige Zu-Hause-Sitzen. Das So-wenig-Erleben. Nichts konnte man tun. „Ich suche unser altes Leben“, brach es aus dem Pumuckl hervor. Er senkte den Kopf und fügte leise hinzu: „Und ein bisschen suche ich mich: den alten streitlustigen, frechen Pumuckl.“

Dann jedoch begann er zu schimpfen. „So lange Zeit durften Kobolde und Kinder und Menschen fast nichts machen – in den Zoo durften wir nicht, dann

„Ich suche unser altes Leben“, brach es aus dem Pumuckl hervor.

nicht zum Sport, zum Musikunterricht nicht und eine Zeitlang ja nicht mal auf den Spielplatz. Und in die Schule auch nur ab und zu, aber gut, das ist nicht so schlimm.“

„Ja, für dich war das nicht so schlimm, aber für viele Kinder und ihre Eltern wurde das mit der Zeit doch ziemlich anstrengend“, wandte der Meister Eder ein.

„Ja, und Flugzeuge durften fast die ganze Zeit fliegen, und Baumärkte und Büros waren viel öfter offen. Ist das nicht kobolds- und kinderungerecht?“

Da musste der Meister Eder seinem cleveren Kobold schon ein wenig Recht geben. Der jaulte erneut laut auf. „Ich habe so eine Längerweile, Meister Eder, ich halte das kaum noch aus!“

„Ja, Pumuckl, was meinst du denn bloß damit?“

„Das ist eine Langeweile, die immer länger wird. Weil sich so lange nichts verändert. Und dabei wünschte ich, es würde endlich wieder eine Kürzerweile werden. Ich will Ferien von diesen ewigen Pandemerien.“

Der Schreinermeister Eder konnte die Verzweiflung des Pumuckls nur allzu gut verstehen. Dieser hörte nun nicht mehr auf zu schimpfen.

„Weißt du, Meister Eder, bei den Nachbarn, dem Flori und dem Michel, da hocken sie auch alle zu Hause, aber jeder in seinem Zimmer und vor einem Gerät, und sobald sich zwei in der Wohnung treffen, gibt es Streit. Die Kinder sitzen auch nur noch stumm im Hof herum.“

Meister Eder schaute raus vor seine Werkstatt. So lange hatten dort nicht mehr die Leute zusammengehockt. Er überlegte: Wann war er zuletzt mit Bernbacher und Schmitt in der Wirtschaft gewesen? Es schien ihm Lichtjahre entfernt.

Pumuckls Zetern unterbrach seine Gedanken. „Weißt du, was ich bin, Meister Eder? Ich bin müttend, ja genau müüüütend bin ich!“

„Müttend? Was soll das nur bedeuten, Pumuckl?“

„Ich bin müde und wütend und meistens beides zusammen, und deshalb kann man das eine vom anderen nicht mehr trennen, verstehst du?“

„Aha“, sagte der Meister Eder. Er nickte, sehr lange und verständnisvoll. Ja, er wusste genau, was der Pumuckl meinte. Wenn er manchmal morgens in seinem Bett daran dachte, was der vor ihm liegende Tag wohl bringen könnte, dann fühlte er, ganz ehrlich, ziemlich oft dasselbe.



Vorlesen

„Du, Meister Eder“, fragte der Pumuckl nachdenklich, während er mit seinen Zehen Spuren in den Holzstaub auf der Werkbank zog. „Weißt du, es ist ja schon schlimm, dass es dieses scheußliche Virus gibt, aber dass man deswegen dann auch noch so viel doofe Gefühle hat, das ist wirklich eine Coroschämtheit.“

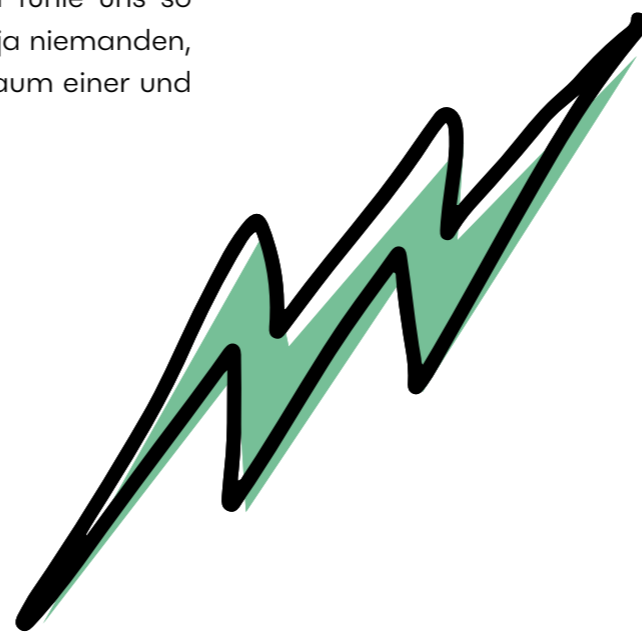
„Erzähl, Pumuckl, was sind das alles für scheußliche Gefühle, die du hast?“
 „Also am meisten ist da dieses Mütend, und das ist wirklich eine grausige Mischung“, begann der Pumuckl, „die sitzt irgendwo hier, am Hals. Dann fühle ich mich manchmal so schrecklich allein, so einsam, neinnein, ich fühle uns so schrecklich zweisam, weil wir sehen ja niemanden, und in die Werkstatt kommt auch kaum einer und

