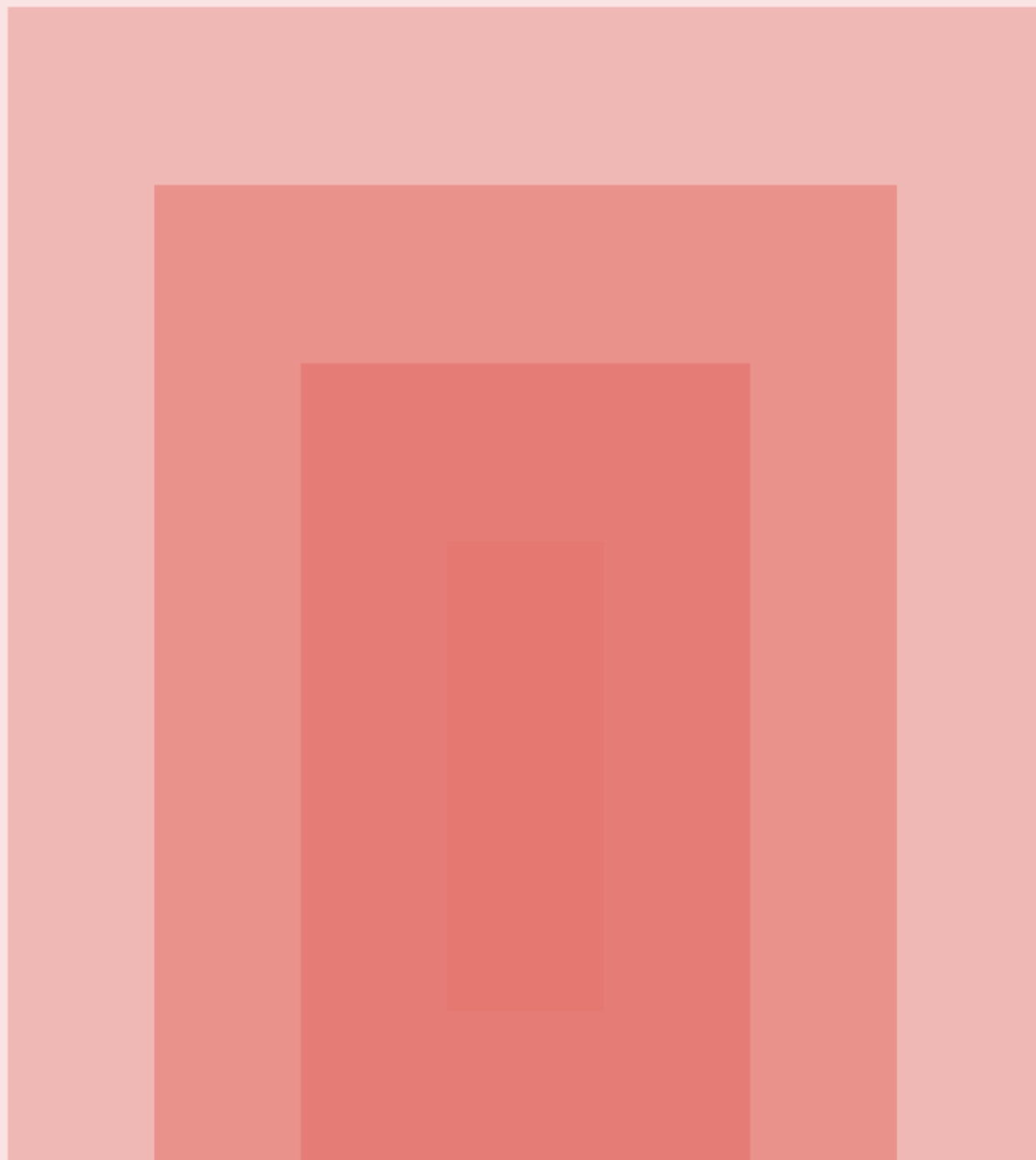




Zeit für uns

Eltern und alle, die mit Kindern von 10 bis 13 Jahren arbeiten

Dieses Handbuch ist für Eltern, Pflegeeltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Erzieher:innen, Pädagog:innen, Mentoren:innen und alle, die wertvolle Zeit mit Kindern verbringen möchten.

Es leitet durch Geschichten, Aufgaben und kreative Abenteuer, die nicht nur verbinden, sondern auch sanft und natürlich die Entwicklung des Kindes unterstützen.

Der Inhalt wurde von Expert:innen aus der Bildung und psychosozialen Hilfe für Kinder und Jugendliche erstellt. Das Handbuch enthält wertvolle Erfahrungsberichte aus der Praxis.

ANWENDUNGSHINWEISE

Die vorliegende Ausgabe ist für Erwachsene bestimmt. Ziel des Handbuchs ist es, nach dessen Studium Kinder bei der Durchführung von Aktivitäten anzuleiten und bei der Ausführung der Aufgaben zu unterstützen. Für Kinder haben wir eine besondere Ausgabe ohne Anweisungen vorbereitet, weil ihr Entwicklungsprozess primär durch Erfahrung erfolgen soll.

Das Handbuch ist unkompliziert – und kann ausgedruckt, zusammengeheftet und nach Wunsch ergänzt werden. So können sie Ihre Gedanken aufschreiben, beliebte Aktivitäten markieren und somit das Handbuch personalisieren.

VIDEO- UND AUDIOAUFNAHMEN

Der Inhalt einiger Kapitel wird als Video- oder Audioaufnahme dargestellt. Diese sind über einen Link oder QR-Code verfügbar.

ZWECK DER AKTIVITÄT

Jede Aktivität hat eine bestimmte Bedeutung

Vor Beginn jeder Aktivität machen Sie sich mit deren Zweck und Ziel vertraut und zugleich mit den Entwicklungsbereichen des Kindes, die durch die Aktivität gestärkt werden sollen.

Mit der Auswahl der Aktivitäten möchten wir beim Kind folgendes unterstützen: Denkprozesse, motorische Fähigkeiten, sensorische (sinnliche) Wahrnehmung sowie emotionale und soziale Aspekte.

DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄTEN

Vor Beginn der Aktivität sollten Sie sich mit dieser vertraut machen und auf die Ausführung vorbereiten. Die Aktivität sollte vom Anfang bis zum Ende ausgeführt werden – Unterbrechungen stören die Konzentration und den Lernprozess des Kindes.

Wiederholungen sind sehr vorteilhaft.

Ein Kind macht Fortschritt mit jeder Wiederholung und entwickelt seine Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen weiter. Sie können alle Aktivitäten in der angegebenen Reihenfolge durchführen oder einfach diejenigen auswählen, welche Ihnen und Ihrem Kind am besten gefallen.

Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken

Bitte die Aktivitäten des Kindes nicht bewerten – das ist nicht der Übungszweck. Alles, was Ihr Kind während dieser Zeit schafft, ist richtig – es geht um den Prozess, der seine Gesamtentwicklung fördert. Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken, nur so wird eine gesunde Entwicklung gewährleistet und damit eine phasenweise Annahme seiner Fähigkeiten und Schwächen – natürlicher Bestandteile menschlicher Erfahrung.

Einem Kind, das kein Interesse zeigt, Zeit geben

Wenn ein Kind an der Aktivität nicht teilnehmen will, keinen Zwang ausüben. Mehrmals mit freundlichen Einladungen versuchen, das Kind zur Teilnahme zu motivieren, aber seine Entscheidung, (noch) nicht an der Aktivität teilzunehmen, ohne Enttäuschung annehmen. Es könnte sich später anschließen – morgen, in ein paar Tagen oder bei anderer Gelegenheit. Bedeutend ist, dass sich das Kind sicher und angenommen fühlt und konsequent seine eigene Motivation zur Teilnahme verspürt.

Unser Vorschlag, wie man dem Kind eine Aktivität schrittweise näherbringt:

- Zuerst werden wir vom Kind beobachtet, wie wir eine Aktivität ausführen.
- Danach kann das Kind mit der Ausübung der Aktivität beginnen. Seien wir geduldig, da einige Kinder einfach länger beobachten, bevor sie bereit sind, sich zu beteiligen.
- Das Kind für seine Bemühungen und Fortschritte loben.

Wenn wir möchten, dass eine Aktivität für das Kind zur Gewohnheit wird und selbstständig ausgeführt werden soll, empfiehlt es sich, die Aktivität ein paar Mal gemeinsam mit dem Kind durchzuführen und sich dann langsam zurückzuziehen. Unsere Geduld und Motivation während der gemeinsamen Durchführung der Aufgabe ist essenziell. Das Kind wird für den Erwerb mancher Fähigkeiten vielleicht länger brauchen, Ungeduld ist in diesem Fall fehl am Platz.

Fehler sind Teil unseres Lebens

Als Eltern sind wir uns bewusst, dass wir unseren Kindern ein Vorbild sind, aber glauben trotzdem häufig, dass wir vor Kindern keine Fehler machen dürfen. Erfahrungsgemäß stimmt das nicht – Kinder sind gutherzig und können eventuelle Fehler gut annehmen. Falls Fehler von Seiten des Kindes kommentiert werden, sollten wir diese Worte nicht wörtlich nehmen. Wichtig ist, die Zusammenarbeit zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Wenn wir unsere eigenen Fehler akzeptieren, signalisieren wir den Kindern, dass diese in Ordnung sind.

Lob – ein Grund für gesunde Einstellung zu sich selbst und zum Lernen

Kinder benötigen Lob, um ihre Motivation zu erhalten und zu fördern.

Das Lob soll ehrlich gemeint sein und nicht nur das Endergebnis im Vordergrund stehen, sondern auch die Anstrengung und das Bemühen des Kindes im Prozess. Dadurch wird die innere Motivation unterstützt und das Selbstvertrauen gefördert – das Kind gewinnt an Selbstvertrauen, nicht weil es „gut“ ist, sondern weil es dazulernt, Fortschritte macht und an Ausdauer gewinnt.

MERKMALE DER ALTERSGRUPPEN

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie sich die Bedürfnisse und Interessen des Kindes mit dem Heranwachsen ändern? Ein Sechsjähriger erlebt die Welt völlig anders als ein Vierzehnjähriger. Daher ist es wichtig, mit den Kindern Inhalte zu teilen, die ihrer Entwicklungsstufe entsprechen – nicht zu einfach und nicht zu schwer.

Die Aktivitäten im Handbuch sind für das Alter zwischen 6 und 10 geeignet. Bei jeder Aktivität ist ein Alter angegeben bei der das Kind wahrscheinlich am meisten Spaß haben wird.

Das angegebene Alter soll aber nur als Orientierung dienen, nicht als Regel. Jedes Kind entwickelt sich in eigenem Rhythmus – manche schneller, andere langsamer. Wenn Sie die Aktivität auswählen, die Interessen, Reife und Reaktion des Kindes in Betracht ziehen.

Vorschulalter

Eine sichere Bindung zwischen Kind und Eltern ist die Basis emotionaler und sozialer Entwicklung. Mit liebevoller Zuwendung, klaren Grenzen und genug Gelegenheiten für selbstständiges Spielen mit Gleichaltrigen entwickelt ein Kind das Gefühl der Sicherheit, Selbstvertrauen, Tatendrang und die Fähigkeit, mit anderen in Kontakt zu treten. Wichtige Entwicklungsfaktoren in dieser Periode:

- **Nachahmen:** Im Vorschulalter lernen Kinder die Welt vor allem durch sinnliche Wahrnehmung und Nachahmung kennen. Indem sie die Eltern bei tagtäglichen Aufgaben beobachten, verinnerlichen sie nicht nur die Handlungen, sondern auch die Körperhaltung, Gefühle und Atmosphäre. Diese Erfahrungen werden dann spielerisch bearbeitet, was ihre imaginative, emotionale, geistige und körperliche Entwicklung fördert.
- **Gefühle werden durch Verhalten ausgedrückt:** Ein kleines Kind kann seine Gefühle noch nicht in klaren Worten ausdrücken. Seine Gesten, wie die Umarmung von Erwachsenen oder Weinen, lassen ihr inneres Erleben klar erkennen. Eltern sollten in der Lage sein, diese Gefühle zu erkennen, in Worte zu fassen und dem Kind zu helfen, sie zu steuern.
- **Die Fantasie eines Kindes in Vorschulalter ist grenzenlos:** Wenn ein Kind mit einfachen Gegenständen spielt, entwickelt es die Fähigkeiten, mit denen es die Welt versteht, Probleme löst und sein Gedächtnis verbessert. Wenn wir dem Kind zu früh nur rationales Denken anerkennen, kann das die Entwicklung dieser wichtigen mentalen Fähigkeiten hindern.
- **Schulreife – Voraussetzung für die Aufnahme in die Schule:** Ein Kind soll die körperliche, emotionale, soziale und geistige Reife haben, um in die Schule aufgenommen zu werden. Schulreife wird durch Bewegung und alltägliche Aufgaben entwickelt, aber auch dadurch, dass das Kind mit anderen zusammenarbeitet, sich konzentrieren und Anweisungen befolgen kann und Regeln versteht. Kinder, die in diesen Bereichen weit genug entwickelt sind, können diesen Anforderungen leichter folgen und sich besser in die neue Umgebung integrieren.
-

Merkmale der Entwicklungsphase bei 6- bis 8-jährigen

Im Vorschulalter fokussiert sich ein Kind auf sein eigenes Spiel und seine Phantasie. Um das sechste Lebensjahr herum beginnt es, seine Aufmerksamkeit gezielt zu entwickeln und sich Ziele zu setzen. Wenn es Fehler macht, fängt das Kind an, dies zu bemerken und beginnt, sich mit anderen zu vergleichen. Nachahmung reicht nicht mehr aus – das Kind braucht einen führenden Erwachsenen, den es aufgrund seiner Handlungen und Eigenschaften eigenmächtig als Autorität akzeptiert. Wichtige Entwicklungsfaktoren dieser Periode:

- **Auf Respekt basierende Autorität:** Nachahmung ist nicht mehr ausreichend und ein Kind braucht einen führenden Erwachsenen – jetzt kann die Erziehung auf der Autorität basieren, die das Kind respektiert.
- **Die Phantasiewelt ist noch sehr lebendig:** Bis zum neunten Lebensjahr lebt ein Kind noch sehr stark in seiner Phantasiewelt, die ihm Gefühle der Sicherheit und Verbundenheit gibt und seine emotionale Entwicklung unterstützt. Während dieser Periode glaubt ein Kind sehr stark an Märchen, Wunder und Symbolik und nimmt Eltern als fehlerfrei und bewundernswert wahr. Diese Einbildungskraft kann man effektiv bei der Erziehung, beim Lernen und Entstehen von Gewohnheiten ausnutzen – mithilfe von Geschichten, Symbolen und Spielen versteht ein Kind die Botschaft leichter, entwickelt innere Motivation und das Gefühl von Fähigkeit und Verantwortung.

Kurz über die Aktivitäten, die wir für die Periode ausgewählt haben

Erfahrungen gemäß sind auf den ersten Blick einfache, unkomplizierte und auch schon bekannte Aktivitäten entwicklungsmäßig sehr wertvoll. Genau solche wurden für diese Periode ausgewählt und deren Bedeutung wird nachstehend erklärt:

- **Rätsel:** Unterstützen das Denken des Kindes, seine Vorstellungskraft und Kontakt zur inneren Welt auf spielerische Weise. Indem ein Kind Lösungen sucht, beruhigt und sammelt es sich, dadurch werden Krea-

tivität und innere Stabilität gestärkt. Die Tiere im Rätsel stellen Eigenschaften wie Mut, Geduld und Weisheit dar, womit ein Kind auch lernt, seine Gefühle und die anderer zu erkennen.

- **Geschichten:** Geschichten schaffen einen sicheren Raum für innere Erfahrungen des Kindes, fördern ihre Vorstellungskraft und helfen dabei, Gefühle zu erkennen und zu regulieren. Durch die Verbindung mit Figuren und ihren Erlebnissen stärkt das Kind seine innere Festigkeit, das Gefühl der Sicherheit und formt schrittweise seine Identität.
- **Fingerspiele:** Fingerspiele erregen die Aufmerksamkeit des Kindes mit einfachen Bewegungen und Reimen und leiten es sanft zum Wahrnehmen des Körpers an. Dabei entwickelt es seine Vorstellungskraft, sensomotorische Kräfte, Koordination zwischen Augen und Händen sowie Selbstbewusstsein. Wiederholungen stärken Selbstvertrauen und Zusammenarbeit. Wegen des Symbolcharakters der Finger stärken die Fingerspiele nicht nur den Körperbau, sondern auch das Gefühl von Identität und Verbundenheit.
- **Seilspringen:** Seilspringen ist nicht nur Bewegung – es ist eine Gelegenheit für das Kind, seine Ängste zu überwinden und Mut, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen zu entwickeln. In der Begleitung einer Geschichte wird das Springseil zur imaginativen Herausforderung, die körperliche und emotionale Fähigkeiten fördert. Wenn Kinder Fehler machen, lernen sie Geduld und stärken ihr Selbstvertrauen.
- **Kochen und Backen:** Gemeinsames Kochen oder Backen mit Erwachsenen kräftigt die emotionale Verbundenheit, das Gefühl der Zugehörigkeit und Selbstvertrauen des Kindes. Dabei entwickelt ein Kind Verantwortung, Genauigkeit, Kooperativität und Kommunikationsfähigkeit und stärkt seine Schaffenskraft, reguliert seine Gefühle und fühlt sich zufrieden beim Erfolg.

