

Hilde Biedermann: „Der Alleinstein“

Schwere Gefühle werden leichter, wenn man sie teilt

Von Ines Dettmann

Deutschlandfunk, Büchermarkt für junge Leserinnen und Leser, 25.07.2026

„Der Alleinstein“ ist ein Bilderbuch über die Kraft, schwere Steine zu tragen und wie wichtig Freundinnen und Freunde sind, mit denen man über seine Gefühle sprechen kann. Zusammen ist man weniger allein ist hier die Botschaft und diese Botschaft versteht die Autorin Hilde Biedermann kindgerecht zu vermitteln.

Der Alleinstein ist ein ganz besonderer Stein, der aus vielen anderen bunten Steinen besteht. Eines Tages entdeckt ihn die Raupe Waldi auf ihrem Rücken und will ihn so schnell wie möglich wieder loswerden. Also macht sie sich auf eine Reise mit dem Stein und begegnet anderen Tieren, die auch alle ihre eigenen Gefühlssteine mit sich herumtragen: die Eule mit dem Weinstein, der Maulwurf mit dem Kleinstein und der Käfer mit dem Neinstein.

Im Mittelpunkt von Hilde Biedermanns buntem Bilderbuch stehen die schweren Gefühle. Es geht um Traurigkeit, Einsamkeit und Unsicherheit. Gefühle, die jedes Kind kennt, aber mit denen es nicht leicht fällt umzugehen, wenn sie plötzlich da sind.

Manchmal wäre es da sicherlich leichter, man hätte auch einen Gefühlsstein, der wie im Buch zu einem spricht:

„Ich bin der Alleinstein. Ich bin schon lange tief in deinem Inneren gewachsen – dort, wo deine Gefühle leben. Du hast mich nie beachtet, deshalb bin ich heute an die Oberfläche gekommen“, grummelt der Alleinstein.“ Wie bitte? Geht’s noch?, denkt Waldi. Dass jetzt einfach so ein Alleinstein auf ihr liegt, findet sie gar nicht cool. Und sie hat Fragen: Erstens: Warum ist der Alleinstein so schwer? Zweitens: Warum ist er bunt gepunktet? Drittens: Fragen hin oder her. Geht dieser Klumpen irgendwann wieder weg?

Liebevoll gestaltete Illustrationen

„Der Alleinstein“ ist ein kunterbuntes, hochwertig produziertes Bilderbuch von Hilde Biedermann aus dem Ankerwechsel Verlag aus Hamburg. Die Begeisterung der Autorin und Illustratorin für Steine hat ihr Leben geprägt, genauso wie viele Gefühle und kreativer Mut, erzählt

Hilde Biedermann

Der Alleinstein

Ankerwechsel Verlag

40 Seiten

26,00 Euro

Ab 4 Jahren

sie am Ende des Buches, weshalb der Alleinstein und die anderen Gefühlssteine nicht schwarz, sondern bunt und vielfältig sind.

Die Texte sind handgelettert, also nicht gedruckt, sondern aus gemalten Buchstaben zusammengesetzt, wie in einem Comic laufen Bild und Text über die Doppelseiten hinweg. Die Farben Gelb, Rosa, Rot und Blau, die schon das Cover dominieren, tauchen konsequent im Buch wieder auf.

Die großformatigen Illustrationen laden zum Entdecken, Schmökern und selbst kreativ werden ein. Schließlich sind sie und die starken, diffusen Gefühle, die sie auslösen, der Anlass, sich auf den Weg zu machen, die Welt zu entdecken und über die eigenen Gefühle zu sprechen, wie der Käfer Tutti:

„Gegen meinen Neinstein hilft: Eine Tasse heißer Kakao, das Stricken eines bunten Pullovers, kuschelige Nachmittage mit Freund*innen oder Lieblingsmusik. Da wird mein Neinstein direkt etwas leichter“, erzählt Tutti, während er auf Waldis Rücken durchgeschüttelt wird.“

Schnell wird der Raupe Waldi auf der Reise klar, dass Gefühle leichter werden, wenn man sie teilt. Ihr Alleinstein fühlt sich leichter an, nachdem sie mit Eule Pi und dem Maulwurf Hugo gesprochen hat.

Die weisen Butterblumen wissen Rat

Mit dem Käfer Tutti und ihrem Stein auf dem Rücken macht sie sich auf den Weg zu den weisen Butterblumen, die ihnen raten, über ihre Gefühle miteinander zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen, dann werden auch die Steine kleiner.

„Der Alleinstein“ überzeugt als ein wildes, buntes Bilderbuch, das Kinder und Eltern nicht alleine lässt mit ihren Gefühlen, das aber Mut macht, sich selbst freundlich zu begegnen und Gefühle wie Wut, Angst oder Ablehnung nicht überzubewerten.

Ein durchaus anspruchsvoller Ansatz für Kinder ab vier Jahren, der aber konsequent umgesetzt ist: Am Ende gibt es Fragen rund um die eigenen Gefühle, die zum Weiterdenken einladen, Informationen zu der Autorin und Illustratorin, und Tipps, wie man über die eigenen Gefühle sprechen kann.

Zu Recht war das großformatige Bilderbuch über schwere Gefühle zuletzt auf der Shortlist der Stiftung Buchkunst für die schönsten Kinder- und Jugendbücher 2026 zu finden.