wenn, dann nur ganz kurz, und am liebsten bleiben alle vor dem Werkstattfenster stehen. Dann hab ich immer ein dumpfes Pochen in meinem Magen. Niemandem kann man einen Streich spielen, ich glaube, es hätte eh grad keiner Spaß daran. Alle sind so gereizt und schnell genervt. Diese Streichlust, die kribbelt aber hier so, in der Seite, schau“, der Pumuckl zeigte auf seine Hüfte, „und ich weiß gar nicht, wohin damit. Ich stelle mir vor, wie viele Kinder manchmal am liebsten unsichtbar wären, so wie ich, damit sie ihre Eltern nicht stören beim Arbeiten oder damit sie ihre Großeltern oder Freunde nicht anstecken. Und wenn ich an so was denke, bekomme ich ganz fürchterliches Mitleid, und das zieht vielleicht in meiner Brust.“ Der Kobold legte die Hände flach auf die Brust und zog sie nach hinten: „Ohhoohoohoooo.“

Doch auf einmal schien ihm ein Gedanke zu kommen, und kurz unterbrach er sein Klagelied: „Aber weißt du, was du mir mal gesagt hast? Wenn ich wütend bin, hast du gesagt, dann darf ich was kaputt machen. Ist doch so, oder?“ Der Schreiner überlegte kurz. „Hab ich das wirklich so gesagt?“ „Jaaaaa oh jaaaa, das hast du“, kreischte der Pumuckl und

„Ich bin müde und wütend und meistens beides zusammen!“

Rrrrrraaaaaooooohhhhhahaaaaaaggrrrrr
 rrrruuuohhhhh



Vorlesen

blickte angestrengt in der Werkstatt umher, auf der Suche nach etwas, das es wert war, zerstört zu werden.

„Halt, halt“, rief der Meister Eder, dem die plötzliche Rage des Pumuckls doch ein wenig unheimlich wurde. Die Schraubenzieher, die auf der Werkbank lagen, schob er unter das Schleifpapier. Mit dem Fuß kickte er das kleine Hämmerchen, das er dem Pumuckl einst zu Weihnachten geschenkt hatte, unter den nächsten Schrank. „Schau, Pumuckl“, sagte der Meister Eder, „man ist oft wütend im Leben. Und dann immer was kaputt zu machen, das ist nicht gut.“ Eder reichte ihm einen kleinen Fetzen eines Schmutztuchs. „Nimm das“, sagte er. „Und schleuder es ein paar Mal gegen die Werkbank. Wird dir guttun. Wenn ich mich

manchmal über unhöfliche Kunden ärgere, mache ich es mit dem großen. Danach geht es mir besser.“

Pumuckl unterbrach seine hektische Suche. Er ließ sich nicht lange bitten. Er fetzte mit aller Macht den Lappen durch die Luft und zischte Schimpftiraden. Irgendwann hielt er schnaufend inne. Holzwolle lag ihm auf dem zerzausten Haar, und er hatte Schweißperlen auf der Stirn. „Haaaaahh. Das hat schon mal gutgetan“, gab er zu.

„Wieso ‚schon mal‘ ...?“, fragte der Meister Eder. „Weil mir jetzt noch was eingefallen ist. Gegen Wut hilft auch schreien, das hat mal der Michel dem Flori erzählt.“

Und bevor der Meister Eder etwas erwidern konnte, hatte der Pumuckl schon tief Luft geholt und zu einem ohrenbetäubend schrillen Gekreische angesetzt. Er schrie und schrie und schrie und schien nie wieder aufhören zu wollen. „Pumuckl, muss das sein?“, versuchte der Meister Eder seinen Kobold zu übertönen. Als alter Mensch konnte er laute Geräusche nicht mehr gut vertragen, und oft trug er schließlich Kopfhörer. „Pumuckl, bitte, das ist mir zu laut. Schrei doch wenigstens in ein Kissen.“

Doch es war kein Durchdringen. Pumuckl brüllte „**Rrrraaaaaooooohhhhhahaaaaaaggrrrrruuuuuuuuuuuooooohhhhh**“ und schon überschlug sich sein dünnes Stimmchen. Das Gesicht des Kobolds war rot wie seine Haare, und die Taube, die normalerweise auf der Fensterbank vor der Werkstatt gurrte, hatte sich verstört aus dem Staub gemacht.