Merkmale der Entwicklungsphase bei 9- bis 12-jährigen

Das idealisierte Bild der Eltern verblasst, es werden jetzt auch Schwächen erkannt. Geschichten verlieren langsam ihre Magie, ein Kind wird kritisch gegenüber Ungerechtigkeit und sensibler für die Nachteile seiner Umgebung. In dieser Phase sind Gefühle sehr intensiv und können sich übertrieben und unvorhersehbar äußern (in einem Moment herrscht ein Gefühl der Freude vor und schon im nächsten Wut oder Trauer, dann Liebe und Hass, kurz darauf wird Mut gezeigt, dann wieder Unentschlossenheit ...). Wichtige Entwicklungsfaktoren dieser Periode:

- **Das Kind braucht verständnisvolle Erwachsene:** Da sich Kinder oft in sich selbst zurückziehen, sollten Erwachsene behutsam Kontakt mit ihnen aufzunehmen versuchen und idealerweise eine Beziehung aufbauen, statt sie dem Einfluss digitaler Geräte zu überlassen. Nur mit einem Gefühl der Sicherheit und Vertrauen können sie inneres Gleichgewicht gewinnen. Trotz aller Herausforderungen stellt diese Phase aber auch eine Zeit des großen Wachstums dar, in welcher ein Kind neue Fähigkeiten entwickelt und nach dem Gleichgewicht zwischen den inneren Erlebnissen und der Außenwelt sucht.
- **Die Autorität der Erwachsenen wird durch die „Autorität“ von Wundern der Natur und Geschichten ersetzt:** Um in dieser Periode verbunden zu bleiben, braucht das Kind andere Verfahren – nicht nur die persönliche Autorität der Eltern, sondern das Gefühl, dass auch diese etwas respektieren, das größer als sie selbst ist (z.B. die Regeln der Natur, Kunst...). In dieser Weise wird beim Kind das Staunen und der Respekt vor Naturerlebnissen, der künstlerische Ausdruck und das Erzählen der Geschichten entwickelt, die den Blick in die Welt erweitern.
- **Lernen durch Fühlen ist am natürlichsten:** Kinder nehmen die Welt vor allem durch Gefühle und innere Bilder wahr, nicht durch Logik. Die Welt wird mehr als ein gefühlvolles Bild als eine bloße Tatsache gesehen. Sie werden von dramatischen Geschichten angezogen, die ihr Inneres ansprechen, weil das emotionale Erleben der Welt ihnen das Gefühl der Sicherheit und ein tieferes Verständnis über das Leben bringt.

Kurz über die Aktivitäten, die wir für die Periode ausgewählt haben

Indem wir das Kind sich ausdrücken lassen (durch Kunst, Musik, Sport, Theater oder ähnliches), lernt es, sich selbst zu verstehen. Wenn das in Harmonie erfolgt, blüht das Kind in der Welt innerer Schönheit auf.

- **Geschichten** helfen dem Kind, Gedanken und Gefühle zueinander in Beziehung zu setzen und Empathie, Vorstellungskraft und kognitive Fähigkeiten, wie Gedächtnis und Aufmerksamkeit, zu entwickeln. Wiederholtes Erleben von Naturgeschichten vertieft das Verständnis der natürlichen Rhythmen, wobei der Erzähler eine Grundrolle spielt, indem er die Geschichte mit seiner Anwesenheit zum Leben erweckt.
- **Zeichnen** stellt für Kinder mehr als nur Kreativität dar. Es ist eine Ausdrucksweise von Gedanken und Gefühlen. Über die Linie formt das Kind seine innere und äußere Erfahrung der Welt. Beobachtung der Naturereignisse beim Zeichnen fördert Wahrnehmung, Umweltbewusstsein und Verbindung zur Natur und sich selbst.
- **„Spinnennetz“** ist ein Spiel, das die Gesamtentwicklung des Kindes unterstützt – es verbessert die Motorik und Koordination, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Problembehandlung auf kognitiver Ebene und stimuliert Zusammenarbeit, Geduld und Beachtung der Regeln auf sozialer Ebene. In der Rolle der Spinne pflegt das Kind Empathie, Selbstregulierung und Verständnis seiner Kräfte und Ängste.
- **Fingerblume** wirkt sich positiv auf körperliches Bewusstsein, Feinmotorik und Bewegungspräzision aus und stärkt die persönliche Kraft des Kindes, seine Selbstkontrolle und Selbstvertrauen. Indem ein Kind selbstständig spielt, entwickelt es Selbstvertrauen, Verantwortungsgefühl und stimuliert eine respektvolle und kooperative Einstellung zum Erwachsenen.
- **Seilspringen:** Begünstigt die körperliche und emotionale Entwicklung von Kindern – stärkt das Gleichgewicht, Koordination, Durchhaltevermögen und Selbstdarstellung. Dabei üben die Kinder ihren Rhythmus, Konzentration und Zusammenarbeit mit anderen, während sie auch Angst überwinden und das Selbstvertrauen, Geduld und Selbstbewusstsein stärken. Das Spiel symbolisiert Beharrlichkeit im Leben und die Suche nach dem eigenen Rhythmus.

Merkmale der Entwicklungsphase bei 10- bis 14-jährigen

Ein wichtiger Wendepunkt in der Entwicklung eines 12- bis 14-jährigen ist die klare Trennung der Persönlichkeit von der Außenwelt, was sich vor allem im Ausdruck des eigenen Willens und dem Wunsch nach Eroberung und Transformation der Welt zeigt. In dieser Periode brauchen Jugendliche eine starke und mitfühlende Autorität des Erwachsenen, welcher seine Stärke wahrnimmt und dies ins positive Handeln umwandelt und dabei auch das Gefühl der Verantwortung und Zugehörigkeit vorbringt – essenziell zur Gestaltung ihrer Identität als Erwachsener. Wichtige Entwicklungsfaktoren dieser Periode sind:

- **Die Suche nach der Wahrheit:** Das zwölfte Jahr stellt einen Wendepunkt in der Entwicklung des Denkens dar – das Denken eines Kindes geht vom phantasievollem zum logischen über. Es wird kritisch, emotional selbstständiger und nimmt die Welt schwarz und weiß wahr. Die Fähigkeit, Kausalität und logische Verbindungen zu verstehen, wird entwickelt, das Denken könnte aber zu abstrakt werden und darum sollten für ein ganzheitliches Verständnis auch Gefühle einbezogen werden.
- **Ein Jugendlicher stützt sich auf die Meinungen anderer:** Kritisches Denken bei Jugendlichen beginnt damit, dass sie sich wegen Mangel an Lebenserfahrung auf die Meinungen anderer verlassen. In der frühen Adoleszenz sind sie oft unkritisch gegenüber Medieninhalten und Influencern, was zum einseitigen Denken führt. Sie verteidigen ihre Überzeugungen vehement und können andere manipulieren. Wenn sie über Vorbilder und Helden lernen, hilft das bei ihrer Suche nach der Wahrheit und der Entwicklung eigener Standpunkte.
- **Schnelle Gefühlsänderungen:** Jugendliche erfahren rasch starke Gefühlsänderungen und werden davon häufig überrollt. In weiterer Folge verlieren sie die Kontrolle übers Ich, weil ihr Verstand noch nicht ganz in Harmonie mit dem intensiven emotionalen Geschehen ist. Weil ihre emotionale Reife sich langsam entwickelt, sind sie noch nicht in der Lage, ihre Gefühle vollständig zu beherrschen. Statt Bestrafung ist es besser mit Verständnis zu reagieren und Unterstützung anzubieten. Auch Humor kann helfen, diese schwierige Situation zu meistern.

- **Ein Erwachsener wird vom Jugendlichen nur respektiert**, wenn er ihn als moralische und aufrechte Autorität wahrnimmt, die mit etwas Größerem verbunden ist. Wegen einer unangemessenen Reaktion auf seine Gefühle und Ansichten kann sich der Jugendliche in sich selbst zurückziehen, andererseits fördern Annahme und Verständnis ihr Wachstum. Klare Grenzen, auch wenn herausfordernd, helfen ihm dabei, seinen inneren Kompass und das Gefühl der Annahme und Anerkennung zu entwickeln.

Kurz über die Aktivitäten, die wir für die Periode von 10 bis 14 Jahren ausgewählt haben

Die Aufgaben für diese Entwicklungsperiode wurden auf zwei Teile aufgeteilt. Die Aufgaben im ersten Teil sind für Kinder im Alter 10 – 12, im zweiten Teil für das Alter von 12 – 14.

Aufgaben für 10- bis 12-jährige

- **Kurze Geschichten über gemeinsame Abenteuer** schaffen den Jugendlichen einen sicheren Raum, wo sie sich mit ihren eigenen Gefühlen und Herausforderungen auseinandersetzen können. Wenn sie sich mit Helden identifizieren, entwickeln sie Empathie, erkennen ihre Gefühle und suchen nach Lösungen. Geschichten fördern Kreativität, Verständnis von Beziehungen und soziale Kompetenzen, während sie den Jugendlichen das Gefühl der Sicherheit geben, da die Geschichte meistens trotz Hindernissen gut endet.
- **Zeichnen des Spinnennetzes** nach der Methode der fraktalen Zeichnung ermöglicht dem Jugendlichen aus der Außenwelt zur inneren Welt zu gelangen, was beruhigend wirkt, Konzentration stärkt und für das emotionale Gleichgewicht sorgt. Mit geschlossenen Augen zeichnet er das fraktale Netz, wo Intuitivität und Aufsicht zusammenwirken. Zeichnen mit verschiedenen Druckstufen und die Suche nach der Balance hilft ihm seine inneren Erlebnisse besser zu regulieren.

- **Beidhändiges Zeichnen des Achters und Stabes** stimuliert auch die Mitwirkung der linken und rechten Gehirnhälfte, verbessert die Aufmerksamkeit, Koordination und körperliches Bewusstsein. Die Bewegungen schließen den ganzen Körper ein, stärken das Gleichgewicht, Raumorientierung und das Gefühl der inneren Stabilität. Der Rhythmus und ruhiges Atmen bei der Übungsausführung tragen zur Entspannung und emotionalen Balance bei.
- **Du kannst Zirkuskünstler werden** Diese Methode basiert auf der Zirkuspädagogik, die durch Bewegungen, Kreativität und Zusammenarbeit die persönliche Entwicklung des Jugendlichen unterstützt. Sie verbindet Chaos mit Disziplin und stärkt Selbstvertrauen, Vorstellungskraft, innere Motivation und Widerstandsfähigkeit. Die Methode verbessert die Stabilität der Gefühle und des Verhaltens und eignet sich somit auch für anfällige Gruppen. Verspieltheit und Herausforderungen der Zirkusaktivitäten wie Jonglieren und Akrobatik unterstützen den Jugendlichen bei der Entwicklung der inneren Motivation und Widerstandsfähigkeit und helfen die Herausforderungen des Alltags leichter zu bewältigen.

Die Aufgaben sind für 12- bis 14-jährige geeignet.

- **Im Spiel der Tiere** identifizieren sich die Jugendlichen durch ihre Einbildung mit den Eigenschaften der Tiere, die sie bewundern. Dabei erleben sie die Großartigkeit der Natur und das Gefühl der Zugehörigkeit zur Natur zugleich. Jedes Tier meistert seine Herausforderungen und das eröffnet den Raum für imaginäre Identifikation; obwohl ein Mensch nicht wie ein Adler auffliegen kann, können seine Phantasie und Gedanken irgendwohin fliegen.
- **Zeichne ein Tier** Diese Aufgabe trägt zwei Entwicklungsziele für den Jugendlichen in sich: Verbindung mit der Außenwelt durch Beobachtung und Zeichnen realistischer Bilder schaffen und Entwicklung der inneren Wahrnehmung mit der Schattierungstechnik. Zeichnen mit diagonalen Linien fördert Konzentration und Vorstellungskraft und verbindet die Sicht mit dem Denken. Schrittweise und rhythmische Schaffung des Bildes lehrt ihn Geduld, Regulierung seiner inneren Zustände und Aufna-

hme der Fehler. Die Schwarzweiß-Technik spiegelt das typische Erleben der Welt in dieser Entwicklungsstufe – durch Gegensätze.

- **Der Ton** öffnet einem Jugendlichen sicheren, greifbaren Raum um seine Gefühle, Gedanken und inneren Themen auszudrücken, die er vielleicht nur schwer in Worte fassen kann. Mit der Berührung von Naturmaterialien stellt er den Kontakt mit dem eigenen Körper her, stimuliert sensorisches Bewusstsein und innere Ruhe. Der Gestaltungsprozess braucht Entschlossenheit, Einschätzung und Durchhaltevermögen, was das Gefühl der inneren Stabilität kräftigt und positiv auf das Selbstvertrauen wirkt.

EINLEITUNG

Dieses Handbuch ist für Eltern, Pflegeeltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Erzieher:innen, Pädagog:innen, Mentoren:innen und alle, die wertvolle Zeit mit Kindern verbringen möchten.

Es leitet durch Geschichten, Aufgaben und kreative Abenteuer, die nicht nur verbinden, sondern auch sanft und natürlich die Entwicklung des Kindes unterstützen.

Der Inhalt wurde von Expert:innen aus der Bildung und psychosozialen Hilfe für Kinder und Jugendliche erstellt. Das Handbuch enthält wertvolle Erfahrungsberichte aus der Praxis

ANWENDUNGSHINWEISE

Die vorliegende Ausgabe ist für Erwachsene bestimmt. Ziel des Handbuchs ist es, nach dessen Studium Kinder bei der Durchführung von Aktivitäten anzuleiten und bei der Ausführung der Aufgaben zu unterstützen. Für Kinder haben wir eine besondere Ausgabe ohne Anweisungen vorbereitet, weil ihr Bildungsprozess primär durch Erfahrung erfolgen soll.

Das Handbuch ist unkompliziert – und kann ausgedruckt, zusammengeheftet und nach Wunsch ergänzt werden. So können sie Ihre Gedanken aufschreiben, beliebte Aktivitäten markieren und somit das Handbuch personalisieren.

VIDEO- UND AUDIOAUFNAHMEN

Der Inhalt einiger Kapitel wird als Video- oder Audioaufnahme dargestellt. Diese sind über einen Link oder QR-Code verfügbar.

ZWECK DER AKTIVITÄT

Jede Aktivität hat eine bestimmte Bedeutung

Vor Beginn jeder Aktivität machen Sie sich mit deren Zweck vertraut und zugleich mit den Entwicklungsbereichen des Kindes, die durch die Aktivität gestärkt werden sollen. Mit der Auswahl der Aktivitäten wollten wir folgendes unterstützen: die Gesamtentwicklung des Kindes, inklusive seiner Denkprozesse (z. B. logische Schlussfolgerung, Problembehandlung, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, Denken, Planen), motorische Fähigkeiten (z. B. Koordination der Bewegungen, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Grob- und Feinmotorik), sensorische Wahrnehmung (z. B. Wahrnehmung durch das Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken, Raumwahrnehmung, Gleichgewichtssinn), emotionale (z. B. Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen, Umgang mit emotionalen Reaktionen) und soziale Aspekte (z. B. Zusammenarbeit, Teilen, Beobachtung der Regeln, anderen zuhören, Meinungsäußerung in einer Gruppe).

Vor Beginn der Aktivität mit dieser vertraut machen und auf die Ausführung vorbereiten. Die Aktivität sollte vom Anfang bis zum Ende ausgeführt werden – Unterbrechungen stören die Konzentration und den Lernprozess des Kindes.

Wiederholungen sind sehr vorteilhaft.

Ein Kind macht Fortschritte mit jeder Wiederholung und entwickelt seine Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen weiter. Sie können alle Aktivitäten in der angegebenen Reihenfolge durchführen oder einfach diejenigen auswählen, welche Ihnen und Ihrem Kind am besten gefallen.

Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken

Bitte die Aktivitäten des Kindes nicht bewerten – das ist nicht der Übungszweck. Alles, was Ihr Kind während dieser Zeit schafft, ist richtig – es geht um den Prozess, der seine Gesamtentwicklung fördert. Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken, nur so wird eine

gesunde Entwicklung gewährleistet und damit eine phasenweise Annahme seiner Fähigkeiten und Schwächen – natürlicher Bestandteile menschlicher Erfahrung.

Einem Kind, das kein Interesse zeigt, Zeit geben

Wenn ein Kind an der Aktivität nicht teilnehmen will, keinen Zwang ausüben. Mehrmals mit freundlichen Einladungen versuchen, das Kind zur Teilnahme zu motivieren, aber seine Entscheidung, (noch) nicht an der Aktivität teilzunehmen, ohne Enttäuschung annehmen. Es könnte sich später anschließen – morgen, in ein paar Tagen oder bei anderer Gelegenheit. Bedeutend ist, dass sich das Kind sicher und angenommen fühlt und konsequent seine eigene Motivation zur Teilnahme verspürt.

Unser Vorschlag, wie man dem Kind eine Aktivität schrittweise näherbringt:

- Zuerst werden wir vom Kind beobachtet, wie wir eine Aktivität ausführen.
- Danach kann das Kind mit der Ausübung/Nachahmung der Aktivität beginnen. Seien wir geduldig, da einige Kinder einfach länger beobachten, bevor sie bereit sind, sich zu beteiligen.
- Das Kind für seine Bemühungen und Fortschritte loben.

Wenn wir möchten, dass eine Aktivität für das Kind zur Gewohnheit und selbstständig ausgeführt werden soll, empfiehlt es sich, die Aktivität ein paar Mal gemeinsam mit dem Kind durchzuführen und sich dann langsam zurückzuziehen. Unsere Geduld und Motivation während der gemeinsamen Durchführung der Aufgabe ist essenziell. Das Kind wird für den Erwerb mancher Fähigkeiten vielleicht länger brauchen, Ungeduld ist in diesem Fall fehl am Platz.

• Fehler sind Teil unseres Lebens

- Als Eltern sind wir uns bewusst, dass wir unseren Kindern ein Vorbild sind, aber glauben trotzdem häufig, dass wir vor Kindern keine Fehler machen dürfen. Erfahrungsgemäß stimmt das nicht – Kinder sind gutherzig und können eventuelle Fehler gut annehmen. Falls Fehler

von Seiten des Kindes kommentiert werden, sollten wir diese Worte nicht wörtlich nehmen. Wichtig ist, die Zusammenarbeit zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Wenn wir unsere eigenen Fehler akzeptieren, signalisieren wir den Kindern, dass diese in Ordnung sind.

Lob – ein Grund für gesunde Einstellung zu sich selbst und zum Lernen

Kinder benötigen Lob, um ihre Motivation zu erhalten und zu fördern. Seien wir vorsichtig damit, zu oft Lob auszusprechen. Das Kind für jede Kleinigkeit zu loben kann dazu führen, dass es übermäßig nach äußerer Bestätigung sucht. Zugleich ist es wichtig, dass das Kind unsere Reaktion erhält und damit eine Rückmeldung auf seine Mühe und Fortschritt.

Das Lob soll ehrlich gemeint sein und nicht nur das Endergebnis im Vordergrund stehen, sondern auch die Anstrengung und das Bemühen des Kindes im Prozess. Dadurch wird die innere Motivation unterstützt und das Selbstvertrauen gefördert – das Kind gewinnt an Selbstvertrauen, nicht weil es „gut“ ist, sondern weil es dazulernt, Fortschritte macht und an Ausdauer gewinnt.

