

# Mein Herz schlägt höher,

## ... ich beim Sport Erfolg habe.

Ich spiele Fußball. Wir hatten das entscheidende Spiel um die Juniorenmeisterschaft. 10 Minuten vor Schluss stand es 2:2. Der Ball kam von links zu mir. Ich konnte ihn am Torwart vorbei ins Tor schießen. Ich konnte mit dem Jubeln gar nicht mehr aufhören. Mein Herz raste.  
*Tobias, 17 Jahre*

## ... ich mit der Schwebbahn fahre.

Vor einiger Zeit hatte die Wuppertaler Schwebbahn einen schrecklichen Unfall. Es gab Tote und Verletzte. Seitdem habe ich Angst, wenn ich mit der Bahn fahre. Die Geschwindigkeit meines Herzschlages bringt mich fast um. Die Angst hört erst auf, wenn ich am Ziel angekommen bin.  
*Markus, 17 Jahre*

## ... meine Eltern krank sind.

Ich bekomme Herzklopfen, wenn meine Mutter oder mein Vater krank werden. Leider bin ich Pessimistin. Darum denke ich immer gleich an das Schlimmste. Ich kann mir aber im Moment nicht vorstellen ohne meine Eltern zu leben.  
*Silke, 17 Jahre*

## ... ich im Flugzeug sitze.

Ich werde nervös, wenn die Signale „Bitte anschnallen!“ und „Rauchen einstellen!“ aufblinken. Obwohl ich schon lange mit dem Flugzeug in den Urlaub fliege, bekomme ich immer noch wacklige Knie.  
*Nina, 15 Jahre*

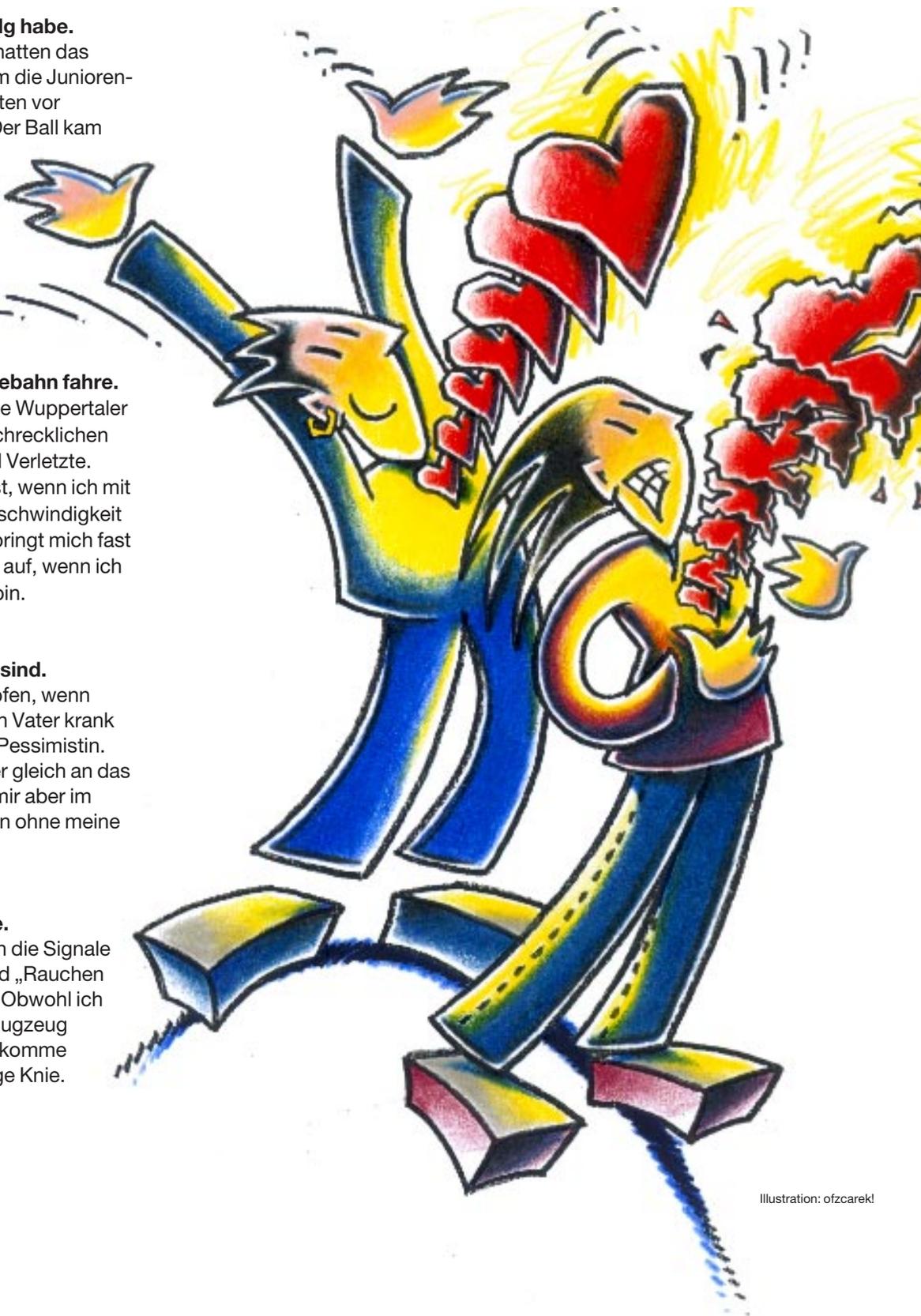


Illustration: ofzcarek!