Bald aber wurde aus dem Brüllen ein heiseres Schreien, dann etwas, das eher an Hauchen erinnerte. Und dann – war die Stimme weg. Ausgebrüllt. Pumuckl schnaufte.

„Und“, fragte der Meister Eder, „besser?“. Pumuckl nickte. Sprechen konnte er noch nicht.

„Oje, Pumuckl, du hast heute wirklich einen schweren Tag erwischt. Gibt es denn gar nichts, das dir Freude macht? Schau, es wird doch schon alles besser. Die Impfungen sind da, längst kehrt doch das normale Leben





wieder zurück. Es war eine lange Zeit, und es ist gut, dass wir noch vorsichtig sind. Aber wir haben das Ende in Sicht, teilweise schon erreicht. Das ist doch Grund genug, zufriedener zu sein. Meinst du nicht?"

Der Pumuckl hatte bei einem Wort aufgehört. Nie hatte er bislang von „Impfungen“ gehört.

„Impfungen ...“, sagte er.

„Das klingt wie Schimpfungen. Wird da das Virus arg geschimpft und dann macht es sich aus dem Staub?“, flüsterte er. Mehr ließen seine Stimmbänder noch nicht zu.

„Geh nein“, sagte der Meister Eder.

„Eine Impfung, das ist eine Spritze, die bekommen die Menschen, und dann werden sie meist gar nicht oder nicht so stark krank.“

Der Kobold war begeistert. Alle Müdigkeit und Wut und Heiserkeit schienen verflogen.

„Und das hilft dann? So eine Schimpfung?“

„Impfung“, korrigierte der Schreinermeister.

„Jajaja, gibt es dann vielleicht auch eine Impfung gegen mütend sein? Oder gegen wütend sein oder beides?“

„Tja“, schmunzelte der Meister Eder, „das wäre schön, wenn es eine Spritze gegen doofe Gefühle gäbe, das wünscht sich jeder hin und wieder.“

„Ja, wirklich, wieso hat man überhaupt diese Gefühle? Wenn man sie doch oft gar nicht mag?“

Eder rieb sich die Stirn. Wie sollte er dem Pumuckl etwas so Kompliziertes erklären, das man selbst als Erwachsener nur schwer verstand?

„Gefühle sind das Ergebnis einer ziemlich komplizierten Mischung: Du nimmst etwas wahr, bewertest es mit deinen Gedanken. Dein Körper reagiert auf diese Bewertung, und es kommen Gefühle*“, begann er, „das hat die Natur so eingerichtet. Sie waren für die Menschen ganz früher zum Überleben wichtig.“

Pumuckl schaute verständnislos.

Der Meister Eder suchte weiter nach Erklärungen. „Stell dir vor, vor vielen tausend Jahren haben die Menschen noch gejagt. Wenn sich ein gefährliches Tier näherte, dann bekam der Jäger Herzklopfen oder ein Ziehen in der Brust. Alles im Körper stellte sich ein auf Flucht oder Angriff. Das passierte einfach so und blitzschnell. Da gab's keine Zeit zum Überlegen – wie geht es mir gerade? Zack – Angriff oder Abhauen oder auch Erstarren wie ein Eisblock. All das ist geblieben, in unserem Körper. Aber die gefährlichen Tiere sind jetzt gar nicht mehr da. Nur böse, unsichtbare Viren oder Albträume.“

„Oder Gruselfilme, gruuuuuuuuuuuselige Schreckgeschichten“, ergänzte der Pumuckl.