KURZE GESCHICHTEN ÜBER GEMEINSAME ABENTEUER

Zweck der Aktivität

Geschichten sind ein geschützter Raum

Geschichten sind ein geschützter Raum, in dem man Unsicherheiten, Freude und Lust zulassen kann. Sie sind wie ein Weg, der der Jugend die Tür zur reichen Phantasiewelt öffnet, die Vorstellungskraft weiterentwickelt und intensiviert sowie ihre Erlebnisse bereichert.

Wir können uns mit den Helden der Geschichten und deren Herausforderungen identifizieren, wenn wir in unserem Leben ähnlichen Themen gegenüberstehen.

Durch die Figuren, mit denen wir uns identifizieren, können wir ähnliche Herausforderungen wie die Helden der Geschichten erleben. Wenn die Helden der Geschichten auf Hindernisse treffen, löst das bei Jugendlichen eine emotionale Reaktion aus, wie Wut oder Trauer, Angst oder Freude. Diese Gefühle schaffen ein inneres Ungleichgewicht (z. B. Aufregung, Spannung oder emotionale Labilität). Es geht um die Phase des persönlichen Wachstums, in der dieses Ungleichgewicht einen Prozess der Reflexion, Wahrnehmung der eigenen Gefühle und die Suche nach Lösungen auslöst. Während sich die Geschichte weiterentwickelt und sich dem Ende nähert, läuft der Jugendliche mit dem Helden gemeinsam den Weg von Aufregung bis Beruhigung, von Unklarheit bis Einsicht ab. Dadurch entsteht ein neues Gleichgewicht, häufig auf einer höheren Verständnisebene.

Eine Geschichte hilft dem Jugendlichen beim Erkennen verschiedener Gefühle und bei feinsinnigem Heranwachsen

Dabei lernt er seine Emotionalität kennen, Gefühlszustände anderer zu erkennen, Herausforderungen zu meistern und eigene Probleme oder Probleme der Mitmenschen zu lösen. In Geschichten kann er mehrere Charaktereigenschaften identifizieren, die sich in der Art des Sprechens, Verhaltens oder Fühlens widerspiegeln, er schafft den Raum für die Annahme von Verschiedenheit und Vielfalt leichter.

Geschichten stärken zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Fähigkeiten

Beobachtet ein Jugendlicher zwischenmenschliche Beziehungen, (Freundschaft, familiäre Bindungen, Zusammenarbeit), stärkt das seine sozialen Fähigkeiten und er lernt, wie er gesunde Beziehungen aufbauen und erhalten sowie Konflikte auf friedliche und konstruktive Weise lösen kann.

Geschichten bieten Gelegenheiten für kreatives und flexibles Denken

Erzählungen in der Geschichte zeigen den Jugendlichen verschiedene Problemlösungsmöglichkeiten, neue Denkweisen und den Weg zur inneren Kreativität.

Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen hat eine positive Wirkung auf junge Menschen

Geschichten geben den Jugendlichen ein Gefühl der Stabilität und Vorhersehbarkeit, da sie so strukturiert sind, dass eventuelle Schwierigkeiten normalerweise positiv gelöst werden.

Anweisung:

Wir lesen den Jugendlichen die Geschichte vor oder sie lesen diese selbst. Wir schlagen vor, sich nach jeder Geschichte Zeit zu nehmen und diese gemeinsam nachzuerzählen; die in diesem Kapitel angesprochenen Themen anzusprechen. Untenstehend sind einige Themen, die ein guter Ausgangspunkt für Gespräche sein könnten, aufgezählt. Eventuell ist eine Anpassung an die jeweilige Gruppe notwendig.

- Wie verbringen Jugendliche ihre Freizeit?
- Mit wem sind Jugendliche befreundet?
- Haben die Jugendlichen eine Vertrauensperson, der sie alles erzählen können?
- An welchem Ort halten sich Jugendliche und ihre Freunde gerne/am liebsten auf?
- Wie ist das Verhältnis der Jugendlichen zu den Eltern? Wie werden Regeln erstellt/gelebt?

- Wann/In welcher Situation hat der Jugendliche das letzte Mal starke Gefühle erlebt (z. B.: Angst, Wut, Freude, Trauer, ...)

Wir dürfen auch Fragen stellen wie z. B.:

Welche Eigenschaften der Figuren in der Geschichte hast du erkannt? Zähle sie auf.

Über die Eigenschaften, die den Kinder an Figuren in der Geschichte aufgefallen sind, kann man diskutieren. So kann man dem Kind helfen, dass es diese Eigenschaften mit alltäglichen Lebenssituationen verbinden kann, um besser ähnliche Eigenschaften in sich selbst und in anderen zu erkennen.

Welche der aufgezählten Eigenschaften erkennen die Jugendlichen bei sich selbst und/oder in ihrem sozialen Umfeld?

Tiefere Auseinandersetzung des Kindes mit den genannten Eigenschaften: Das Kind soll darüber nachdenken, ob es zwischen den Eigenschaften in der Geschichte und eigenen Erfahrungen eine Verbindung herstellen kann. Dem Kind helfen, Vergleiche mit seinen Nächsten (wie Eltern, Brüder, Schwestern oder Freunde) zu suchen.

Hast du schon daran gedacht, dass jedes Tier einige seiner Eigenschaften fast vollkommen entwickelt hat? Kannst du ein Beispiel nennen?

Ein Mensch hat keine solche spezielle Fähigkeit, kann aber mit Entschlossenheit und Übung viele Eigenschaften selbst perfektionieren. Tiere haben häufig eine oder mehrere hochentwickelte Eigenschaften, die ihnen das Überleben in einer Umgebung ermöglichen. Menschen sind von Natur aus nicht schnell, hören nicht am besten und sind auch nicht die stärksten; sie sind nicht wie manche Tiere auf eine einzige Fähigkeit spezialisiert. Mit bewussten Entscheidungen und Übungen kann der Mensch jedoch viele Eigenschaften entwickeln und perfektionieren. Der Mensch kann seine Aufmerksamkeit, Koordination, Gedächtnis, Bewegung oder künstlerischen Ausdruck verbessern und mit Beharrlichkeit gut oder sogar spitzenmäßig in jedem Bereich werden, sei es Sport, Kunst, Logik oder Empathie.

WIR SIND BEREITS ALT GENUG



Finn, Paul, Sofia und Felix sind vier Freunde, wahre „Kornblumen“. Früher sagte man von solchen Freundschaften, dass sie wie „Poppes und Hemd“ sind, aber eher milder ausgedrückt – wie vierblättrige Kleeblätter. Was könnte sie wohl verbunden haben, da sie so unterschiedlich waren?

Sofia und Finn waren Fünftklässler, während Felix und Paul die sechste Klasse besuchten. Sofia war Pauls Schwester, die Gesellschaft von Jungen war ihr nicht ganz so angenehm. In der Schule verbrachte sie lieber Zeit mit ihren Mitschülerinnen, konnte sich aber dem Schulweg nicht entziehen. Allmählich gewöhnte sie sich daran, sodass auch sie selbst ein unverzichtbarer Teil des vierblättrigen Kleeblatts wurde.

Die Freunde lebten in einem kleinen Bergdorf. Bis zur Schule im Tal war es fast eine Stunde zu Fuß. Jeden Morgen hielt der Schulbus im Dorf, sammelte alle Kinder ein und fuhr sie zur Schule. Da jeder gerne so spät wie möglich das Haus verlässt, wollten sie sich zumindest nachmittags der Busfahrt entziehen. Der Heimweg konnte zu einem richtigen Abenteuer werden, wenn man zu Fuß durch den Wald geht.

„Ich habe genug von diesem Warten auf den Bus“, sagt Finn. „Was, wenn wir zu Fuß nach Hause gehen?“

Felix ruft: „Ja, das wäre super! Gute Idee, Finn, aber zweimal pro Woche habe ich Schlagzeug.“

Finn antwortet: „Ich habe auch Klettern, keine Sorge, wir werden schnell gehen und Abkürzungen nehmen.“

Felix sagt: „Abgemacht.“

„Du wirst auch noch Zeit für die Hausaufgaben haben, Felix. Zu Fuß ist es nur eine halbe Stunde mehr als mit dem Bus“, fügt Paul hinzu. „Wir müssen sowieso auf den Bus warten.“

Sofia hört ihrem Gespräch zu und sagt dann: „Glaubt ihr, dass uns unsere Eltern das erlauben? Meine Mutter wird schwer zu überzeugen sein.“

Felix sagt: „Hör auf zu komplizieren, wir sind schon alt genug.“

Sofia dreht sich zu ihrem Bruder und fragt: „Paul, was denkst du?“

Paul sagt: „Worüber sprecht ihr? Was ist los?“

Sofia bemerkt, dass Paul wieder nicht dem Gespräch folgt, da er verträumt einen riesigen Ast beobachtet, der stur am Rand des Gehwegs liegt. Wahrscheinlich war er noch von dem letzten Sturm dort. Also verdreht sie die Augen und sagt: „Ach Paul! Du hörst schon wieder nicht zu! Wir sprechen darüber, dass wir zu Fuß nach Hause gehen wollen, statt mit dem Schulbus. Und zwar durch den Wald. Was denkst du? Wärsst du dafür?“

„Mir ist das egal. Wenn ich mit dem Bus fahre, muss ich nicht zu Fuß gehen. Aber durch den Wald ist auch in Ordnung“, sagt Paul, denkt kurz nach und fügt hinzu: „Wenn ihr zu Fuß geht, gehe ich mit euch.“

Sofia war von dieser Idee nicht begeistert. Der Weg durch den Wald war ihr anstrengend. Sie wollte lieber so schnell wie möglich nach Hause, ihre Hausaufgaben erledigen und sich dann ihrem liebsten Hobby widmen – dem Malen. Doch sie behielt ihre Gedanken für sich, schob ihre Wünsche unter den Teppich und sagte: „Paul, wenn du zu Fuß gehst, gehe ich mit euch. Aber ich glaube nicht, dass uns unsere Eltern das erlauben werden.“

Paul: „Sofia, du fragst unsere Eltern. Ihnen wirst du eher vertrauen.“

Sofia holt tief Luft, denkt kurz nach und fügt dann hinzu: „Nein, frag du sie einfach.“

Sofia hoffte still, dass ihre Eltern es nicht erlauben würden. Sie wollte Paul nicht allein lassen, weil sie befürchtete, er könnte sich im Wald verirren, wie es bei einer Familienreise schon mehrmals passiert war. Einmal suchten sie ihn im Einkaufszentrum mehr als eine halbe Stunde lang, weil er in einem Geschäft für Kleintiere die Familie der Wüstenmäuse studierte. Ein anderes Mal verschwand er für eine ganze Stunde im Naturkundemuseum. Zusammen mit dem Museumsmitarbeiter fanden sie ihn schließlich. Mama umarmte ihn weinend, doch er bemerkte nicht, dass etwas nicht stimmte. Die Tierknochen hatten ihn so in ihren Bann gezogen, dass er die Zeit vergaß. Genau aus diesem Grund kam es für Sofia nicht in Frage, Paul alleine zu lassen. Sie fühlte sich verantwortlich, obwohl sie ein Jahr jünger war.

OHNE ELTERN GEHT ES NICHT



Wie auch immer, wenn die Freunde zu Fuß gehen wollten, mussten sie einen Plan machen, wie sie ihre Eltern überzeugen würden. Wie oft hatten sie schon ihren Eltern zugehört, die erzählten, was sie alles auf solchen Wegen erlebt hatten. Warum sollte ihnen das nun verweigert werden?

Finn schlägt vor: „Jeder sollte einen Plan machen, wie er seine Eltern davon überzeugt, dass wir zu Fuß gehen dürfen!“

Felix fügt hinzu: „Einerseits predigen sie uns, wie verwöhnt und verweichlicht wir sind, aber sie trauen uns nichts zu. Wir könnten wenigstens selbst zu Fuß von der Schule nach Hause gehen! Wir sind alt genug!“

„Das wird schwer, unsere Mama macht immer aus einer Mücke einen Elefanten“, antwortet Sofia besorgt.

„Was, jetzt wirst du weinen? Wenn du dir etwas wünschst, musst du es ausprobieren. Auch meine Mama ist sehr streng, aber ich werde nicht einfach aufgeben“, antwortet Felix entschlossen. „Ich denke, es ist am besten, wenn wir ihnen sagen, was wir wollen, und dann werden sie schon verstehen“, fügt Finn fröhlich hinzu.

Paul schweigt, als ob es ihn überhaupt nichts angeht.

Felix wird wütend: „Was ist mit dir, wirst du einfach still bleiben! Du bist älter, dann überzeuge doch mal deine Eltern, wenn deine Schwester so eine Angsthasse ist!“

„Werde ich, Felix. Mach dir keine Sorgen“, antwortet Paul ruhig. „Sofia und ich haben ohnehin schon einen Plan gemacht.“

„Dann los geht’s!“, ermutigt Finn sie.

Die Eltern zu überzeugen war nicht einfach.

Finns Mama zögerte, aber zum Glück sagte der Vater: „Der Junge muss Erfah-

hrungen sammeln, er soll schön zu Fuß gehen. Er ist alt genug. Wir sind jeden Tag zu Fuß gegangen, bei jedem Wetter und noch ein paar Jahre jünger. Was fehlt uns jetzt? Heute sitzen Kinder viel zu viel in der Schule oder zu Hause vor dem Computer. Im Wald wird er wenigstens frische Luft schnappen.“ Mama nickte und fügte hinzu: „Gut, Finn. Aber achte darauf, dass du den markierten Weg gehst und sofort nach Hause kommst. Du weißt, dass du eine Aufgabe zu erledigen hast, bevor du zum Kletterkurs gehst, und auch auf das Mittagessen warten wir nicht.“

Felix musste nur seine Mama überzeugen, da sie allein lebten. Obwohl er vor Sofia so tat, als wäre er ein Held, hatte er jetzt einen dicken Kloß im Hals. Er wusste, dass es nicht einfach sein würde, aber trotzdem fasste er Mut. Mama wollte alle Details wissen und stellte ihm viele Fragen, die Felix mehr oder weniger geschickt beantwortete. Etwas ins Stocken geriet es bei der Frage, ob er den Weg durch den Wald überhaupt kennt.

Er holte tief Luft, denn er konnte nicht sagen, dass er ihn überhaupt nicht kennt, aber nach einer kurzen Stille erinnerte er sich, dass Finn an seiner Seite war, der den Weg gut kannte. Also antwortete er: „Ich kenne ihn von den Sporttagen, und falls ich mich an etwas nicht erinnern sollte, wird Finn mit mir gehen, der sich sehr gut auskennt.“ Mama seufzte schließlich und sagte: „Gut, Felix, geh. Aber ich erlaube es dir nur, wenn du rechtzeitig zu Hause bist und wenn ihr aufeinander achtet und zusammen geht. Andernfalls brechen wir den Vertrag ab.“

„Abgemacht“, sagte Felix und verbarg ein schüchternes Lächeln. In ihm fühlte sich der Sieg, den er aber nicht zu sehr vor seiner Mutter preisgeben wollte.

Sofias und Pauls Eltern waren besorgt. Obwohl Paul versuchte, sie zu überzeugen, erlaubten sie nicht, dass die Kinder zu Fuß nach Hause gingen. Die Ereignisse mit dem verlorenen Paul waren für sie noch zu schmerzhaft. Sofia und Paul fuhren also weiterhin mit dem Bus, während Finn und Felix fröhlich zu Fuß auf den Waldwegen gingen. Einige Wochen beobachtete Sofia Paul, wie traurig er den Geschichten von Felix und Finn lauschte, die sie auf dem Heimweg erlebt hatten. Sie sah, wie Pauls Augen leuchteten, als sie erzählten, wie sie im Wald trockene Zweige sammelten und ein großes Versteck daraus bauten, wie sie an einer alten, vom Blitz zerbrochenen Fichte vorbeigingen, die voller Risse war, wie sie einem Hasen hinterher rannten und auf gefährlichen, steilen Abkürzungen gingen, an denen sie sich an Wurzeln festhalten mussten, um nicht herunterzurutschen. Sofia spürte, dass Paul zwar nichts sagte, aber

in ihm ein Hauch von Neid, Traurigkeit und Enttäuschung war. Auch sie war immer mehr überzeugt, dass ein solcher Weg auch für sie interessant wäre. Sie entschloss sich, dieser Sorge ein Ende zu setzen und ihre Eltern zu bitten, ihre Meinung zu ändern.

Ohne Paul etwas zu sagen, ging sie zu ihren Eltern, erzählte ihnen, was sie beobachtet hatte, und gab schließlich mutig ihr Wort, dass sie Paul immer im Auge behalten würde. Die Eltern stimmten zu, aber Paul musste versprechen, dass er bei seinen Freunden bleiben und nicht hinterherhinken würde. Auch für sie galt die Vereinbarung nur, wenn sie zur vereinbarten Zeit zu Hause wären.

Und so begannen ihre gemeinsamen Abenteuer.

WIE HÄLT MAN SEIN WORT?



Und so begannen die Freunde, alleine von der Schule nach Hause zu gehen.

Sie wussten, dass sie dem markierten Weg folgen mussten, wenn sie pünktlich zu Hause sein wollten, aber der Wunsch, die Umgebung zu erkunden, überkam sie auf dem Weg.