# w e n n . . .

## **... ich einen Wettbewerb vor mir habe.**

Vor Wettbewerben spüre ich das Adrenalin in mir. Es hilft mir, mehr Leistung zu bringen und besser zu sein als andere.

*Christoph, 18 Jahre*

## **... sich jemand für mich einsetzt.**

Vier Mädchen aus meiner Klasse haben mich immer geärgert. Sie lachten, wenn ich etwas Falsches sagte. Einmal traf ich sie an der Bushaltestelle. Sie schubsten mich, aber ich wehrte mich nicht. Ich war zu schwach gegen sie. Plötzlich sagte jemand: „Hört sofort auf! Lasst sie in Ruhe!“ Es war ein Klassenkamerad. Da schlug mein Herz schneller.

*Sina, 15 Jahre*

## **... ich freitags aus der Schule komme.**

Freitags nach der Schule beginnt das Wochenende. Das bedeutet „Party“. Abends treffe ich mich mit Freunden und wir gehen auf Feten oder in die Disko. Das ist der Höhepunkt der Woche. Darum bekomme ich vor Freude Herzklopfen.

*Christian, 16 Jahre*

## **... ich wütend werde.**

Manchmal streite ich mich mit Leuten. Ich werde so wütend, dass mein Herz anfängt zu rasen. Ich würde am liebsten aufspringen und sie anschreien. Ich beherrsche mich aber. Ich will ja, dass sie mir zuhören.

*Jenny, 15 Jahre*

## **... ich verliebt bin.**

Wenn ich einen Jungen frage, ob er mit mir ausgeht, schlägt mein Herz rasend schnell. Ich kann die Schläge gar nicht mehr zählen. Meine Hände fangen an zu zittern, und mir wird heiß und kalt. Ich überlege mir, ob ich ihn überhaupt fragen soll. Wenn er ja sagt, bleibt mein Herz kurz stehen und schlägt dann normal weiter.

*Nadine, 17 Jahre*

## **... ich an den Tod denke.**

Da wir im Religionsunterricht viel über den Tod sprechen, denke ich viel darüber nach. Wir haben auch ein Beerdigungsinstitut besichtigt. Es war ein komisches Gefühl, wie selbstverständlich man dort mit dem Tod umgeht. Das ließ mein Herz höher schlagen.

*Nikola, 15 Jahre*

## **... mein Blutkreislauf mehr Sauerstoff benötigt.**

Dann wird mein Blut schneller durch die Adern gepumpt. Ich weiß nicht so genau, was dafür verantwortlich ist. Manchmal spinnt mein Kreislauf ein bisschen. Dann schlägt mein Herz kaum noch. Ich kippe um, weil in meinem Gehirn kein Blut mehr ist.

*Zouzie, 15 Jahre*

## **... ich an meine Zukunft denke.**

Oft liege ich abends im Bett und kann nicht einschlafen. Meine Gedanken kreisen meistens um meine Zukunft. Dann komme ich auch auf das Thema Schule. Ich stelle mir vor, wie ich in jedem Fach zu wenig Leistung bringe. Also denke ich, dass ich täglich noch mehr lernen muss. In solchen Momenten schlägt mein Herz so schnell, dass ich kaum noch atmen kann. Ich versuche dann tief und ruhig zu atmen und spreche mir selbst Mut zu.

*Ina, 16 Jahre*

## **... mein Lateinlehrer mich anguckt.**

Dann denke ich: Mist, warum fragt er mich jetzt? Ich kann die 3. Deklination doch gar nicht! Ich schaue ihm in die Augen und er fragt mich: „Ist dir nicht gut? Möchtest du vielleicht nach draußen?“ Juhu! Er hat mir das Grübeln erspart. Ich nehme meinen Mantel und verschwinde durch die Tür.

*V.H. Lai, 14 Jahre*

## **... ich Brad Pitt sehe.**

Mein Puls schlägt höher und das Herz rutscht in die Kniekehlen. Ich muss jeden Film mit ihm sehen, am besten im Kino. Brad Pitt in Großaufnahme, das muss jeder mal gesehen haben! Mein Heiligtum ist meine Tür. Ich habe sie mit Bildern von ihm tapeziert. Wer das nicht akzeptiert und ihn beleidigt, verletzt mich auch.

*Nina, 16 Jahre*

## **... ich „sie“ sehe.**

Ich weiß nicht, was ich dagegen tun soll. Letztens kroch „sie“ zu mir ins Bett. Ich hatte gerade das Licht ausgemacht. Ich wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte. Ich habe ganz laut geschrien. Mein Vater kam aufgeregt ins Zimmer gestürmt. Als er „sie“ sah, schlug er „sie“ tot. Ich tröstete mich mit einem Gedanken: Viele Leute haben Angst vor Spinnen!

*Melanie, 15 Jahre*