„Genau. Man könnte sagen, da passt was nicht mehr richtig zusammen.“

Es schien dem Pumuckl ein wenig einzuleuchten. Trotzdem zogen sich seine Augenbrauen wieder zu einer bösen Miene zusammen. „So eine gemeinige Gemeinheit“, schimpfte er. „Wieso kann man so was nicht mit Impfen wegspritzen? Ich will nicht so doofe Gefühle haben. Keine Angst, keine Traurigkeit, keine Wut.“

„Ach Pumuckl“, der Meister Eder schmunzelte über seinen Kobold. „Solche unangenehmen Gefühle kennen wir alle und mögen sie nicht besonders. Aber wir lernen, dass Gefühle vorbeigehen. Und wir sie auch ein bisschen beeinflussen können.“

„Ich weiß wie!“, rief der Pumuckl und sein Gesicht hellte sich auf, „ich erfinde eine Doofe-Gefühle-Spritze. Neinnein, noch viel besser: Ich impfe schöne

Gefühle! Ja genauuuuu“, er juchzte vor Freude, „eine Koboldimpfung Glücklichkeit! Frohsinn und Albernheit? Superlaune und, jaaahaaaaaaa: Verrücktsein? Genau, Meister Eder: Dem Lehrer, allen doofen Leuten, die Krieg machen und die Welt verschmutzen oder die Kinder und Kobolde vergessen, denen impfe ich was. Und übrig bleibt nur allerlustigstes Verrücktsein! So mache ich das!“ Pumuckl war auf einmal so aufgekratzt wie seit Monaten nicht mehr.

Der Meister Eder musste lachen. Da war er wieder, sein alter Pumuckl. Und auch ihm hatte das Reden gutgetan. War sonst auch nicht seine Sache, erst recht nicht über Gefühle.

Der Pumuckl war in der Küche verschwunden. Er musste nun dringend Impfstoffe entwickeln, wirklich wichtige, hatte er gesagt. Keine Zeit zu verlieren.

Dass er da nur keine große Sauerei anstellte, dachte Meister Eder. Wobei – egal, alles besser als ein mütender Kobold im Bett. Der Schreinermeister wandte sich seiner Arbeit zu.

Draußen im Hof rauschten die Pappeln im Sommerwind.

* Du willst ganz genau erfahren, wie das funktioniert mit den Gefühlen? Dann lies auf Seite 4.



„Coronia, du doofe Nuss – mit Pandemie sei endlich Schluss!“

Die Geschichte zum Download auch in anderen Sprachen



**PLÖDE
PUPSIGE
PANDEMIE!**

P wie Pandemie ist echt doof. Das finden auch Kasimir (links), Emil (Mitte) und Balthasar (rechts). Sie kennen aber auch noch andere Wörter mit P, die Spaß machen. Findest du alle 14? Wie heißen sie? (⇒ Auflösung auf S. 22)



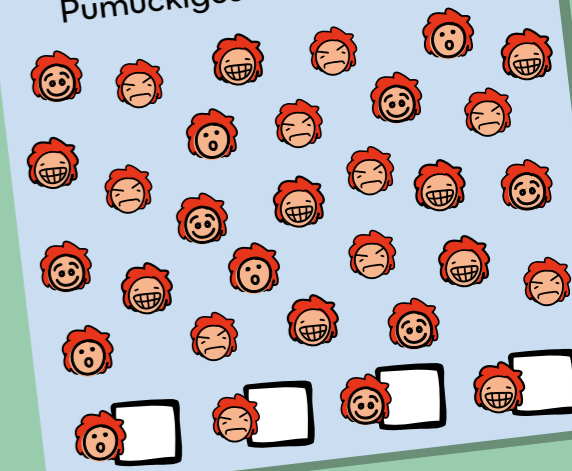
Huhu, du! Wie geht es dir?
Geht es dir grad so wie mir?
Mügend, saurig und verschwirrt?
Doch bald schon wieder amüsiert!

**HÄNDEWASCHEN,
HÄNDEWASCHEN ...**

Welchen Wasserhahn muss der Meister Eder zum Händewaschen aufdrehen?*



Doppelgänger: Wie viele gleiche Pumucklgesichter zählst du?*



CORONA-WEG-REIM!

Der Pumuckl versucht mit aller Kraft, Corona wegzureimen. Hilf ihm dabei, die passenden Wortpaare zu finden, und verbinde sie.*

- | | |
|----------------|-----------------|
| ALLES DOOF | HALLO SAGEN |
| MASKE TRAGEN | BALD IST AUGUST |
| Blöder Streit | RUDERBOOT |
| ABSTAND HALTEN | Ponyhof |
| KONTAKTVERBOT | KLETTERN GEHN |
| ZU NIX LUST | Zu allem bereit |
| Keinen sehn | SICH ENTFALTEN |

Hast du einen coolen Weg-Reim?
Schick ihn uns an:
hello@muckl-mag.de



*Alle Auflösungen auf ⇒ Seite 22

STARKE SACHE

Wut, Angst, Traurigkeit, Freude – kennt doch jeder. Nur geht jeder anders damit um. Vier Kinder erzählen von ihren Strategien



Chika, 9 Jahre

Ich war neulich superfröhlich, als ich mit meinem Freund Kaulquappen gefunden habe. Sie haben jetzt schon Minibeine. Ich freue mich meistens still, ich bin kein so lauter. Nur wenn ich richtig wütend bin, kann es passieren, dass ich rumschreie. Das hilft aber nur manchmal. Schneller beruhige ich mich, wenn ich in ein Kissen boxe.