Einige Zeit gingen sie zusammen, doch bald blieben Paul und Sofia zurück. Paul war von einem hohen Baum fasziniert, der von den Ästen eines anderen, viel dünneren Baumes umhüllt war. Er betrachtete den Baum genau, maß mit seinen Händen den Umfang der Stämme und überlegte dann, zu welcher Baumart diese beiden zusammengewachsen waren. Es eilte ihm nicht, denn er hielt schon nach wenigen Schritten bei einem anderen Baum an, der in der Mitte einen großen, ungewöhnlichen Riss hatte, in den seine ganze Hand und ein Teil seines Oberkörpers passten. Auch hier maß er den Baum von unten bis oben und schätzte den Umfang. Als er bei einer mächtigen Eiche anhielt, deren Höhe alle anderen Bäume übertraf, hatte Sofia

genug vom Warten und rief: „Paul, komm, hör auf, dich bei jedem Baum aufzuhalten! Wir müssen weiter. Finn und Felix sind schon weit vor uns.“

Paul scherte sich jedoch nicht besonders um ihre Worte, er hörte sie im Grunde nicht. Sofia errötete und rief wütend: „Paul, wir haben unseren Eltern versprochen, pünktlich zu sein und bei unseren Freunden zu bleiben. Soll ich dich verraten oder was? Komm, beeil dich! Ich werde nicht mehr auf dich warten!“

Diese Worte brachten Paul etwas aus der Fassung, und er sagte: „Ja, Sofia, mach nicht so ein Drama. Ich wollte nur diese Bäume anschauen. So etwas sieht man nicht jeden Tag.“ Als sie weitergingen, bemerkte Sofia, dass sie schon deutlich hinter Finn und Felix zurückgefallen waren, also begann sie zu rufen: „Finn! Felix! ... Finn ... Wo seid ihr?“

Ärgerlich und zugleich ängstlich drehte sie sich zu Paul und sagte: „Haben wir uns nicht darauf geeinigt, zusammen zu gehen? Sie hätten auf uns warten können.“

Sie schaute in alle Richtungen, aber sie waren nirgends zu sehen. In ihrer Brust begann es immer enger zu werden, und sie fühlte, wie ihr Körper von Hitze durchzogen wurde. Sie kannte den Weg nicht und konnte sich erst recht nicht auf Paul verlassen.

„Was machen wir jetzt? Wir haben uns verlaufen!“, rief sie fast weinend.

„Panisch werden hilft uns nicht, Sofia“, sagte Paul. „Sie können nicht weit weg sein. Ich glaube, ich habe Stimmen in dieser Richtung gehört. Lass uns dort entlang gehen, den Hang hinauf“, zeigte Paul nach links.

„Finn! Felix!“ rief Nastja noch einmal. Aber wieder war es still. „Lass uns dann in diese Richtung gehen, ich glaube, Finn hat vom Hang gesprochen. Vielleicht meinte er das hier.“

Während Sofia mit schnellen Schritten den Hügel hinaufging, blieb Paul bei einem Ameisenhaufen stehen, rieb mit einem Stock daran und roch die Ameisensäure. Sofia drehte sich nach ihm um und rief nun völlig ungeduldig: „Paul! Komm sofort hinter mir her. Reicht es dir nicht, dass wir uns verlaufen haben? Ich gehe nie wieder mit dir! Nie wieder!“

Paul rief: „Sofia, ich komme doch schon!“ und kletterte die verworrenen Baumwurzeln hinauf, die wie eine Treppe den steilen Hügel hinaufführten.

Felix und Finn warteten oben auf dem Hügel.

„Endlich!“, sagte Finn. „Ihr seid doch gekommen!“

Sofia antwortete ärgerlich: „Haben wir uns nicht darauf geeinigt, zusammen zu gehen?“

„Wir haben doch auf euch gewartet. Wenn ihr nicht gekommen wärt, wären wir zu euch gekommen“, antwortete Felix.

AUSSICHT VOM BAUM



„Kommt, wir gehen jetzt zu dem Baum“, sagte Finn und verschwand von dem Waldweg nach links. Sofia, Felix und Paul schauten sich an und folgten ihm. Der Weg war nun teilweise eben, tiefer im Wald jedoch immer dunkler, aber die Freunde fürchteten sich nicht. Sofia bewunderte unterwegs das Moos und streichelte es ab und zu, Paul schaute die Bäume an, konnte aber diesmal nicht anhalten, da Sofia hinter ihm ging und ihn antrieb.

Als sie zu Finns Baum kamen, kletterte Finn auf den höchsten Ast, damit die anderen unter ihm Platz auf dem Ast hatten.

„Schaut, was ich mitgebracht habe“, sagte Finn und begann, in seiner Schultasche zu suchen.

„Wow! Ein Fernglas!“, sagte Sofia verträumt, als es Finn endlich gelang, zu finden, was er suchte.

„Ich dachte mir, das wird euch gefallen. Jetzt können wir Vögel und Rehe und alles im Wald beobachten“, sagte Finn.

Sofia lehnte sich gegen den Baumstamm und atmete tief die frische Waldluft ein, Paul ergriff das Fernglas und begann, die Umgebung sorgfältig zu beobachten.

„Wahnsinn! Das könnte ich den ganzen Tag machen“, seufzte er, dann fuhr er fort: „Pssst. Seid bitte ruhig. Hier ganz in der Nähe ist ein Specht.“ Paul hielt den Atem an; in solchen Momenten schien die Zeit stillzustehen.

Hoch über den Baumkronen war das Klopfen auf dem Stamm zu hören.

„Darf ich auch mal schauen?“, sagte Finn und riss Paul fast das Fernglas aus der Hand, um in die Richtung des immer lauter werdenden Klopfens zu blicken. „Tok, tok, tok... Buuuh“, rief er dann.

„Finn! Du verscheuchst den Specht“, besorgte sich Sofia. „Sei nicht so kindisch!“

Finn hielt mit einer Hand das Fernglas und griff mit der anderen nach einem nahegelegenen Ast, schwang sich kräftig hin und her und rief dann: „Specht... Specht... Tok... Tok... Tok... TOK!“

Sofia erstarrte. „Hör auf! Wir fallen alle runter!“, schrie sie, zog ihre Schultern zusammen, hielt sich mit beiden Händen noch fester am Ast und versuchte, die Tränen zurückzuhalten. Sie hatte Angst, dass der Ast brechen und sie auf den Boden stürzen würden.

Felix rief: „Finn! Hör auf! Du hast uns hier herauf gelockt, damit wir die Aussicht genießen, und jetzt erschreckst du uns und jagst die armen Tiere!“

Finn ließ sich nicht stören. Er schüttelte den Ast weiter und lachte laut.

„Finn! Genug!“, schrie Sofia noch einmal, Tränen standen in ihren Augen. „Hör auf!“

Finn grinste, dann beruhigte er sich ein wenig und hörte auf, den Ast zu schütteln.

„Finn, wenn du so wie der Specht am Stamm stehen würdest, würde ich dir eine Medaille geben“, sagte Paul.

„Wirklich? Welche? Eine goldene?“, fragte Finn neugierig. „Erzähl, wie der Specht steht. Ich wette, ich kann das auch.“

„Der Specht hat drei Beine“, sagte Sofia.

„Ja, und noch mehr“, sagte Finn. „Ich habe vier.“ Und er hielt das Fernglas an sein rechtes Auge, um den Specht noch einmal zu betrachten, dann sagte er: „Eins... zwei... zwei Beine hat er. Du erfindest etwas, Sofia, oder?“

„Was redest du für einen Unsinn, Sofia?“, rief Felix. „Ich habe noch nie einen Vogel gesehen, der mehr als zwei Beine hat.“

„Nein, ich meinte nicht ganz so“, fügte Sofia hinzu. „Der Schwanz ist genauso stark wie die Beine. Wie glaubst du, kann der Specht aufrecht am Stamm stehen? Der Schwanz ist auch eine Stütze. Wenn er sich nur mit seinen vorderen Krallen festhalten würde, würde er runterfallen...“

„Ah... Nun, der Schwanz ist ja kein Bein“, sagt Finn klug.

„Aber ist der Schwanz nicht aus Federn? Wie kann er dann so fest wie ein Bein sein?“, fragte Felix.

„Federn sind wie eine Feder, die in zwei Schichten gewickelt ist. Ihre Dichte und Form geben ihr Kraft“, fügte Paul hinzu und sagte: „Bine, könntest du dich genauso wie der Specht aufrecht an einem Stamm festhalten und dann mit einem Hammer darauf trommeln oder eine ganze Nacht so aufrecht hängen?“

„Nein“, gab Finn jetzt zu, „außer ich wäre wie ein Bergsteiger an den Felsen befestigt und würde in einem Hängeschlafsack schlafen“, kicherte er. „Das würde ich wirklich mal gerne ausprobieren“, seufzte er.

„Wie Fledermäuse“, murmelte Sofia.

Finn und Felix brachen in Gelächter aus, während Paul, der größte Tierexperte unter ihnen, weise hinzufügte: „Die Idee, Seile zu machen, kam von den Spinnen. Wir Menschen haben von Tieren vieles gelernt. Vielleicht auch, wie man an einem vertikalen Felsen in den Bergen schläft.“

„Paul, fang nicht wieder an zu schlaue Sprüche zu machen. Der Mensch ist schlau genug, um solche Dinge selbst zu erfinden, er braucht keine Spinnen, Fledermäuse, Spechte oder noch andere Tiere dafür“, klugschiss Finn.

„Es wird Zeit, dass wir nach Hause gehen, wir sind schon spät dran“, sagte Felix und sprang vom Ast.

Während Sofia und Finn ihm folgten, sagte Paul: „Hey, Finn, gib mir bitte noch kurz das Fernglas. Ich möchte noch etwas sehen.“

Als Finn ihm das Fernglas übergab, fügte Sofia freundlich hinzu: „Beeil dich, Paul. Wenn wir zu spät nach Hause kommen, müssen wir morgen mit dem Bus fahren.“

Paul, ohne auf Sofias Worte zu achten, schaute durch das Fernglas und richtete es auf die Baumkronen.

Felix erinnerte ihn: „Paul, wir werden nicht auf dich warten. Komm jetzt!“

DIE ÄNGSTLICHEN, SCHNELLEN REHE



Nach einigen Momenten, als die Freunde schon deutlich voraus waren, kam Paul keuchend hinter ihnen her. Er war außer Atem, da er nicht an das Laufen gewöhnt war.

„Ich habe euch kaum eingeholt. Wollen wir nicht etwas langsamer gehen?“, sagte er keuchend.

„Paul, du musst dich mehr bewegen, nicht nur in deinen Tierbüchern lesen“, fügte Finn hinzu.

„Na ja, Finn, jeder hat seine eigenen Interessen. Wir sind nicht alle Sportler wie du“, erwiderte Sofia.

Paul ließ den Kopf hängen. Es gefiel ihm nicht, dass er als langsam bezeichnet wurde, was ihm in der Schule oft passiert war. Es tat ihm weh, dass gerade sein bester Freund ihm diesen Stich versetzte, aber er sagte nichts.

Felix bemerkte seine Verlegenheit und sagte: „Paul, du bist für mich völlig in Ordnung, so wie du bist. Du bist eine Legende, niemand kennt Tiere so wie du.“

Paul fühlte sich etwas besser, sagte aber nichts. Seine Gedanken und Gefühle behielt er für sich.

Nach einigen Schritten blieb Sofia stehen, beugte den Kopf, neigte ihn zu den Jungs und flüsterte leise: „Pssst! Jungs! Hört mal!“

Ein leichtes Rascheln von Blättern war zu hören. Alle blieben stehen und schauten in die Richtung des Geräusches.

„Da, links, schaut mal“, flüsterte Sofia.

„Ein Reh!“, sagte Paul leise und fügte hinzu: „Es ist erstarrt.“

„Warum?“, fragte Finn.

„Weil es denkt, wir sind gefährlich für es“, antwortete Sofia.

„Und es prüft, ob wir zu nah kommen, damit es rechtzeitig fliehen kann“, fügte Felix hinzu.

Doch im nächsten Moment, als Sofia, Felix und Paul reglos und flüsternd das Reh beobachteten, rannte Finn plötzlich auf das Tier zu und rief: „Reh! Reh ... Komm!“

Sofia griff sich an den Kopf, bedeckte ihr Gesicht mit der Hand und begann mit den Füßen zu scharren, als wollte sie den Druck, den sie in ihrem Körper spürte, loswerden. Schließlich stieß sie fast weinend aus: „Oh je, oh je, was macht dieser Mensch?“

„Der hat den Verstand verloren“, sagte Felix, dem ebenfalls die Luft weglieb.

„Hoffentlich ist es kein Hirsch. Er könnte ihn angreifen“, fügte Paul hinzu.

Felix rief dann: „Finn, komm zurück! Lass das Reh in Ruhe!“

Das Reh und Finn waren nicht mehr zu sehen.

„Paul, sind Hirsche wirklich gefährlich?“, fragte Felix vorsichtig, der als „lebende Enzyklopädie für Tiere und Pflanzen“ bezeichnet wurde, und fügte hinzu: „Hat einer schon mal einen Menschen angegriffen?“

„Hirschen kommt man nicht einfach nahe. Sie sind gerne frei und ungezähmt. Ich habe noch nie von einem Angriff gehört, aber ich habe gelesen, dass sie ihre Hörner im Kampf mit anderen Hirschen einsetzen. Und auch zu den Rehen und ihren Jungen sind sie nicht gerade freundlich und sanft“, erklärte Paul.

Sofia fügte hinzu: „Die Hirsche schützen die Rehe, wenn es zu ihrem Vorteil ist. Ansonsten sind Rehe sehr sanfte, zarte und scheue Tiere. Wenn sie sich bedroht fühlen, verstecken sie sich lieber. Dabei hilft ihnen ihre Fellfarbe, die sich gut in die Umgebung einfügt.“

„Für ihre Jungen würden Rehe alles tun“, fügte Paul hinzu und sagte: „Sie riskieren sogar ihr eigenes Leben.“

„Wirklich? Wie?“, fragte Felix.

„Wenn die Jungen bedroht werden, zeigt das Reh sich an einer anderen Stelle auf dem Feld oder im Wald, um den Feind von den Jungen wegzulocken.“

„Wirklich? Interessant“, fügte Felix hinzu.

„Es ist fast unmöglich, sie zu zähmen. Wenn du sie von klein auf aufziehst, können sie trotzdem unberechenbar sein, wenn sie erwachsen sind“, ergänzte Paul.

Felix fasste zusammen: „Also lassen sich Hirsche und Rehe nicht zähmen, genauso wie alle wilden Tiere, die die Freiheit lieben.“

„Ich glaube, wir haben ein Reh und keinen Hirsch gesehen“, sagte Sofia hoffnungsvoll, „und ich hoffe, dass Finn irgendwann mit diesen Kindereien aufhört.“

„Wo ist jetzt dieser Kerl? Er hätte schon längst zurück sein können“, sagte Felix und fügte hinzu: „Paul, lass uns ihm entgegengehen. Sofia, du wartest hier, falls er zufällig von der anderen Seite kommt.“

„Nein, ich werde auf keinen Fall hier alleine bleiben. Ich komme mit euch!“, sagte Sofia besorgt, aber entschlossen.

Paul tat so, als würde er sie nicht hören, und sagte: „Ja, ich denke auch, dass es ein kleineres Tier war und keine Hörner hatte.“

Felix drehte sich zu Sofia und sagte: „Komm schon, Sofia, du bist doch keine zwei Jahre alt. Warte hier, damit wir uns nicht verfehlen. Paul und ich kommen sofort zurück.“

Sofia erstarrte. Sie sagte nichts, wollte Felix nicht widersprechen, weil sie nicht wusste, ob es schlimmer wäre, alleine Angst zu haben oder sich zu verfehlen. Sie blieb stehen.

Nach ein paar Metern hörten Felix und Paul bereits Finns Stimme: „Puh, wie schnell das war.“

Völlig außer Atem, aber dennoch fröhlich und aufgeregt, kam er auf sie zu. Wegen des Gestrüpps hob er die Beine hoch, und mit dem Kopf wich er den niedrigen Ästen aus. Im nächsten Moment begann er wild mit den Armen zu

fuchteln, verzog das Gesicht und rief: „Igitt...igitt... bäh!“

Rund um seinen Kopf, auf seinem Gesicht und in seinem Haar hatten sich dünne, aber sehr starke Fäden des Spinnennetzes verfangen. Da er sie schnell loswerden wollte, verstrickten sich die klebrigen Fäden noch weiter zwischen seinen Fingern.

„Igitt ... diese klebrigen Fäden. Bäh. Igitt. Je mehr ich sie wegziehe, desto länger werden sie. Es hört einfach nicht auf“, jammerte Finn und fuchtelte weiter mit den Armen.

Felix rief ihm zu: „Genau richtig! Was hast du erwartet, die Tiere zu erschrecken!“

Paul erinnerte sich inzwischen daran, wie viel Kunstfertigkeit es braucht, um ein Spinnennetz zu spinnen, und wie viel Zeit und Mühe eine Spinne hineinsteckt. Ungeduldig rief er: „Du bist wirklich eine Plage, Finn. Es wäre Zeit, dass du mal erwachsen wirst.“

Finns Worte ließen sich nicht viel anmerken. Er begann, sich die Hände an den Hosen abzuwischen und dann noch an Pauls und Felix' Rücken. Natürlich versuchten sie, ihm auszuweichen, aber es gelang ihnen nicht ganz.

Felix konnte sich das Lachen kaum verkneifen und sagte: „Die Fäden sind klebrig, wie glaubst du, dass die Spinne ihre Beute fängt?“

„Klebrig, ja ... und so, dass man sie überhaupt nicht loswird“, knurrte Finn.

„Du kannst sie nicht mal zwei Sekunden loswerden, aber die Spinne hat eine ganze Woche oder noch länger an ihrem Netz gearbeitet! Und das so, dass du es noch nicht mal mit einem Zirkel hinbekommen würdest. Sie verteilt alle Abstände bis auf den Millimeter gleichmäßig im Netz ohne ein Metermaß“, sagte Paul.

„Komm schon, übertreib nicht, Paul“, seufzte Finn und begann, schnell zu gehen. Felix konnte ihm kaum folgen, und Paul blieb hinter ihnen zurück. Schließlich erreichten sie Sofia und eilten nach Hause.

ZUSAMMEN IST ES AM SCHÖNSTEN



Finn bog den Abhang hinauf. Obwohl er sagte, es sei eine Abkürzung, war es tatsächlich ein längerer Weg. Aber für ihn waren solche Wege ein wahres Vergnügen. Da er viel Kondition und starke, unermüdliche Beine hatte, konnte er schnell und ohne Pause auch den Abhang hinaufgehen und dabei seine neueste Spielidee erklären, die sie bei ihm zu Hause spielen könnten. Während des gesamten Weges sprach er, ohne zu bemerken, dass Felix ihm nicht mehr zuhörte, da er viel langsamer hinter ihm herging. Auch Sofia und Paul vermisste er nicht.

