Zwei Freunde sind besser als einer: Ein Bilderbuch über Eifersucht

geschrieben von Redakteur | Juni 29, 2026



Wie Kinder lernen können, mit Eifersucht umzugehen um Freundschaften zu bewahren

Milo ist echt ein Süßer. Mit seinem runden Kopf, den großen schwarzen Augen und den braunen Strubbelhaaren. Am liebsten spielt er mit Jonah. Der ist genauso alt wie er, spielt ebenso gern Fußball und sieht ihm sogar ganz schön ähnlich. Und natürlich sind sie die besten Freunde. Kicken miteinander, lachen miteinander, trösten einander, wenn es wichtig ist. Und das ist ein wunderbares Gefühl.

Doch dann kommt Stella. Sie zieht im Nachbarhaus ein. Genauso süß: rote Strubbelhaare, großer Kopf und schwarze Augen. Milo findet sie toll, Jonah auch. Der ist dann immer häufiger nicht zu Hause, wenn Milo klingelt. Er ist drüben bei dem Mädchen. Erst lässt Milo den Kopf hängen, doch dann breitet sich ein Grummeln in ihm aus. Auch, wenn sie zu dritt spielen. Es wird immer größer. Ein Monster, ein grünes.

Wenn Gefühle Gestalt annehmen

Ein klassischer, aber wirksamer Kunstgriff: ein Gefühl in einer eigenen Gestalt erstehen zu lassen. So kann es Milo gegenübertreten. Als Monster, grün, giftig, grrrr! Das Eifersuchtsmonster wächst immer mehr, vor allem, wenn Milo Stella und Jonah zusammen sieht. Bis es mindestens genauso groß ist wie er. Es macht ihm üble Gedanken, schlechte Laune, er fühlt sich minderwertig. Das ist ein grauenhaftes Gefühl.

Freundschaft hilft gegen das Monster

Wie kommt ein Kind aus einer solchen Situation heraus? Ohne Hilfe von außen klappt das nicht. Stella spricht ihn an und sagt ihm, dass sein Freund sich Sorgen um ihn mache. Also etwas ganz schön Positives. Was Milo zeigt, dass er dazugehört. Dass er nichts verloren hat. Und das bringt ihn dazu, sich anzustrengen, negative Gedanken aus seinem Kopf zu vertreiben und so das Monster zum Verschwinden zu bringen. Er kann sogar um Entschuldigung bitten. Und dann, na klar, spielen sie zusammen, zu dritt. Denn zwei Freunde sind besser als einer!

In echt geht das natürlich nicht so einfach, das mit dem Bekämpfen des üblen Gefühls. Und nicht so schnell. Aber es nach außen zu verlagern, ihm eine Gestalt zu geben, kann helfen. Denn dann muss niemand etwas in sich bekämpfen, keinen Teil von sich selbst herausschneiden. Sondern kann sich entscheiden, ob er oder sie sich gut fühlen und etwas dafür tun will. Und das ist Selbstermächtigung im besten Sinne!

Ralf Ruhl



Tom Percival
Milo und das Eifersuchtsmonster
Loewe, 2025, www.loewe-verlag.de
ISBN 978-3-7432-1595-5
32 Seiten
ab 3 Jahren
15 Euro.