Niclas, 7 Jahre

Ich war mal traurig, weil meine Mutter viel arbeiten musste und wenig Zeit hatte. Traurigkeit ist für mich wie eine schwächliche Katze, die aussieht wie ein Häufchen Elend. Wut ist eher eine Ameisenkolonie oder Stachelschweine, sie pikst fies. Wenn ich dann Wutmännchen male und das Papier zerknülle, wird es schnell besser.

Tilda, 6 Jahre

Meine Wut ist rot wie das Tuch beim Stierkampf. Meine Angst eher braun und Traurigkeit oft blau wie Regen. Ich weine dann auch oft. Meine große Schwester hat mir mal den Tipp gegeben, dass es hilft, tief durchzuatmen, wenn man heftig weinen muss. Das mache ich jetzt immer, und es hilft wirklich.

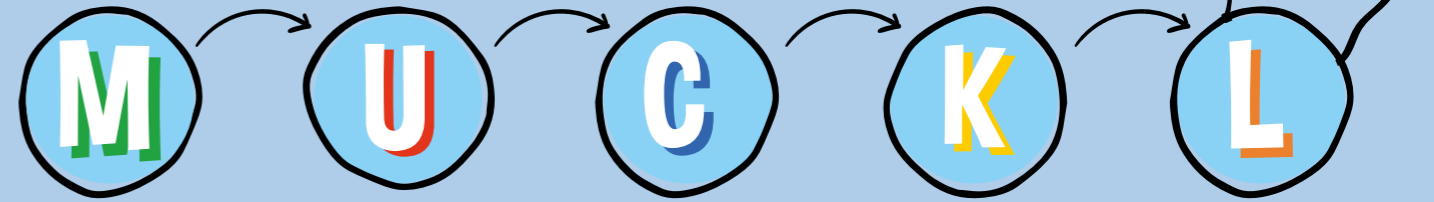
Oder ich erzähle Mama von den doofen Gefühlen und versuche dann, ganz schnell einzuschlafen. Am nächsten Morgen ist wieder alles schön.



Was hilft dir bei heftigen Gefühlen? Schreib uns an: hello@muckl-mag.de

DIE MUCKL-FORMEL

Wenn dich wieder mal ein starkes Gefühl überkommt, probiere mal einen der folgenden Tipps aus – oder alle nacheinander. PuMucklstark!



M wie Malen

Hast du gelesen, was Niclas auf Seite 16 macht, wenn er wütend ist? Er malt Wutmännchen und knüllt sie dann zusammen. Das hilft ihm. Und dir? Du kannst dich auch in ganz groß malen, und dann siehst du: Du bist viel größer als deine Angst oder deine Wut oder Traurigkeit.

U wie Unterhalten!

Es hilft wirklich, über seine Gefühle zu reden. Die werden, versprochen, kleiner, wenn man Worte für sie findet. Weil: Worte sind ja auch eher klein. Manchmal ist das nicht ganz einfach, und vorher muss ein Tigerschrei raus oder auch Tränen fließen. Aber danach sagen, wie du dich fühlst, ist gut. Und in der Regel versteht jeder, was du sagen willst.

C wie Checken

Checken heißt verstehen oder wissen. Und das gibt Sicherheit. Lies noch mal die Geschichte auf S. 4, dann weißt du, woher Gefühle kommen und dass sie nie falsch sein können. Unangenehm, das ja. Aber wenn du so viel schon weißt, fühlt sich alles nicht mehr so schlimm an.

K wie Können

Hä? Wir sagen ja oft: „Weil ichs kann“, und das meinen wir manchmal gar nicht so ernst. Aber sich Hilfe suchen, um Unterstützung bitten, wenn es einem schlecht geht – das ist echtes Könnertum.

L wie Lassen

Unangenehme Gefühle kannst du lassen. Ja: da lassen. Dir sagen: „Okay, der Ärger (oder die Angst oder Traurigkeit ...), in Ordnung, dass das jetzt da ist. Aber ich mache weiter meinen Kram.“ Das mögen unangenehme Gefühle nicht so gern und hauen schneller ab, als wenn du dich heftig gegen sie wehrst und sie weghaben willst.