Als erster erreichte er den Gipfel und sagte: „Felix, beeil dich! Sieh mal, von hier oben sieht man unser Haus.“

Felix blieb keuchend auf dem Gipfel stehen, konnte aber in diesem Moment nichts sagen. Er blickte auf den gegenüberliegenden Hügel, auf dem ihr Dorf zu sehen war, und nahm sich etwas Zeit, um wieder zu Atem zu kommen.

„Oh je, so weit sind wir noch von zu Hause entfernt? Aber die Aussicht ist wirklich gut. Es hat sich gelohnt, den Abhang zu nehmen. Gib mir das Fernglas, ich will schauen, ob meine Mutter schon zu Hause ist“, sagte Felix und fügte nach einer Weile hinzu: „Wo sind Paul und Sofia? Sie bleiben schon wieder zurück, und dann werden sie sauer auf uns sein, weil wir nicht auf sie gewartet haben. Das ist nicht fair.“

„Ach, mach dir keine Sorgen, jetzt gehen wir den Abhang schön hinunter, und unten auf dem Weg warten wir auf sie. Selbst wenn sie den flachen Weg genommen haben, werden wir sie treffen, weil der gleiche Weg dorthin führt“, philosophiert Finn und schiebt Felix das Fernglas in die Hand, während er schon den Abhang hinuntergeht. „Komm hinter mir, Felix, hier kannst du einfach auf den Fersen den Hang hinunterrutschen, der Boden wird sich anfühlen, als würdest du im Schnee gehen!“

Felix blickte mit dem Fernglas auf sein Zuhause und sah, dass ihr Auto noch nicht vor dem Haus stand, was bedeutete, dass seine Mutter noch nicht zu

Hause war. Er dachte, dass er noch einiges an Zeit hatte, bevor sie zurückkam. Schnell rutschte er den Hang hinunter, und das Rutschen auf den Fersen gefiel ihm so sehr, dass er zu

Finn rief: „Oh, wie cool ist das ... Juhu ...“ Als er unten ankam, drehte er sich zu Finn und sagte: „Wollen wir noch einmal?“

„Klar, lass uns gehen“, sagt Finn und fügt hinzu: „Jetzt können wir den letzten Abhang noch hinunterrutschen!“

„Nein, das lieber nicht. Ich möchte meine Hosen nicht aufreißen. Morgen nehmen wir einen Karton als Unterlage, dann können wir es so probieren“, fügte Felix hinzu.

Während die beiden Jungen den Abhang hinuntergingen, hörten sie plötzlich ein lautes „Auuu!“

Auf dem benachbarten Hang waren Paul und Sofia. Es sah so aus, als ob Paul gestolpert war, gefallen ist und nun regungslos da saß.

Sofia rief erschrocken: „Paul, bist du in Ordnung?“

„Nein, mein Arm tut weh“, rief er zurück.

Finn sah von dem benachbarten Hang Sofia und Paul, wie Paul sich den Arm hielt und sich vor und zurück wiegte. Schnell lief er zu ihm und fragte: „Tut es sehr weh, kannst du ihn bewegen?“

„Komm schon, steh auf Paul, sei nicht so ein Weichei. So oft bin ich gefallen und habe mich verletzt, und es war nichts“, sagte Felix.

„Übertreib nicht, mein Arm tut wirklich weh“, antwortete Paul.

„Okay, Paul. Ich glaube dir“, sagte Finn und fügte hinzu: „Ich werde ihn dir an den Körper binden, so wie wir es in der Ersten Hilfe gelernt haben. Dann werden wir sehen, ob der Arm anschwillt. Wenn der Schmerz vom Sturz kommt, wird er nachlassen, wenn nicht, müssen wir zum Arzt.“ Finn zog dann seinen Pullover aus und wickelte ihn vorsichtig um Pauls Arm und über die Schulter. „So, jetzt steh langsam auf und halt dich mit der anderen Hand an meiner Schulter fest. Zusammen gehen wir den Weg hinunter.“

„Nein, nein, wir gehen noch nicht hinunter, bitte!“, rief Paul trotz des schmerzenden Arms. „Hier oben auf dem Hügel haben Sofia und ich eine verlassene

Hütte entdeckt. Lass uns die bitte anschauen.“

Sofia war überrascht: „Paul, dein Arm tut weh. Wollen wir nicht lieber nach Hause gehen? Was, wenn er verstaucht ist? Die Hütte können wir später besuchen, wir wissen jetzt, wo sie ist.“

Felix fügte hinzu: „Wenn du einen verstauchten Arm hättest, würdest du jetzt vor Schmerzen schreien, und nicht von der Hütte träumen. Und er würde auch anschwellen. Lass uns nach oben gehen, mich interessiert die Hütte auch!“

Paul stützte sich auf Finn und sie kletterten langsam zum Gipfel und weiter zur Hütte. Da der Schmerz etwas nachgelassen hatte, wollte Paul alleine weiter gehen: „Danke, Finn! Ich glaube, ich bin wieder okay“, sagte er. Da keine Schwellung zu sehen war, fügte Finn nur hinzu: „Gut, aber für den Fall, dass du die Hand noch ein bisschen ruhig hältst.“

„Okay“, stimmte Paul zu.

Die Hütte sah verlassen aus, wahrscheinlich wurde sie früher von Hirten genutzt, die Schafe oder Kühe weideten. Da die Tür halb offen war, fasste Finn den Mut und trat als Erster ein. Innen war sie fast leer, nur in der Ecke stand ein verstaubter Holztisch und ein zerbrochener Stuhl lehnte an ihm. Neben dem steinernen Ofen war eine Bank aus Erde, die vollständig mit grünen Algen bewachsen war, die in der Feuchtigkeit gut gedeihen. Der Boden war nur mit verdichteter Erde und etwas Kies bedeckt. Finn sah sich im Raum um und entdeckte durch das Fenster Sofia, die am Bach stand, der direkt an der Hütte vorbeifloss. Sie schöpfte Wasser mit den Händen und erfrischte sich mit dem frischen Wasser. Etwas weiter unten stand Felix. Er konnte sich nicht beherrschen, schöpfte zuerst Wasser, hielt es sich an den Mund und trank ein paar Schlucke, dann schwenkte er die Hand und spritzte Sofia nass.

„Felix!“, rief Sofia. „Hör auf!“

Felix ließ sich nicht beirren, und ihr Widerstand ermunterte ihn, sie noch mehr zu bespritzen.

„Ushhh“, schrie sie, schüttelte die Hände, als könnte sie das kalte Wasser abschütteln, und drehte sich dann blitzschnell zu Felix und schöpfte mit beiden Händen Wasser, das sie auf ihn richtete. Jetzt erreichte der Spritzwasser auch Felix Gesicht. Da niemand nachgab, setzte sich das Wasserspritzen fort. Finn und Paul mit dem verbundenen Arm gesellten sich zu ihnen. Das Spritzen ging weiter, bis kein Kleidungsstück mehr trocken war, aber es schien sie nicht zu

stören. Verspielt begannen sie, um die Hütte zu laufen, und legten sich dann keuchend auf die Wiese, um sich in der warmen Sonne zu erholen. Es schien, als hätten sie die Zeit vergessen, sie wollten an nichts mehr denken. Es war so schön, dass sie nicht an zu Hause und an die Aufgaben dachten, die noch auf sie warteten.

Nach einer Weile kam Finn mit einer Idee: „Hey, dort auf der zerbrochenen Schaukel vor der Hütte ist ein gerissenes Seil, das die Schaukel gehalten hat. Was, wenn wir es von dem Ast abnehmen und es als Kletterseil benutzen, um den Hang hinaufzuklettern, den Felix und ich eben heruntergerutscht sind?“

„Ja ... großartige Idee!“, fügte Felix fröhlich hinzu. „Los, was warten wir noch. Sofia, Paul, es wird euch gefallen, kommt mit.“

Pauls Arm war viel besser, er brauchte die provisorische Schiene nicht mehr, und Sofia fand das Zusammensein immer angenehmer, also weigerte sie sich nicht mehr. Als sie zum Abhang kamen, band Bine das Seil, das er beim Klettern gelernt hatte, so, dass es das Gewicht eines Menschen und mehr hielt, sicher an einen nahen Baum und befestigte es dann unten am Stamm eines kleineren Baumes. Als der Kletterweg vorbereitet war, war es Zeit für die Aktion.

„So, das Kletterseil ist befestigt. Nastja, probier mal, ob es stabil genug ist“, sagte Finn.

„Wie soll ich mich festhalten?“, fragte Sofia. Finn zeigte ihr, wie man sich am Seil festhält, und Sofia begann zu klettern, gefolgt von Paul. Finn ging ohne Seil den Abhang hinunter, und Felix benutzte es nur hin und wieder. Da die anderen nun beim Aufstieg das Seil benutzten, waren sie schneller oben und ohne viel Mühe. Das Klettern und Absteigen machte ihnen noch lange Spaß, obwohl ihre Hosen schon schmutzig und ihre Schuhe voll Erde waren. Aber all das kümmerte sie nicht mehr, sie hatten ein Erlebnis, das sie schon lange nicht mehr gehabt hatten. Und sie würden auch morgen, übermorgen und nächste Woche wieder kommen, solange sie zu Fuß zur Schule gingen und zusammen als Freunde.

ZEICHNE DAS SPINNENNETZ¹

Was brauchen wir?

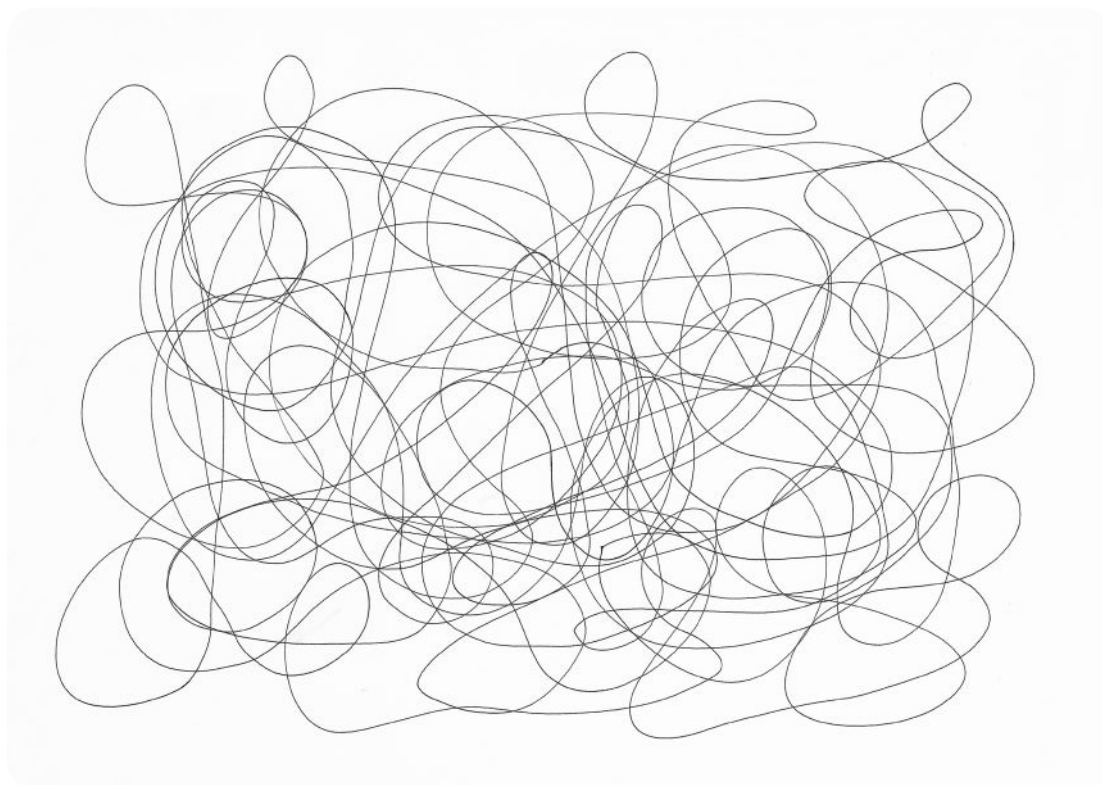
- Ein Blatt: Weißes A4
- Schwarzen Stift oder Bleistift
- Hellgrünen Buntstift
- Spitzer, Radiergummi

Anweisung:

- Das Netz wird mit geschlossenen Augen gezeichnet. Wenn wir die Augen nicht geschlossen halten können, nicht auf das Blatt schauen.
- Klebe das Blatt Papier mit Tixo auf der Tischplatte an, damit es während des Zeichnens nicht verrutscht.
- Nimm einen Stift und lege ihn auf die Blattmitte.
- Schließe deine Augen und zeichne, lass den Stift auf dem Papier tanzen. Lass den Stift die Führung übernehmen und denke nicht viel nach. Alles, was du bzw. der Stift macht, ist richtig. Es gibt keine falschen oder richtigen Linien.
- Der Hintergrund sollte etwa 2/3 des Blattes ausfüllen und weder zu klein noch zu groß sein.
- Während des Zeichnens hebe die Hand nicht auf.
- Zeichne ohne Unterbrechungen 30 Sekunden bis 1 Minute (jemand sollte dir beim Zeitmessen helfen).
- Zeichne weder zu schnell noch zu langsam.

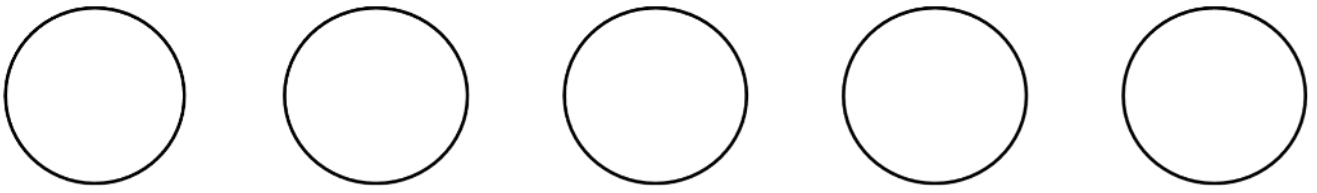
¹ Muck, D. (2018). Pot ljubezni – pot k sebi. Z metodo fraktalne risbe do svobode srca, Fraktalnost, Ljubljana. <https://fraktalnost.si/>

- Fülle das Blatt aus und versuche, in der Mitte zu zeichnen.
- Mache verschiedene Linien: wellige und glatte, kurze, mittellange und lange.
- Letztendlich wirst du das Ende und den Anfang der Linie anderen Linien anschließen um eine fertige Linie zu formen. Es entsteht ein Netz.

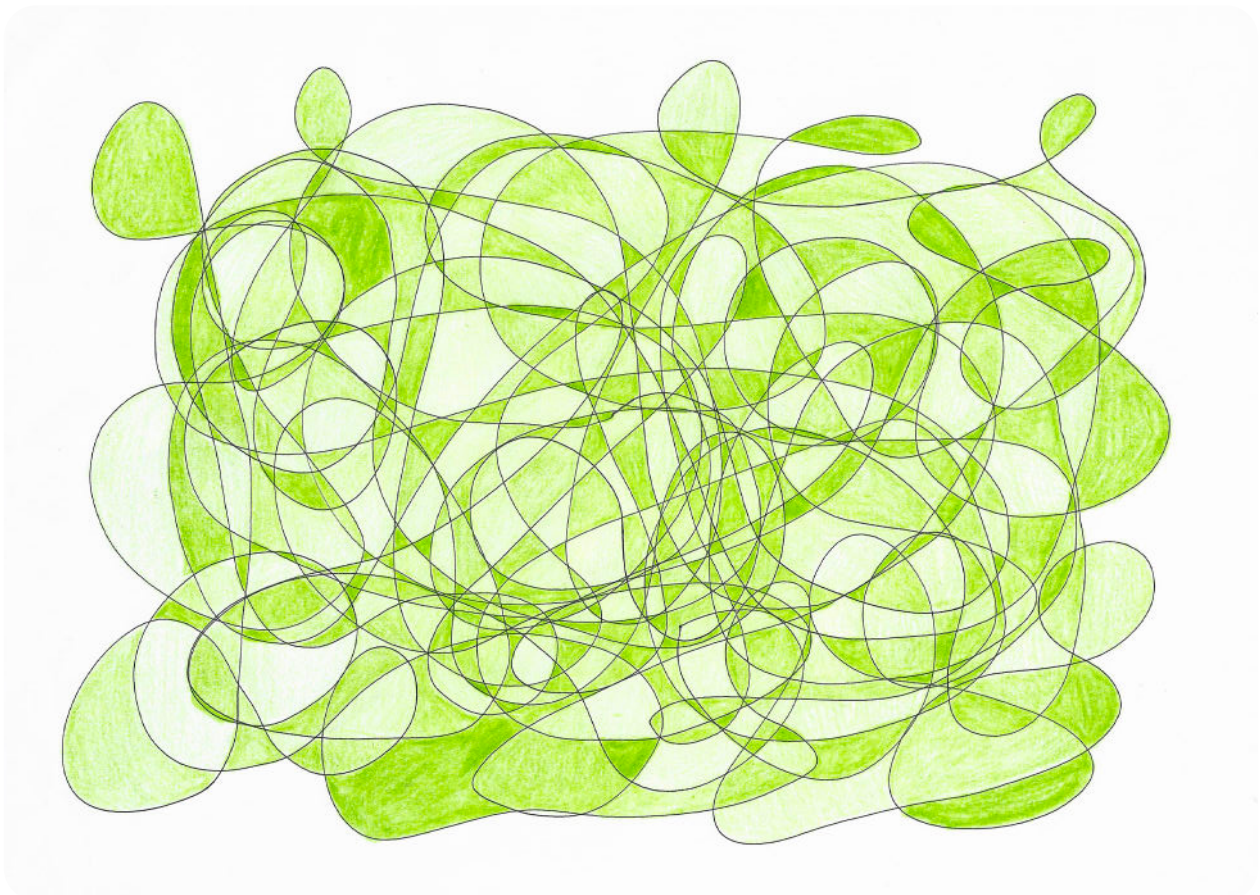


Malen

- Nimm den hellgrünen Buntstift und male die unteren Kreise mit verschiedenen Farbtönen aus:
 - Male den ersten Kreis mit dem stärksten Druck.
 - Male den zweiten Kreis ein bisschen leichter.
 - Sei bei dem dritten Kreis noch sensibler.
 - Der vierte Kreis soll noch leichter gefärbt sein.
 - Verwende am wenigstens Druck für den fünften Kreis.



- Jetzt male alle Felder des Netzes mit dem hellgrünen Buntstift aus, wobei du einen anderen Druck als oben verwendest.
- Male jedes Feld mit dem ausgewählten Druck aus, sodass angrenzende Felder mit unterschiedlichem Druck gefärbt werden. Siehe das Bild unten.
- Male genau, gleichmäßig und bis zur Kante.



SCHAFFST DU DAS AUCH?

Es empfiehlt sich, diese Aktivität mehrmals durchzuführen, weil der Fortschritt nach Wiederholungen sichtbar wird. Wir wollen keinen Widerstand gegen Aktivitäten hervorrufen, bieten aber kein universelles Modell, welches alle Kinder zu Wiederholungen stimulieren würde. Das ist die Aufgabe des Ausführenden. Das Kind soll mindestens eine Aktivität mehrmals üben. Dafür wäre es vorteilhaft, diejenige Aktivität auszuwählen, in welcher es Ihrer Meinung nach den Fortschritt erzielen wird. Wiederholungen stärken den Willen.

ACHTER UND STAB



Zweck der Aktivität:

Die folgende Aktivität hilft dem Kind auf mehreren Ebenen.

- Indem das Kind eine Linie und den Achter zeichnet, verwendet es nicht nur seine Hand – die Bewegung kommt aus dem ganzen Körper, vor allem aus dem Becken. Diese Übung hilft dem Kind seine Raumwahrnehmung vor und hinter dem Körper zu kräftigen, körperliche Koordination und das Gleichgewicht zu entwickeln. Sie trägt dazu bei, dass sich das Kind in seinem Körper sicher und selbstbewusst fühlt. Wenn es die Kontrolle über seine Bewegungen verbessert, stärkt das auch sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Das ist entscheidend für seine Selbstständigkeit und erfolgreiche Integration in die es umgebende Welt.

Die Aktivität fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, denn jede Hand funktioniert auf ihre eigene Weise, aber trotzdem in Harmonie. Dadurch wird die Verbindung zwischen Gedanken und Bewegungen verbessert, was dem Kind beim Lernen und der Aufgabenlösung hilft und Grob- und Feinmotorik stärkt.

- Die Aktivität stellt auch rhythmisches Atmen her, das das allgemeine Wohlbefinden des Kindes begünstigt. Die Übung empfehlen wir vor allem Kindern, die schwer zur Ruhe kommen.

Was brauchen wir?

- Ein großes Blatt Papier (A3, Zeichenblatt), das wir auf dem Untergrund befestigen oder dem Kind an den Rändern festhalten; es kann auch an die Tafel gezeichnet werden.
- Wachsfarbstifte oder Buntstifte

Anweisung:

- Das Kind zeichnet eine Linie nach unten mit einer Hand und den Achter mit der anderen.
- Es soll zeichnen, ohne die Hand von der Oberfläche zu entfernen; alles in einem Zug.
- Wiederhole die Übung mit der anderen Hand. Jetzt wird die erste Hand den Achter zeichnen und die zweite die Linie.
- Die Hand, die die Linie zeichnet, beginnt immer die Übung.
- Weil das Kind an einer größeren Fläche zeichnet, bewegt es sich dabei vorwärts und rückwärts aus dem Becken.

DU KANNST ZIRKUSKÜNSTLER WERDEN

Zweck der Aktivität:

Einige Tatsachen zur Zirkuspädagogik

- **Sie fördert eine aktive Einstellung zum Lernen und ändert die Ansicht über Lernen:** Zirkuspädagogik ist aus der Suche nach neuen Wegen in der Jugendarbeit entstanden. Es geht nicht nur um bestimmte Zirkuskünste, sondern eher um die Förderung einer aktiven Einstellung zum Lernen, die die Ansicht darüber ändern will.
- **Zirkuspädagogik vereint Chaos und Disziplin:** Zirkuspädagogik bietet den Raum für zahlreiche Aktivitäten und vereint Dinge, die auf den ersten Blick gegensätzlich sind: Chaos und Disziplin.
- **Mit Übung und Disziplin zur Kreativität:** Für die Jugendlichen hat Zirkuspädagogik freie Kreativität, Körperbewegungen und Gedanken in sich, was neue Ideen für Performance und Kunstgriffe schaffen kann, dafür muss man sich mit einer Fertigkeit aber intensiv beschäftigen (Übung und Disziplin).
- **Verbesserte Ausdauer in entspannter Atmosphäre:** Während wir jonglieren, Diabolos drehen, Menschenpyramiden bauen usw., besteht das Hauptziel nicht darin, dass wir den Kindern bestimmte Fähigkeiten beibringen, sondern ihnen die dafür erforderliche Beharrlichkeit beibringen. Alle Aktivitäten erfolgen in entspannter Atmosphäre.
- **Wecken wir das Staunen und Wunsch nach Kenntnissen auf:** Wenn die Jugendlichen die perfekte Ausführung bestimmter Kunstgriffe bewundern, staunen sie und wollen es auch selbst können. Auf der einen Seite geht es um Sorglosigkeit, Improvisation und Lebhaftigkeit und auf der anderen um Selbstdisziplin, die diese Lebhaftigkeit und Unordnung in eine Form bringt.
- **Sie wirkt vorteilhaft auf schutzbedürftige Gruppen von Kindern:** Zirkus und Zirkuspädagogik haben auch vorbeugende und therapeutische Elemente. Sie haben eine besonders positive Wirkung auf Kinder, die sich schwer beruhigen und aggressiv oder sehr scheu sind, aber auch auf Kinder mit psychischen, körperlichen und Verhaltensproblemen. Genau

deswegen ist Zirkuspädagogik in Schulen oder zu Hause so vorteilhaft.

- **Mit Freude und Verspieltheit zur leichteren Konfrontation mit tagtäglichen Herausforderungen:** Sie bringt Freude und Verspieltheit, wobei wir neue Fertigkeiten und Ausdauer üben. Sie wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und hilft den Jugendlichen, später im Leben leichter Probleme zu überwinden.

Zirkuspädagogik umfasst eine breite Palette von Fertigkeiten: Jonglieren, Rolo-Bolo, Diabolo, Akrobatik, Bauen von Menschenpyramiden, Ringe drehen usw. Für die Zwecke der Handbücher werden wir uns genauer mit dem Schwingen und der Herstellung der Poi beschäftigen.

TANZEN MIT DEM POI



- Einfache Schwingungsanweisungen
- Erweiterte Schwingungsanweisungen
- Tanzen mit Poi

Tanzen mit Poi ist schon seit Jahrhunderten Teil des Erbes der Māori. Poi ist ein Māori-Wort, das sich mit Ball übersetzen lässt. Die Māori-Frauen stellten aus Flachsblättern, Seil, Schilf und Maisblättern Bälle her. Mit dem Tanzen zeigten die Frauen ihre Eleganz und Anmut. Ihre Handgelenke blieben dadurch geschmeidig für die Webarbeit.

Die Māori-Männer verbesserten mit Poi ihre Kampffähigkeiten. Mit dem Tanzen übt man seine Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Nach Māori-Tradition sind Poi noch heutzutage ein Symbol für Frieden und werden fröhlich in rituellen Tänzen geschwungen.

Zweck der Aktivität:

- **Mit der Aktivierung beider Gehirnhälften zur besseren Koordination:** Warum wirken die Poi so gut auf unsere Koordination? Aus neurologischer Sicht können wir sagen, dass die rechte Hemisphäre des Gehirns für rhythmische Bewegungen zuständig ist und die linke für ihre Reihenfolge. Für die Ästhetik der Bewegung müssen beide harmonisch zusammenwirken. Während wir die Poi schwingen, wiederholen und führen wir verschiedene Bewegungen ununterbrochen mit der linken und rechten Körperhälfte durch und verbessern damit unsere Koordination.
- **Mit der Überquerung der Mittellinie des Körpers fördern wir den Informationsfluss zwischen beiden Gehirnhälften:** Überquerung der Mittellinie des Körpers und Zeichnen des Unendlichkeitssymbols ist eine Technik, schon lang ein Teil der Kampfkünste und in der letzten Zeitperiode auch in der s.g. „Brain Gym“ oder Gymnastik für das Gehirn. Diese Technik wird auch ununterbrochen während des Schwingens mit Poi verwendet und fördert den Informationsfluss zwischen beiden Gehirnhälften. Als Resultat beginnen wir uns selbst und die Außenwelt anders wahrzunehmen.
- **Verbesserte Koordination auch bei neurologischen Problemen:** Wenn ein Mensch ein bestimmtes neurologischen Problem hat, wird er vielleicht das Poi auf die andere Körperseite nicht schwingen können. Mit Übung und Wiederholung kann es ihm gelingen. Tanzen mit Poi könnte seine Koordination so viel verbessern, dass er auch andere, mit dieser Einschränkung verbundene Aktivitäten, ausüben kann.
- **Freudiges Entdecken verschiedener Körperebenen:** Wenn wir Poi schwingen, entdecken wir verschiedene Körperebenen und Drehrichtungen (vorne - hinten) mit gleichzeitigen Änderungen des Rhythmus (schnell - langsam). Wir erkunden die Fläche vor uns, hinter uns, neben uns, über uns und unter uns.

Anweisung:

- **Zu Beginn können wir den Poi nur mit einer Hand schwingen, wenn es leichter ist.** Auf diese Weise kontrollieren wir das Poi-Schwingen leichter in der gewünschten Körperebene. Wenn wir den Poi mit einer Hand schwingen, bewegen wir unseren Körper freier. Wir beobachten, wann wir mit dem Körper umdrehen oder drehen können, ohne die Bewegung des Poi zu stören. Wir reden über das Moment, in dem der Poi sich nach oben oder unten zu bewegen beginnt.
- **Poi-Schwingen kann ein freudiges Spiel voller Spaß sein:** Wir spielen mit verschiedenen Rhythmen, schwingen den Poi langsam oder schnell. Wir dürfen ihn sanft anhalten und die Drehrichtung ändern. Oder wir ändern die Drehrichtung nur mit einer Hand.
- **Wir ändern auch die Drehrichtung:** Poi vorwärts und rückwärts schwingen. Poi werden in verschiedenen Ebenen geschwungen (mit einer oder beiden Händen) und wechselnd von Kreis- zu Achterbewegungen. Wir wechseln den Rhythmus beider Hände ab, was eine wundervolle Auswirkung hat. Es gibt unendliche Kombinationen und die Vorstellungskraft kann grenzenlos neue Kombinationen und Muster formen.
- **Poi schwingen ist auch ein gutes Hilfsmittel bei der Meditation** um konzentriert im „Hier und Jetzt“ zu sein. Wir können nicht denken und gleichzeitig Poi schwingen. Sobald wir anfangen zu denken, machen wir einen Fehler.
- **„Poi-Dance“ verursacht einen besonderen Zustand der Begeisterung und Verzückung:** Auf eine Weise sollen wir entspannt bleiben und uns auf der anderen völlig konzentriert. Wenn wir tanzen, lösen wir uns in der Musik auf. Das sind Momente, in den nur der Tanz besteht, der Tänzer verschwindet.

*Quelle: Poi Dancing for Fun and Centering; Osho News <https://www.osho-news.com/2016/08/13/poi-dancing-for-fun-and-centering/>

EIGENEN POI ANFERTIGEN



Was brauchen wir?

- dickere Nylonstrümpfe oder ein Paar sehr lange Strümpfe oder ein Paar Strumpfhosen
- ein Paar dünne Nylonstrümpfe
- Für das Füllmaterial werden 2 Joghurtbecher, voll mit Kunststoffgranulat gebraucht. Es können auch Reiskörner/Hirsekörner/Kichererbsen/Bohnen oder einige kleinere getrocknete Wildkastanien verwendet werden.
- Vier Zierbänder (nicht aus Papier oder aus einem Material, das leicht abreißen könnte). Jedes Band soll etwa die Länge einer Hand eines Erwachsenen haben. Die ideale Länge ist zwei „erwachsene Finger“.
- Starker Faden, Nadel und Schere.
- Teelicht und Feuerzeug

Leitfaden zur Erstellung:

- Dickere Nylonstrümpfe (oder Strumpfhosen aus Punkt 1) schneiden wir mit einer Schere so ab, dass daraus „zwei sehr lange Strümpfe“ entstehen. Nicht schneiden, wenn wir schon lange Strümpfe haben. Beide Teile sollten etwa eine Armlänge lang sein – gemessen von den Fingerspitzen bis zum Ellbogen.
- Jedes Paar dünner Nylonstrümpfe (aus Punkt 2) mit je einem Joghurtbecher des Granulats füllen. Direkt neben der Füllung einen festen Knoten

machen und die Nylonstrümpfe wieder über die Füllung ziehen, sodass die Füllung nun mit zwei Lagen Nylonstrümpfe bedeckt ist. Noch einen Knoten binden und den Rest der Strümpfe mit einer Schere abschneiden. So ist eine Art Ball entstanden. Jetzt mit dem anderen Nylonstrumpf wiederholen.

- In jeden dicken Nylonstrumpf (oder Strumpfhose/lange Strümpfe aus Punkt 1) einen Ball mit Füllung hineinstecken. Ganz oben jeden dicken Nylonstrumpf (oder Strumpfhose/lange Strümpfe) verknoten.
- Zwei Bänder nehmen und etwa in der Mitte falten. Auf dem Punkt des Faltens an den unteren mittleren Teil der dicken Nylonstrümpfe (oder Strumpfhose/lange Strümpfe) nähen.
- Die Enden der Bänder schräg abschneiden und säumen oder leicht an einer Kerze anzünden (wenn es sich um Kunststoff handelt), damit sie beim Schwingen nicht aufgehen.

Die Poi sind fertig. Poi an den Knoten anfassen und mit dem Schwingen anfangen.

DAS SPIEL DER TIERE

Zweck der Aktivität

- **Wenn ein Jugendlicher die Eigenschaften und Merkmale von Tieren mit denen des Menschen vergleicht, kann er Respekt vor der Natur empfinden und zugleich das Gefühl der Herrlichkeit der Natur spüren.**

Die folgenden Aktivitäten beziehen sich auf die Tierwelt. Jedes Tier hat spezielle Fähigkeiten entwickelt, meistert sein Gebiet und ist bewundernswert. Wer wollte nicht wie ein Adler fliegen, vom Himmel aus die Natur betrachten, manchmal wie eine Spinne in die Einsamkeit abziehen oder wie die Ameisen zusammenarbeiten?

- **Empfindlichere Sinne sind bei den Tieren eine Sache des Überlebens und überschreiten die menschliche Sinneswahrnehmungen.**

Obwohl ein Mensch nur innerlich oder persönlich auf die Erfahrung der Welt reagieren kann, könnte auch eine charakteristische Eigenschaft oder Merkmal des Tieres, mit dem er sich identifiziert, seine Innerlichkeit wecken. Der Mensch kann nicht wie ein Adler fliegen, unsere Gedanken und unsere Vorstellungskraft sind aber in der Lage, irgendwohin abzudriften, ähnlich wie bei Vögeln.

- **Die Meisterhaftigkeit bestimmter Tiere half dem Menschen, sein Leben besser und weniger anstrengend zu gestalten.**

Junge Menschen sollten nachdenken, welche moderne Erfindungen wurden aus der Beobachtung verschiedener Tiere geboren wurden (z.B. Fliegen – Vögel; Seil – Spinnen, Karawanen – Schildkröte, Hammer – Spechte...). Durch die Evolution der Tiere begleiten wir die Kinder zur Entwicklung zahlreicher Körperformen und Funktionen, die mit dem menschlichen Körper, aber auch den Gewohnheiten und Charaktereigenschaften übereinstimmen.

Was brauchen wir?

- Vorlagen für individuelle Tiere
- Stifte, Papier

Anweisung:

- Sechs Zettel vorbereiten, auf denen der Name jedes Tieres steht (Reh, Hase, Eule, Maulwurf, Ameise, Spinne). Die Zettel im Raum verteilen.
- Die Kinder fragen, welches Tier am interessantesten für sie ist. Danach die Kinder in Gruppen (nach den ausgewählten Tieren) anordnen. In Gruppen die Eigenschaften des ausgewählten Tieres aufschreiben.
- Jede Gruppe bekommt eine vorbereitete Beschreibung des ausgewählten Tieres und liest gemeinsam vor.
- Die Gruppe überlegt sich, wie eine Szene gestaltet werden kann, die die Atmosphäre oder Eigenschaft des Tieres darstellt – wie wir Menschen sie erleben. Es entsteht ein s.g. Live-Bild.
- Die Kinder sollen bei der Darstellung sowohl auf die Körpersprache der Teilnehmer achten (Gesichtsausdruck, Muskelspannung, Körpergefühl, ...) als auch auf ihr Zusammenspiel (die Abstände zwischen ihnen, Blickrichtungen, ...).
- Mindestens 15 Minuten für die Erstellung des Live-Bildes geben.
- Jede Gruppe stellt dann ihr Live-Bild den anderen vor. Mindestens 2 Minuten in einer unbeweglichen und nonverbalen Haltung bleiben.
- Nach jeder Darstellung laden sie die Zuschauer ein, dass sie beschreiben, was für eine Stimmung sie darin wahrgenommen haben, was sie besonders angesprochen hatte und beziehen auch die Teilnehmer mit ein, um ihre Erlebnisse mitzuteilen.
- Nach den Darstellungen schreiben sie alleine oder im Paar Gedichte über die vorgestellten Stimmungen und Gefühle. Kinder ab der 8. Klasse und Mittelschüler dürfen auch Haikus schreiben.

Die Kinder erhalten folgende Beschreibungen der Tiere:**SPINNE**

Am liebsten bin ich alleine. Ich mag keine Gesellschaft und kann für mich selbst sorgen. Selbst Sorge ich auch für meinen Wohnort, Nahrung und Überleben. Ich nehme nur so viel, wie ich brauche, den Rest gebe ich zurück oder lasse ihn in Ruhe. Ich häufe keine Waren an, das ist nicht mein Ding. Mein Körper passt sich auch gut an schwierige Verhältnisse an. Ich bin ein hervorragender Akrobat, guter Kletterer, äußerst geduldig und ausdauernd. Wenn ich mir etwas wünsche, bin ich bereit, darauf sehr geduldig und lang zu warten. Mein Sinn für Ästhetik und Symmetrie ist gut, ich bringe Harmonie in die Umgebung. Ich sehe schlecht, trotzdem bin ich ein furchtloser Kämpfer. Mein Tast- und Gleichgewichtssinn ermöglichen mir, mein Territorium gut zu beherrschen.

AMEISE

Ich bin sehr fleißig und organisiert, bekannt für meine super Teamarbeit. Im Team hat jeder seine Aufgabe, die er immer bestmöglich erfüllt. Jedes Glied erledigt die Aufgaben, die für das Überleben der ganzen Gemeinschaft notwendig sind. Wir können uns wirklich aufeinander verlassen. Wenn wir auf Hindernisse stoßen, finden wir immer wieder gemeinsam Lösungen. Üblicherweise sind einzelne Tiere auf bestimmte Aufgaben spezialisiert, kennen sich aber trotzdem gut mit anderen Arbeiten aus, weil wir uns schnell anpassen können. Unsere Stärke liegt in der Ausdauer und der Fähigkeit, große Lasten zu tragen. Wir sind auch hochintelligent und haben ein gutes Erinnerungs- und Problembehandlungsvermögen. Genauso wie wir unser Team lieben, mögen wir keine Fremden. Ihnen gegenüber sind wir gnadenlos und lassen niemanden einfach so nah an uns heran. Das erfüllen unsere Spezialisten – Teamleiter, die uns gut schützen können. Außerdem sind wir auch sehr liebevoll, sorgend und zart zu unseren jüngsten, hilflosen Gliedern. Unser Familiensinn ist sehr stark und wir alle legen großen Wert darauf.

MAULWURF

Ich baue Meisterwerke, meine sichere Schutzplätze. Mein Zuhause hat viele Flure und Zimmer, wo es angenehm weich und warm sein muss. Mein Körper, der vorwiegend Fleisch mag, ermöglicht mir, dass ich trotz schlechter Sicht irgendwohin gelange, auch wenn ich schwimmen oder im Dunkeln wandern muss. Am liebsten lebe ich alleine, fern von den Augen und Lärm anderer. Von Natur aus habe ich genug Ausdauer, sodass ich alleine überleben kann ohne mich auf andere verlassen zu müssen. Ich bewege mich schnell, vorsichtig und wendig selbst unter engsten Bedingungen. Meine Rolle in der Natur ist wichtig, denn ich erhalte ihr Gleichgewicht aufrecht. Ohne mich würden sich Schädlinge verbreiten. Aber Vorsicht, ich mag keine Konkurrenten, weder meine Kameraden noch Geschwister. Ich schütze mein Territorium und bin bereit, dafür bis zu meinem letzten Atemzug zu kämpfen. Jeder Besuch ist zu viel. Wegen meiner Furchtlosigkeit und meinem Kampfgeist kann ich auch aggressiv reagieren. Leider erkennen nicht alle meine Qualitäten und vertreiben mich, weil sie der Meinung sind, dass ich kein gutes Tier bin, erkennen aber nicht, wie wertvoll für die Natur ich eigentlich bin.

REH

Freiheit ist meine Priorität. Ungezügelter wilde Natur ist in meinem Blut. Meine Aufmerksamkeit ist stets auf meine Umgebung ausgerichtet. Schon das kleinste Geräusch oder die Nähe anderer versetzt mich in Schrecken – ich verschwinde sofort. Ich bin vorsichtig – stets auf jede Gefahr gefasst, daher streiche ich selten alleine herum. Ich fühle mich sicherer und geschützt in einer Gruppe. Von Natur aus ist mein Körper elegant und muskulös, meine Beine lang und schnell, weshalb ich sehr gut rennen und springen kann. Ich verlasse mich auf meine Instinkte, nehme meine Umgebung sehr gut wahr und überlebe daher unter allerlei Bedingungen..

HASE

Man sagt, dass ich lebhafter Natur bin, weil ich mich viel bewege, renne und auch Hindernisse überspringe. Ich kann nur schwer stillhalten, ich forsche viel und betrachte lieber meine Umgebung. Ich bin sehr beweglich und energisch, weshalb ich unangenehme oder sogar gefährliche Situationen vermeiden kann. Ich entdecke durch meine Wanderungen immer wieder Neues in meiner Umgebung. Am liebsten mache ich all das alleine und unabhängig. In die Gruppe kehre ich nur notfalls zurück. Vorsichtig ist meine Art, Beziehungen zu pflegen. Man weiß nie, wer eine Gefahr darstellen könnte. Ich würde mich lieber zurückziehen und verstecken, als mich einer Gefahr auszusetzen. Ich bin trotzdem nicht immer scheu; wenn nötig, zeige ich auch die Krallen. Ich fühle mich wohl in Gesellschaft meiner Jungen. Ich betreue sie gerne und schütze sie, indem ich sie an meinen Wohnort verstecke.

EULE

Wenn es still und leise wird, sind meine Aufmerksamkeit und Konzentration auf dem Höhepunkt. Die Nacht und Dunkelheit sind meine Freundinnen, sie erwecken alle meine Sinne. Wegen meiner wachsamen Ohren erkenne ich jedes Geräusch selbst im Schlaf und reagiere blitzschnell, auch wenn es dunkel oder finster ist. Fast immer bin ich einen Schritt voraus und das hat viele Vorteile. Meine Ohren und Sicht sind scharf und anhand meines Aussehens füge ich mich gut in die Umgebung ein und komme leicht anderen näher, ohne überhaupt bemerkt zu werden. Weil ich herabblicke, überrascht meine Nähe viele, ich achte aber auch darauf, dass mir kein kleines Ding ausweicht. Obwohl ich die Welt mit zusammengekniffenen Augen betrachte, bin ich nicht unbedingt müde. Ganz im Gegenteil: Meine Kraft und Energieniveau sind so hoch, dass ich oft auch größere anpacken kann. Geduld, Genauigkeit und Weisheit liegen in meiner Natur, weshalb ich vor dem Einsatz die Lage gut beurteile und fast immer mein Ziel erreiche. Mit durchdringenden Schreien, lautem Kreischen oder wütendem Schnaufen zeige ich meine Wut, wenn etwas nicht nach meinem Geschmack ist.

EIN TIER ZEICHNEN

Namen aktivnosti:

- **Zeichnen verstärkt Beobachtungs- und Einbildungskräfte.**

Wenn sich Kinder und Jugendliche in ihr Inneres zurückziehen, ist das Abzeichnen für die Verbindung mit ihrer Umgebung sehr hilfreich.

- **Zeichnen entspannt, beruhigt und erhöht die Konzentration.**

Unterschiedlicher Druck auf das Papier beim Zeichnen harmonisiert das Fühlen und gleicht Gefühlsschwankungen aus.



- **Gestreifte Muster verbinden das Sehen mit dem Denken.**

Ein gestreiftes Muster verbindet das Sehen mit dem Denken, was essenziell für die Entwicklung der menschlichen Intelligenz ist. Beim Zeichnen von Landschaften und Ziehen von diagonalen Linien (von oben rechts nach unten links) geht man von gedanklich bestimmten sinnlichen Wahrnehmungen zum Bereich der Bilder über. Schraffierte Bilder unterstützen eine gesunde Vorstellungskraft.

- **Diagonale Linien leiten den Blick aus der Nähe und Ferne und fördern damit den Willen.**

Augenbewegungen zwischen Gegenständen erfordern Konzentration und Aufmerksamkeit, wobei rhythmische Linien diesen Prozess noch verstärken.

- **Das Bild entsteht langsam und erfordert daher Geduld.**

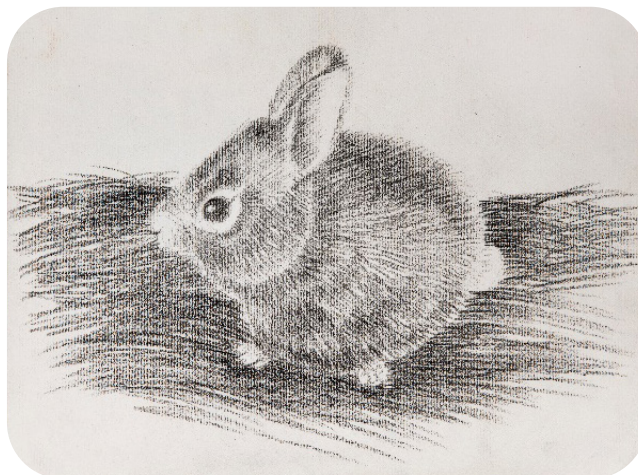
Wir fangen mit dem Zeichnen langsam an: Zunächst mit weichen Konturen, Skizzen, dann stellt sich das Kind in Gedanken das Bild vor, vervollständigt die Form und Farbe des Tieres, und zeichnet den Pelz oder Körper.

Was brauchen wir?

- Schwarzen Bleistift, Kohle oder Buntstifte
- Ein Blatt Papier (kann Kleinformat sein)

Anweisung:

- Ein Bild eines Tieres suchen, das als Vorlage für das Zeichnen dient.
- Die Kinder motivieren, das am Bild gezeigte Tier abzuzeichnen.
- Schattierte, gestrichelte Zeichnung: Das Malen mit Farben erfolgt mit kürzeren oder längeren Strichen unter 45 Grad vom rechts nach links (nur kurze, gestrichelte Linien von links nach rechts anwenden).
- Striche sollen parallel und nah beieinander sein.
- Wenn sich die Striche decken, werden dunklere Farben oder der Überlappeneffekt erstellt.
- Das Bild entsteht langsam und kann ergänzt, angepasst werden. Wir fügen das Gras hinzu, machen den Stamm dicker, vervollständigen das Tier. Durch den Prozess des Zeichnens kann das Kind in seine Vorstellung eintauchen.
- Es kann zuerst mit einer Farbe malen, dann andere auswählen oder einfach in Schwarz-Weiß-Technik arbeiten (bevorzugt ältere Kinder).
- Hintergrundfarben werden gemäß der emotionalen Qualität des Tieres ausgewählt.



MIT KNETBAREN MATERIALIEN GESTALTEN

Durch die Arbeit mit dem Modellierton erlebt und gestaltet ein Jugendlicher sich selbst.

Berührung und Tastsinn sind die ersten Kommunikationsmittel eines Kindes. Mit der Gestaltung des Tons formen Kinder und erfahren sich selbst zugleich. Über Hautrezeptoren, die eine Verbindung zum Gehirn herstellen, erstellt die angenehme Berührung das Wohlfühl und das Gefühl der Sicherheit und schafft das Gleichgewicht im Körper.

Arbeiten mit verschiedenen Modelliermaterialien kann stufenweise erfolgen in Hinsicht auf die Entwicklungsstufe und Fähigkeit des Kindes oder Jugendlichen. Es empfiehlt sich, im Vorschulalter und in niedrigeren Klassen Bienenwachs zum Kneten zu verwenden, in der Mittelstufe mit Ton und Holz und in der Oberstufe mit Metall und Stein zu arbeiten

Die Gestaltung des Tons hat zahlreiche positive Auswirkungen, die wichtig für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und ihr späteres Erwachsenenalter ist:

Stärkung der Feinmotorik

- Die Dichte der Nervenenden in den Fingern ist sehr hoch. Wenn wir in der Kindheit mit den Händen arbeiten, fördern wir die Entwicklung zahlreicher Neuronen im Gehirn, womit die Basis für die Weiterentwicklung kognitiver Fähigkeiten erstellt wird.
- Der Gestaltungsprozess umfasst die Feinmotorik der Finger und Handflächen, deren Beweglichkeit somit verbessert wird. Motorische Fähigkeiten der Feinmuskeln in den Händen formen das Gehirn und wirken sich auf die Gedanken und das Lernen aus. Aktivitäten, die die Feinmotorik der Muskeln aktivieren, bauen das Nervensystem auf und verhindern deren Rückbildung.

Berührung und Gleichgewicht

- **Beim Modellieren mit Ton ist der Tastsinn der wichtigste Sinn.** Er stellt eine direkte Verbindung mit der materiellen Welt und dem Stoff, woraus diese entstanden ist, dar. Wir lernen die Unterschiede zwischen Formen und Texturen, z.B. rauhe von glatten Oberflächen, zu unterscheiden. Der Tastsinn wird noch ausgeprägter gefordert, wenn die Arbeit mit geschlossenen Augen durchgeführt wird.
- **Modellieren trägt dazu bei, den Gleichgewichtssinn und die Raumkoordination zu stärken:** Bevor Kinder oder Jugendliche Fähigkeiten des kognitiven (erkennbaren) Lernens erwerben, sollen sie ihren Gleichgewichtssinn und Raumkoordination möglichst gut entwickeln. Jeder Teil des Tons hat einen Mittelpunkt und einen Schwerpunkt, mithilfe derer die Jugendlichen ihr eigenes Zentrum auch bei sich selbst spüren können. Dabei wird auch das Gefühl der Sicherheit entwickelt.
- Das Gleichgewicht ist mit **dem Hörsinn und der Hörfähigkeit** verbunden.

Bewegung

- Beim Modellieren sind nicht nur die Finger und Handflächen an der Arbeit, sondern auch **der Oberkörper**. Wenn wir mit den Händen etwas formen, bewegen wir den Körper nach rechts und links, oben und unten, vorwärts oder rückwärts, und gleichen bei Bedarf diese Bewegungen aus.

Konzentration und Augen-Hand Koordination

- Während wir den Ton kneten, unterstützen und stärken wir auch die Koordination von Augen und Händen, was sehr wichtig für die Entwicklung der Schreib- und Lesefähigkeit ist.
- Während des Modellierens betrachten wir die Dinge genauer und näher: Wir fördern die Aufmerksamkeit und Teilnahme im Prozess des Sehens und Beobachtens:

Durch Gestaltung zum Ausdruck.

- Es gibt eine Verbindung zwischen dem Gefühl für Wörter und Sprache des Kindes und ihrer motorischen Koordination der Beine und Füße, Hände und Handflächen: **Die Ausdrucksfähigkeit durch Sprache ist eng mit der Ausdrucksfähigkeit des Körpers verbunden.**
- Aus neurologischer Ansicht entwickeln sich Rede und Bewegung in eng verbundenen Teilen des Gehirns, was schon die ersten motorischen Muster zeigen (z.B. Kriechen, Greifen, Gehen). Dabei festigen sich die Nervenbahnen, mit deren Hilfe das Kind später spricht. Die Verbindung zwischen Bewegung und Sprache wird in mehreren Therapiekonzepten angewendet, die die Entwicklung der Sprache durch Bewegung stimulieren (unter anderem Brain Gym, Masgutova Neuro-sensorische Reflexintegration – die MNRI-Methode, Balance – Auditory – Vision – eXercises (Bal-A-Vis-X), Rhythmik nach Dr. Könyves-Tóth, Holistic Approach to NeuroDevelopment and Learning Efficiency (HANDLE Therapie), DIR/Floortime).
- **Jedes Werkstück spiegelt das Kind oder den Jugendlichen wider:** Durch das Modellieren haben junge Menschen die Möglichkeit, ihre Ideen in Form eines Werkstücks aus Ton zu realisieren. Umformung ist auch ein Resultat des Denkprozesses; die Denkweise prägt sich in das Material ein. Aus einem Gedanken oder Gefühl des Kindes entsteht durch das Material ein Werkstück, das Bestand in der Außenwelt hat. Mit der Gestaltung läuft ein aktiver Gedankengang: Prozesse des Denkens, Entscheidens, Bearbeitens und der Beurteilung werden in Gang gesetzt – wie wir etwas tun, was wir ändern, was funktioniert und was nicht. Beim Enderzeugnis geht es nicht nur um die Ästhetik, sondern um den Ausdruck der Gedanken, Probleme, Ideen und Gefühle des Jugendlichen. Man könnte sagen, dass der Gedanke greifbar wird.
- Wenn Jugendliche mit Ton oder ähnlichen Materialien arbeiten, entwickeln sie auch ihr Wissen weiter, das Modellieren ist nämlich ein tiefer innerer Prozess, der auf die Entwicklung der persönlichen Reife einwirkt. Während des Arbeitens setzen sich die Jugendlichen mit ihren Gefühlen, Erfahrungen, Erlebnissen, Fehlern und Frustrationen auseinander und reifen auf einer tieferen Ebene. Mit der Zeit kräftigt Modellieren die innere Orientierung, Reife und das Verständnis der Welt.

ARBEITEN MIT TON

Zweck der Aktivität:

Das Arbeiten mit Ton bietet den Jugendlichen eine dreidimensionale Erfahrung, die räumliche Wahrnehmung an, und verbindet ihn mit dem Jetzt. Weich, geschmeidig und kalt stimuliert der Ton den Tastsinn, stärkt die Konzentration und hilft dem Körper und Intellekt zu entspannen.

Während wir beim Malen und Zeichnen vor allem die Finger der Hand aktivieren und die Berührung nur auf die Stelle des Haltens eines Stiftes oder Pinsels begrenzt ist, erfahren wir beim Modellieren einen stärkeren Kontakt, weil beide Handflächen mit dem Material arbeiten.

Während wir den Ton kneten, beschleunigt sich auch der Atem, was uns beruhigen und emotional angleichen kann.

Schaffen aus dem Ganzen

Mit dem Prozess zeigen wir dem Jugendlichen, dass Dinge aus dem Ganzen entstehen – etwas Besonderes bei der Gestaltung mit Ton. Das bedeutet, dass wir ein Tier formen, ohne die Beine oder Arme hinzuzufügen, sondern wir gestalten alle Glieder aus einem Stück. Daher wird der Jugendliche motiviert, sein eigenes inneres Bild (Vorstellung) zu schaffen, das später durch das Modellieren nach außen zum Ausdruck kommt.

Es geht schrittweise

Wenn wir mit dem Modellieren des Tons beginnen, setzen wir schrittweise fort und gestalten Tiere zuerst, gefolgt von Unterschlüpfen, wie Höhlen und Zufluchtsorte für Tiere und Menschen.

Den Jugendlichen erst anleiten, danach gestaltet er den Ton nach der vorgegebenen Reihenfolge.

Wir laden dich zum Gestalten mit Ton ein, den wir kneten, rollen und formen können. Wärme deine Hände, wir werden Wundervolles schaffen!