Und niemals: Lachen vergessen!

Was ist die schlimmste Krankheit für Graffiti-sprayer? Lackdosenintoleranz.

Sagt die eine Wand zur anderen Wand: Komm, wir treffen uns an der Ecke.

Ganz egal, wie modern du daherkommst – dein Impfstoff kommt von Moderna.

„Mit Flori ist es einfach wirklich schlimm. Der Typ hat nie Geld.“ – „Hat er dich angepumpt?“ – „Nee, aber ich ihn.“

HAHAHAHA

Oma zeigt dem Busfahrer ihren Fahrschein. „Das ist eine Kinderfahrkarte. Die ist für Sie nicht gültig“, sagt der Fahrer streng. Oma: „Da sehen Sie mal, wie lange ich schon auf den Bus warte!“

Schon ein winziges Gekicher macht PuMuckl glücklicher!

HIHI



Zähle alle Stecknadeln auf der Pinnwand.
Sind es mehr gelbe oder mehr blaue?



Wenn du gerne rechnest, ist das bestimmt ganz einfach für dich!

Rechenmuster

Kannst du es erkennen und herausfinden, welche Zahl gesucht ist?

- 2 = 6
- 3 = 12
- 4 = 20
- 5 = 30
- 6 = 42
- 7 =



Völlig verwirrt!

Welche 2 Monster hat der Pumuckl im HSU-Unterricht exakt gleich gemalt?

STUNDENPLAN				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mathe	Hüpfen	Sport	HSU	Deutsch
Deutsch	Ethik	Sport	Träumen	Sport
Deutsch	Pupsen	Deutsch	Mathe	Mathe
Eisessen	Deutsch	Deutsch	Deutsch	Chillen
HSU	Mathe	Verstecken	Reimen	HSU

Das gibts doch nicht!

Welche Fächer hat sich wohl der Pumuckl ausgedacht? Kreise sie ein.

Der Pumuckl hat auf dieser Seite seine Klebertube verdammt gut versteckt. Hilfst du ihm, sie wiederzufinden?



Der Pumuckl hat sich in der Werkstatt versteckt, weil er seine Ruhe haben will ...



... manchmal ist es auch einfach gut, sich zurückzuziehen.

Im rechten Bild haben sich 7 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?

So sieht eine Möwenfeder aus. Du kannst sie häufig am Meer finden. Wann willst du wieder ans Meer?



Das hier ist ein Blauwal. Mit bis zu 33 Metern Länge ist er das größte Tier, das jemals auf der Erde existiert hat. Er kann bis zu 190 Tonnen schwer werden — das ist so viel wie 30 Elefanten!



Wer schreibt denn da?

Findest du heraus, wer dem Pumuckl eine Postkarte geschrieben hat?

Lieber Pumuckl,
viele Grüße vom Meer.
Es ist sehr warm und schön hier.
Ich hoffe, du kannst mich bald wieder besuchen.

Dein ???

ter K
bau
la



DAS HÄTTE ES OHNE CORONA NIE GEGEBEN!

„Ichannamilla“ – das klingt wie ein Name, es sind aber drei.
Ronja, 9, erzählt, warum sie während der Pandemie beste Freundin von Anna und Milla wurde.



Wir leben im Osten von München, in einem weiß-grauen Haus mit Balkonen dran. Das Haus hat sieben Stockwerke, im vierten lebe ich mit meinen zwei kleinen Brüdern, Niklas und Ben, und meinen Eltern. Ich gehe in die dritte Klasse. **Bis Corona war alles**

ziemlich normal: vormittags Schule, nachmittags Hort. Anna wohnt im sechsten Stock, sie hat eine kleine Schwester. Milla wohnt im dritten Stock, eins unter uns, ihr großer Bruder heißt Hugo. Dann kam Corona. Keine Schule, kein Hort. Distanzunterricht, Wechselunterricht, ein Hin und Her. Sehr lange Nachmittage. Meine Freundinnen aus der Klasse waren in der anderen Unterrichts-

Gruppe. Wir haben uns einfach nicht mehr gesehen. Einmal musste ich auch in Quarantäne, weil es im Hort einen Corona-Verdachtsfall gegeben hatte. Das war ziemlich doof und langweilig, ich wollte danach überhaupt nicht mehr dorthin gehen. Denn da waren ja auch noch die Freundinnen im Haus.

Aber: einfach hochgehen und fragen? Gerade in dieser Zeit?

Unsere Eltern haben zusammen beraten, keiner wollte ein Ansteckungsrisiko eingehen.

Wir haben dann vereinbart, dass wir Mädchen eine feste Gruppe bilden und keine anderen Kontakte haben.

„Einmal musste ich auch in Quarantäne, weil es im Hort einen Verdachtsfall gab. Das war ziemlich doof und langweilig.“



Sogar während Corona war im Haus von Ronja eine Menge los.

Drinne haben wir natürlich darauf geachtet, immer wieder zu lüften. So haben wir uns dann getraut, öfter bei einander zu klingeln. Und dann hörten wir einfach nicht mehr damit auf. Wenn ich meine Videokonferenzen und Aufgaben fertig hatte, habe ich bei Anna oder Milla angerufen. Und dann bin ich hoch oder runter.

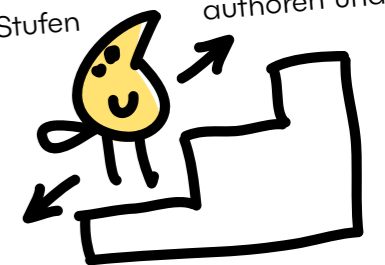
So haben wir den Sommer 2020 miteinander verbracht, immer zu dritt. Wir haben zusammen bei einer gespielt, dann gegessen, dann sind wir zusammen ein paar Stunden rausgegangen, dann wieder rein, haben bei einer anderen weitergespielt, jeden Tag. Mehr brauchte ich nicht.

Anna ist eine, die bei allem mitmacht, und Milla hilft mir immer, wenn ich mal traurig bin. Wir können gut reden. Bei Anna kann man sich am besten verkleiden, weil ihre kleine Schwester ganz viel Zeug dafür hat. Aber wenn dann sie oder meine Brüder vorbei kommen und nerven, gehen wir runter zu Milla oder zu mir. Es ist cool, man kann immer kreuz und quer durchs Haus, muss nicht mal Schuhe und Jacke anziehen. Und man muss auch nicht sechs Straßen laufen oder vielleicht sogar den Bus oder die U-Bahn nehmen, um Freunde zu sehen.



Zum Geburtstag bekam ich einen Müllgreifer geschenkt, damit haben wir drei die Nachbarschaft ein bisschen aufgeräumt. Wir haben auch mal Pfandflaschen gesammelt, aber da bekamen wir Ärger mit einer professionellen Sammlerin. Also haben wir es wieder gelassen. Toll waren auch immer unsere Übernachtungspartys. Die fanden immer reihum statt, und es machte uns gar nichts, dass wir uns den ganzen Tag über schon gesehen hatten. **Jetzt, wo sich vieles entspannt, sehen wir uns immer noch ganz viel. Wir nehmen nie den Aufzug, um uns zu besuchen, das dauert viel zu lange.** Wir rennen immer die Treppen rauf und runter. Ich kann mittlerweile, ohne hinzuschauen, in den sechsten Stock hoch. Ich weiß genau, wann die Stufen aufhören und wieder anfangen.

32 Stufen hoch zu Anna, 16 runter zu Milla.



Bestimmt gibt es auch bei dir etwas, das es ohne Corona nicht gegeben hätte. Hast du etwas Neues gelernt? Etwas Besonderes erlebt? Schreib uns an hello@muckl-mag.de

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P.):
 Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
 Haidenauplatz 1 | 81667 München
 Telefon 089 540233-0 | Telefax 089 540233-90999
 Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
 Telefon 0911 21542-0 | Telefax 0911 21542-90999
 www.stmgp-bayern.de

Agentur: brandarena GmbH & Co. KG

Redaktionsleitung, Kurzgeschichte Pumuckl: Silke Stuck

Bildnachweis: S. 14/16/20/21: privat, S. 19: shaiith/stock.adobe.com, S. 22: lobro, Marcy, Susan, enzo, Dario Peña, alle über stock.adobe.com, Elternheft: Titel/S. 6: miljko/Stockphoto, S. 6 Kathrin Demmler/JFF - Inst. f. Medienpädagogik

Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH

Stand: Juli 2021

Artikelnummer: stmgp-corona_001

HINWEIS Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



Das ist doch ein ...

Gefühlsdingsda & Gesichtsdabumms.

Gefühle stecken in vielen Dingen, wenn man ganz genau hinschaut. Findest du auch fröhliche Gesichter auf Hauswänden oder wütende Gemüse-Monster?

Schick uns deine Bilder mit Namen und Alter an hallo@muckl-mag.de*

* Wir freuen uns auf alle kreativen Einsendungen. Mit dem E-Mail-Versand erklärst du dich damit einverstanden, dein Bild auf der MuckIMAG-Website zu veröffentlichen.