Was brauche ich:

- Ton
- Ein Gefäß mit Wasser

Anweisung:**„Griechische Tasse“**

- Den Ton zu einer großen Kugel formen, etwa so groß wie eine Orange.
- Mit dem Draht im Verhältnis 2:1 zerschneiden, dann beide Teile zu je einer Tasse formen.
- Vorsichtig beide Tassen aufeinanderstellen. Aus statischen Gründen die beiden so verbinden, dass die kleinere Tasse auf der größeren liegt.
- Beide Tassenunterlagen außen abschrägen und mit Leim aus Ton zusammenkleben.

»Vogel«

- Den Ton zu einer Kugel formen und diese zu einem Ei verarbeiten.
- Nun forme vorsichtig den Hals und den Kopf des Vogels, indem du diese nach vorne drückst.
- Ergänze den Rücken des Vogels, indem du die gefalteten Flügel und den Schwanz nach oben oder unten formst.

- Markiere die Flügel und Federn mit leichten Vertiefungen an den Seiten des Vogels.
- Der Vogel braucht keine Beine, du kannst ihn auf ein Brett legen und so neigen, dass er nach oben und leicht zur Seite schaut, als würde er lauschen.
- Glätte die Oberfläche des Vogels mit Wasser.
- Markiere leicht das Auge des Vogels mit einem Bleistift.
- Der Prozess kann beliebig oft mit anderen Tiere wiederholt werden, z. B. Hamster, Vogel, Delfin, Eichhörnchen, Hase, Katze, Bär,

»Unterschlupf«



- Gestalte den Unterschlupf aus Kugeln oder anderen Tonbausteinen, du kannst aber auch Schlangen (Tonrollen) formen.
- Es ist wichtig, dass die Grundfläche des Unterschlupfs oval ist und dass er eine Öffnung an einer Seite hat.
- Der Unterschlupf soll an der Basis den breitesten Durchmesser haben, sich zur Spitze hin langsam verengen und geschlossen enden.
- Nach dem Gestaltungsende kannst du eine Bärin mit ihrem Jungen hineinlegen

GEMEINSAM DURCH DIE WELT

Kinder fühlen die Verbindung mit Menschen und der umgebenden Welt instinktiv. Verschiedene Kulturen kennenzulernen erweitert ihren Horizont und ihr Verständnis unserer Welt. In diesem Abschnitt des Handbuches sind Sie auf eine Reise durch die Welt mit Geschichten und Kochen traditioneller Gerichte eingeladen.

Dadurch können die Kinder allerlei Kulturen auf besondere und erlebnisreiche Weise kennenlernen und zugleich ihre Vorstellungskraft stärken.

Eine Reise auf die Malediven

DIE GESCHICHTE: Die schönste Perle des Ozeans

Weit draußen im blauen Meer lebte Veeru, ein Junge, der auf einer maledivischen Insel geboren wurde. Jeden Morgen rannte er zum Strand, sobald er erwachte.

Er hatte einen großen Wunsch: „Ich will die schönste Perle, die im Ozean versteckt ist, finden!“

Jeden Tag suchte er nach Muscheln, öffnete sie und hoffte, dass einmal die glänzende Perle des Ozeans erscheinen würde. Doch jedes Mal war die Muschel leer, ohne den versteckten Schatz. Eines Tages entschied Veeru, er wolle tiefer als je zuvor tauchen. Er schwamm an bunten spielenden Fischen und an Schildkröten vorbei. Er schwamm an magischen Korallen, die wie tanzend wogten, vorbei.

Auf dem Meeresboden sah er eine große alte Muschel, die im Sand ruhte. „Das müsste die Muschel sein, nach der ich suche!“, schrie er und nahm sie in die Hand.

Doch als er versuchte sie zu öffnen, hörte er eine sanfte Stimme: „Warum willst du meine Perle?“, fragte die Muschel.

Veeru erstarrte. „Weil ich die größte und schönste Perle, die es im Ozean gibt, haben will.“

Die Muschel schüttelte sich leicht in seinen Händen: „Schau dich um, Veeru. Siehst du Schönheit nicht überall um dich herum?“

Der Junge schaute sich um. „Ich sehe das Meer und die Fische“, sagte er.

„Sieh mit deinem Herzen, Veeru,“ sagte die Muschel leise.

Der Junge schaute sich nochmals um. Diesmal sah er mit seinem Herzen. Er sah das Blau des Meeres, das wie ein Edelstein glühte. Er sah das goldene durchdringende Sonnenlicht in der Tiefe. Er erkannte das Leben, das in jedem Tröpfchen des Ozeans atmete. Und dann verstand er. „Die Schönheit, nach der ich so strebte, finde ich überall – in den Wellen, in der Wärme der Sonne, im Tanzen der Seepferdchen, im Spiel der Delfine ...“

„Danke dir,“ sagte Veeru und legte die Muschel zurück in den Sand. Er

schwamm an die Oberfläche. Die Suche nach der Perle war zu Ende. Er hatte etwas noch viel Wertvolleres gefunden: Die Erkenntnis, dass Schönheit überall um uns herum ist. Aber nur für den, der mit dem Herzen sieht.

DAS MALEDIVISCHE MAS HUNI FRÜHSTÜCK VORBEREITEN

Mas bedeutet Fisch. Und Huni ist Kokos.

Mas Huni ist das maledivische Frühstück, das die Einheimischen mit den flachen Brötchen Rochi essen.

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Thunfisch aus der Dose in Salzlake, in Olivenöl oder frisch gekochter Thunfisch
- 1/2 Joghurtbecher geriebene Kokosnuss (frisch, getrocknet oder leicht feucht)
- 1 Zwiebel, feingehackt
- Saft von 1 Zitrone oder Limette
- Salz nach Geschmack
- 1 Esslöffel Kokos- oder Olivenöl
- Frischer Koriander oder Minze zum Bestreuen (wahlweise)

Zubereitungshinweise:

- Thunfisch, Kokosflocken und Zwiebeln in einer Schale vermengen.
- Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Öl hinzufügen. Gut umrühren.
- 5-10 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen vermischen.
- Mit noch warmen Roshi servieren.

Roshi zubereiten:

Das Maledivische Brot Roshi (Fladenbrot)

Zutaten (für 4 Brötchen)::

- 2 Joghurtbecher Mehl. Das Mehl kann aus Weizen, Dinkel oder Vollkorn sein.
- 1/2 Joghurtbecher warmes Wasser
- 1 Esslöffel Öl oder geschmolzene Butter
- 1/2 Teelöffel Salz.

Zubereitungshinweise:

- Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.
- Warmes Wasser und Öl hinzufügen, dann den Teig etwa 5 Minuten lang kneten, bis er glatt wird.
- Den Teig mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig in 4 gleich große Kugeln teilen.
- Jede Kugel zu einer dünnen, flachen, runden Form ausrollen.
- Eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Jedes Roshi etwa 1–2 Minuten auf der ersten Seite braten, danach umdrehen und noch 1 Minute auf der anderen Seite braten.
- Wenn fertig, mit etwas Butter bestreichen für eine weichere Konsistenz.
- Hinweis: Wenn du das Roshi knusprig haben möchtest, etwas länger auf höherer Temperatur braten.

Roshi mit Mas Huni genießen (Fischkokos) oder mit anderen Soßen oder Aufstrichen.

Eine Reise nach Hawaii

DIE GESCHICHTE: Tröpfchen und Aloha

Ein Tröpfchen platschte in den großen Ozean.

Der Ozean wimmelte von Lebensformen. Das Tröpfchen spielte mit bunten Fischlein und wogte unter der warmen Sonne. Es hatte viel Spaß. Bis es eines Tages etwas sah, was es erschreckte. Es sah mehrere Tröpfchen aufsteigen und verschwinden.

„Oh, nein! Wenn ich mich der Oberfläche nähere, verschwinde ich auch!“

Es zitterte und versuchte, in größere Tiefen zu flüchten.

Auf dem Weg traf es einen Delfin.

„Warum bist du voller Angst?“, fragte er.

„Ich will nicht in den Himmel verschwinden! Das wäre mein Ende!“ weinte das Tröpfchen.

„Keine Sorgen, du bist Aloha,“ antwortete der Delfin und schwamm los.

Das Tröpfchen verstand nicht, was der Delfin gesagt hatte. Es setzte seine Reise zum Boden des Ozeans fort. Dabei begegnete es einem Schwarm Fischlein.

„Warum bist du voller Angst, Tröpfchen?“ fragten alle mit einer Stimme.

„Ich will nicht in der Luft verschwinden,“ war seine Rückmeldung.

„Keine Sorgen, du bist Aloha,“ antworteten die Fische und schwammen weg.

„Das ist seltsam,“ dachte das Tröpfchen und setzte seinen Weg fort.

Bis es zum Boden des Ozeans kam.

„Endlich, Sicherheit,“ sagte es laut.

Ein Seestern, der auf dem Boden lag, hörte die Stimme.

„Woher bist du geflohen?“ fragte er.

„Auf der Meeresoberfläche verschwinden Tröpfchen in den Himmel. Ich will nicht verschwinden und bin daher zum Meeresboden getaucht,“ erklärte das Tröpfchen.

„Mach dir keine Sorgen, du bist Aloha,“ antwortete auch der Seestern.

„Das sagten auch der Delfin und der Schwarm kleiner Fische, doch ich bin ein Tröpfchen, nicht Aloha.“

„Aloha bedeutet der Atem des Lebens. Du bist Aloha“, erklärte der Seestern zärtlich.

„Was?“, wunderte sich das Tröpfchen.

„Wenn du in den Himmel gehst, verschwindest du nicht. Es ist nur deine Form, die sich ändert. Aus einem Tröpfchen wirst du zur Wolke. Aus einer Wolke wirst du Regen, der anschließend wieder in den Ozean fällt. Aber du bleibst immer Aloha.“

Das Tröpfchen begann nachzudenken. „Ich bin der Atem des Lebens?“

„Ja, genau,“ nickte ihm der Seestern zu.

Der kleine Tropfen war neugierig.

„Und die anderen Tröpfchen? Sind sie auch Aloha?“

„Natürlich. Tröpfchen, Delfine, die Sonne, alles, was du siehst, ist Aloha. Ich bin ebenfalls Aloha,“ sagte der Seestern.

„Ich bin Aloha, du bist Aloha, der Himmel ist Aloha, alles um mich herum ist Aloha!“ wiederholte das Tröpfchen begeistert.

Es sah um sich herum. Fischlein schwammen vorbei, Muscheln lagen auf dem Meeresboden, Korallen wogten mit dem Strom. Überall, wo es hinblickte, sah es den Atem des Lebens, der um es herum pulsierte.

Seitdem fühlte es nie wieder Angst.

Wir kochen Kokospudding - Haupia

Haupia ist ein traditionelles Kokosdessert aus Hawaii, das häufig bei Feierlichkeiten serviert wird.

Zutaten:

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 Joghurtbecher Wasser
- 1/2 Joghurtbecher Zucker
- 1/4 Joghurtbecher Maisstärke (oder Tapioka-Mehl)

Zubereitungshinweise:

- In einer kleinen Tasse Maisstärke und Wasser zu einer glatten Masse verrühren.
- Kokosmilch und Zucker in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Die Maisstärkemischung langsam hinzufügen und dabei ständig umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
- 5-7 Minuten kochen bis die Mischung zu glattem Pudding verdichtet.
- In eine kleine Backform geben und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
- Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse vollständig fest geworden ist.
- In Würfel schneiden und servieren.
- Nach Wunsch die Würfel mit Honig beträufeln.

CBC4YOUTH

Diese Handbücher wurden für das Gemeinwohl erstellt. Sie können diese ohne Einschränkungen nutzen, teilen, drucken und in Ihre Aktivitäten einbinden, wobei die Quelle angegeben werden sollte.

Beteiligte an der Erstellung von Inhalten

Waldorfschule Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Zentrum für soziale Arbeit Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: Inhaltserstellungsteam

Autoren der Rätsel:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, Inhaltserstellungsteam Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Illustrationen:

Marijana Kapus Dukarić

Reproduktionen der Illustrationen:

Branko Čeak

Fotografien:

Waldorfschule Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Übersetzung ins Deutsche:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Übersetzung der Rätsel ins Deutsche:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Sprachliche Überprüfung:

Slowenisch: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Deutsch: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Aufnahme und Schnitt von Video- und Audiomaterial:

Boj Nuvak, Špela Šafarič

Lesung des Audio-Materials:

Waldorfschule Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Beteiligte an Videoaufnahmen:

Anja Bošnjak (POI), Liliana Benić Drobac (Tonmodellierung), SchülerInnen und LehrerInnen der Waldorfschule Ljubljana und der Waldorfschule Dolenjska (andere Aufnahmen)

Musik in den Videoclips:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Gestaltung:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Erscheinungsjahr: 2025**Hinweis zum Projekt:**

Die Handbücher und Inhalte wurden im Rahmen des Projekts CBC4YOUTH erstellt, mitfinanziert durch das Interreg-Programm Slowenien–Österreich. Der Inhalt dieses Materials gibt die Ansichten der Autor*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten des Interreg-Programms Slowenien–Österreich oder der Europäischen Union wider. Die Finanziers haften nicht für die Nutzung der im Material enthaltenen Informationen.

Warnhinweis:

Die Handbücher dienen nicht der Diagnose oder dem Ersatz professioneller Hilfe. In Krisenfällen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte und Hilfeteléfono.



Dieses Handbuch kann uns als Werkzeug für die Leitung von Workshops dienen.

Wir haben die folgende Checkliste erstellt, mit der wir Workshops vollkommen selbstständig durchführen können.

1. VORBEREITUNG AUF DEN WORKSHOP

- ☐ Wir lesen das gesamte Handbuch, machen alle Übungen und sehen uns die Videoaufnahmen an.
- ☐ Wir wählen die Kapitel aus, die wir im Workshop vorstellen möchten.
- ☐ Wir lesen die ausgewählten Kapitel erneut und machen die Übungen erneut.
- ☐ Wir markieren oder notieren die wichtigsten Botschaften und Prinzipien der ausgewählten Kapitel.

Wir markieren, welche Aktivitäten wir mit den Teilnehmer*innen durchführen möchten.

Persönliche Reflexion

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir denken über unsere persönlichen Erfahrungen nach, die mit dem Thema des Kapitels verbunden sind.

Material für die Teilnehmer*innen

- ☐ Wir entscheiden, ob die Teilnehmer*innen während des Workshops gedruckte Handbücher verwenden.
- ☐ Bei Bedarf drucken wir nur ausgewählte Teile aus.
- ☐ Wir überlegen, ob wir das Handbuch und die Videoaufnahmen über einen Projektor zeigen.

TRAINING DER WORKSHOP-DURCHFÜHRUNG

Vor dem Spiegel üben wir die Leitung des Workshops, um Selbstvertrauen bei der Durchführung zu gewinnen.

- ☐ Wir bereiten ein Notizbuch oder Papier für Notizen vor.
- ☐ Während der Simulation schreiben wir fortlaufend Notizen auf.

Simulation Schritt für Schritt

- ☐ Wir stellen uns vor den Spiegel und tun so, als würden wir vor den Workshop-Teilnehmerinnen sprechen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären, was das Ziel des Workshops ist und was wir gemeinsam erreichen möchten.
- ☐ Wir laden die „Teilnehmerinnen“ ein, sich kurz vorzustellen.
- ☐ Wir erklären mit eigenen Worten den Kern des ausgewählten Kapitels.
- ☐ Wir teilen unsere Erfahrung zum Thema des Kapitels und deren Auswirkungen in unserem Leben.
- ☐ Wir teilen unsere Beobachtungen, wie das Thema des Kapitels in der Gesellschaft umgesetzt wird.
- ☐ Wir bitten die „Teilnehmer*innen“, über ihre eigenen Erfahrungen nachzudenken.

- ☐ Wir laden sie ein, ihre Erfahrungen zu teilen, und ermöglichen eine kurze Diskussion.
- ☐ Wir kündigen eine Aktivität an, die hilft, Erfahrungen in die Praxis umzusetzen.
- ☐ Wir erklären die Anleitung zur Aktivität aus dem Handbuch.

Durchführung der Aktivität

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir wiederholen denselben Ablauf.

Verbesserung der Durchführung

- ☐ Nach der Simulation überprüfen wir unsere Notizen und ergänzen Verbesserungen.
- ☐ Bei Bedarf erstellen wir eine PowerPoint-Präsentation oder nutzen eine Tafel für Skizzen.
- ☐ Wir führen die Simulation erneut mit den neuen Verbesserungen durch.
- ☐ Wir wiederholen den Prozess, bis wir uns selbstsicher und entspannt fühlen.

3. WORKSHOP

Vorbereitung

- ☐ Wir bereiten die ausgewählten Materialien für die Teilnehmer*innen vor.
- ☐ Wir bereiten zusätzliche Hilfsmittel vor, falls nötig.
- ☐ Wir erstellen einen Zeitplan für den Workshop inklusive Pausen.

DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS

Einführung

- ☐ Wir begrüßen die Teilnehmerinnen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären das Ziel des Workshops und was wir gemeinsam erreichen wollen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

Inhalt

Für jedes Kapitel:

- ☐ Wir erklären den Kern des Kapitels.
- ☐ Wir fügen ein Beispiel aus unserem eigenen Leben sowie ein Beispiel aus unseren gesellschaftlichen Beobachtungen hinzu.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen zur Reflexion ein.
- ☐ Wir laden zum Erfahrungsaustausch ein und ermöglichen eine Diskussion.
- ☐ Wir führen die zugehörige Aktivität/Übung durch.

Abschluss

- ☐ Wir sagen, dass wir zum Ende des Workshops kommen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen ein, ihre Erkenntnisse und Einsichten auszudrücken.
- ☐ Wir fragen, was sie aus dem Gelernten im Alltag anwenden werden.
- ☐ Wir bedanken uns für die Teilnahme.

NACH DEM WORKSHOP

- ☐ Wir schreiben einen kurzen Bericht:

Anzahl der Teilnehmer*innen:

Kurze Beschreibung des Ablaufs:

Was wir gelernt haben und was wir verbessern können:

Rückmeldungen der Teilnehmer*innen:

WICHTIG:

Wenn Sie Workshops für Kinder durchführen, empfehlen wir, die Besonderheiten der jeweiligen Altersgruppen zu berücksichtigen, wie im Handbuch beschrieben. Für jüngere Kinder kann der Workshop nur aus Aktivitäten und Übungen bestehen, ohne Erklärungen und Diskussionen.