Seite 18/19

Stecknadeln: blau = 16, gelb = 14
Völlig verwirrt: Monster 2 und 6 sind exakt gleich
Rechenmuster: Die Zahl links vorn = wird immer mit der nächsthöheren Zahl mal genommen, also 2 x 3 = 6, 3 x 4 = 12 usw. Die gesuchte Zahl ist also die 56 (7 x 8)
Lösungswort Postkarte: Klabbauter

Das gibts doch nicht:

- Eisessen
- Hüpfen
- Verstecken
- Träumen
- Reimen
- Chillen



Seite 14/15

Buchstabenrätsel: Pulllover, Pony, Palme, Papierflieger, Papagei, Pyramide, Pirat, Praline, Pommee, Panda, Purzelbaum, Portemonnaie, Pampelmuse, Paprika
Labyrinth: Meister Eder muss Wasserhahn 5 aufdrehen.



HALLO SAGEN	ALLES DOOF
BAID IST AUGUST	MASSE TRAGEN
RUDERBOOT	Blöder Streit
Ponyhof	ABSTAND HALTEN
KLEINERN GEHN	KONTAKTVERBOT
Zu allem bereit	ZU NIX LUST
SICH ENTFAHLEN	Keinen sehn

MALE UNS DEINEN LIEBLINGS-PUMUCKL

Welcher Pumuckl im Heft gefällt dir am besten?
 Male ihn und dann ab die Post an die MuckIMAG-Redaktion

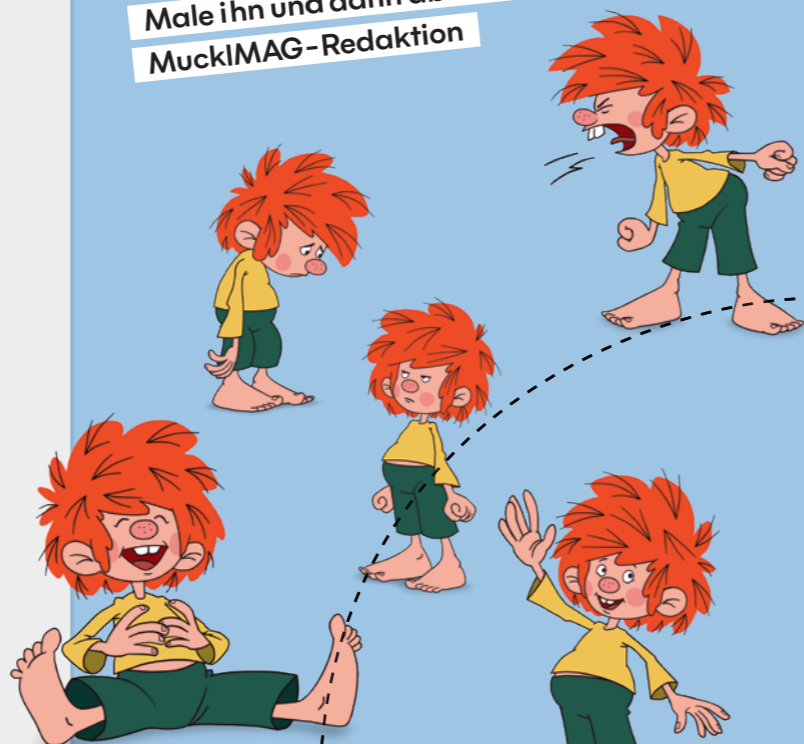


Bild kommt hier auf die Rückseite

Die Karte ist von:

Name _____

Alter _____

Bitte ankreuzen, wenn es in Ordnung ist, dein Bild auf der MuckIMAG-Website zu veröffentlichen.

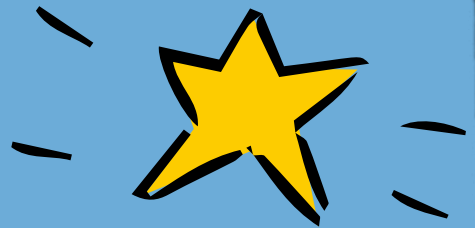
Brandarena GmbH & Co. KG
 z.H.: Redaktion MuckIMAG
 Münchener Str. 101
 85737 Ismaning

Male direkt auf die Karte oder schneide dein Bild aus und klebe es auf die Rückseite

Die letzte Zeit war ziemlich blöd,
unsicher, traurig, wütend, öd.
Da kann man auch mal sauer sein,
denn damit bist du nicht allein!



Klabauterehrenwort.



Das hier ist mein Lieblings-Pumuckl
und so geht es mir gerade:

