

Leseprobe aus: **Drachenboot & Donnerkeil** von Dirk Grosser /
Jennie Appel.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Drachenboot & Donnerkeil](#)

Dirk Grosser • Jennie Appel

Drachenboot & Donnerkeil

FANTASIEREISEN
FÜR MUTIGE SCHILDMAIDEN
UND STARKE WIKINGER



Mit Illustrationen von Brigitte Kuka

AURUM

INHALT

<i>Einleitung</i>	7
<i>Kinder unterwegs in inneren Welten</i>	10
<i>Die Wikinger: Seefahrer, Abenteurer, Händler und Entdecker</i>	14
<i>Vorbereitung und Ablauf einer gemeinsamen Fantasiereise</i>	16

.....

Meditationen

<i>Schnell wie der Wind</i>	22
<i>Zwei zähneknirschende, zankende Ziegen</i>	32
<i>Der ganz besondere Hund der Wikinger</i>	42
<i>Yggdrasil - von der Wurzel bis zur Krone</i>	52
<i>Die grüne Kraft des großen Waldes</i>	62
<i>In der Schmiede der Zwerge</i>	71
<i>Knut, der kichernde Kobold</i>	79
<i>Das versteckte Reh</i>	86
<i>Die wilde Skadi</i>	94
<i>Ein Pferd mit acht Beinen</i>	103
<i>Fehu, die allerbeste Kuh des Dorfes</i>	112

Viele Boote in Birka	119
Raben raunen Rätsel	129
Der Tümpel des Wassergeistes	138
Die Seherin Solveig	147
Erik, der einsame Eisriese	155
Die Sandbank der Robben	163
Freyja und die Katzen-Kutsche	173
Wunjo, der Waldschrat	181
Der Zauberhelm von Bragobroknir Broggason	190
Sigrun, die singende Seeschlange	200

.....

*Inspirationen zum gemeinsamen Erleben
nach den Reisen* 210

Schlusswort 216

Danksagung 218

Empfohlene Literatur für Kinder 219

Empfohlene Literatur für Erwachsene 220

Über die Autoren 221



EINLEITUNG

Mit unserer Kinderbuch-Reihe, die nun schon vier Bücher umfasst, verbindet uns unglaublich viel!

2013 haben wir unser erstes „Du bist nie allein!“-Buch geschrieben, um an die vielen zauberhaften Wesen zu erinnern, die unsere Kinderzimmer bevölkerten, unsere Fantasie anregten und unsere Spiele bereicherten. Unser Ziel war es, allen Eltern und Großeltern erdende, ermutigende und freudvolle Geschichten an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen, sich gemeinsam mit den Kindern auf innere Abenteuerreisen zu begeben. Es folgten mehrere CDs, eine Edition für „Kleine Yogis und Yoginis“ und dann wurde aus dem ursprünglichen Projekt in der unglaublichen 10. Auflage 2019 „Zauberwald & Zwergenkraft“, in welchem unsere Geschichten durch liebevolle Illustrationen ein „Gesicht“ bekamen. Einige Zeit darauf folgte dann mit „Bärenstark & Falkenfrei“ ein neuer Band, der sich hauptsächlich um die Tiere und Fabelwesen des heimischen Waldes kümmerte. Und immer wieder erreichen uns zahlreiche E-Mails, Briefe und liebevoll gemalte Bilder, die uns vor Augen führten, wie sehr die Kinder die Zwerge liebgewonnen hatten, wie hilfreich die Abenteuer mit den Tieren und anderen Wesen für die Kinder waren - und manchmal auch für deren Eltern. Wir erfuhren von kraftvollen Bildern, die sich auf der Visionssuche gezeigt haben, und von unverzichtbaren Krafftiererlebnissen. Viele dieser äußerst berührenden Rückmeldungen kamen nicht nur von Familien, sondern auch von Erziehern und ihren Gruppen, Lehrer*innen und ihren Schulklassen, von Kinderpsychologen und ihren jungen Klienten, aus Hospizen und aus

Wohngruppenprojekten für Kinder - und immer wieder auch von Yogalehrern. 2014 legte Jennie ihre Yogalehrerprüfung ab und erfuhr ganz nebenbei nach dem Satsang, dass unser Buch in einigen Kinderyogalehrer-Ausbildungen als Standardwerk empfohlen wird. Diese enorme Resonanz erfüllt uns mit Freude und Dankbarkeit, und wir sind immer wieder davon überrascht, wie vielfältig das Buch eingesetzt wird. Gleichzeitig legte dieses wunderbare Feedback einen Samen, der sich beständig entwickelt hat und nun zu diesem weiteren Herzensprojekt führte: einem neuen Buch mit Meditationen und Fantasiereisen, die den Fokus auf die Mythen, Märchen und wundervollen Göttersagen unserer Kultur setzen. Unser Arbeitstitel „Little Vikings“ kam 2019 auf, als wir mit unserer Ausbildungsgruppe „Magie des Nordens“ auf den Spuren unserer Ahnen wandelten und unsere spirituellen Wurzeln neu belebten. Alle Teilnehmer*innen sagten, dass es so etwas doch auch für Kinder bräuchte ... Sie wässerten damit den Samen, der bereits in unseren Herzen war und der sich nun zum vorliegenden Buch „Drachenboot & Donnerkeil“ entwickelt hat.

Dieses Buch beinhaltet einerseits Fantasiereisen, in denen in kindgerechter Form fast vergessene Sagen, einige Archetypen und nordische Gottheiten auftauchen, andererseits auch geführte Meditationen, die die Kinder durch ein bestimmtes Tier an altes Wissen heranführen. Sie öffnen einen inneren Raum, in dem sie sich sicher und geborgen fühlen. Gleichzeitig erleben sie spannende Abenteuer und erfahren ganz nebenbei etwas über das alte Wissen unserer Kultur, das lange sehr verschüttet war und sich erfreu-

licherweise immer größerer Beliebtheit erfreut. Wir schreiben zur gleichen Zeit „Urkraft des Nordens“ für die Erwachsenen und dürfen immer wieder feststellen, wie viel Urkraft in den Menschen entfacht wird, wenn sie sich mit diesen Wurzeln beschäftigen und etwas davon in den Alltag überführen können. Es erschien uns nur folgerichtig, auch einen gewissen „Pagan Spirit“ für die Kinder zu vermitteln, sie mit in diese bunten Welten zu nehmen und damit zum Erhalt dieser Urkraft und Lebendigkeit beizutragen. Bei allen Vorgängerwerken war erkennbar, wie sehr unsere jungen Zuhörer*innen u. a. die Natur wertschätzen, Qualitäten der wohlwollenden Neugier und der Lernbereitschaft ganz natürlich entwickeln und ihre lebendige Kreativität erhalten. All diese Qualitäten erscheinen uns heutzutage besonders wichtig und insbesondere die Naturverbundenheit liegt uns zutiefst am Herzen. Unsere heutigen Kinder werden mit ihrer inneren Weisheit die Zukunft gestalten und alles, was unserer Erde dienlich ist, ist für die kommenden Generationen ein Geschenk. Durch das Vorlesen sind wir als Erwachsene während der Reisen an ihrer Seite, sind sozusagen mit ihnen unterwegs. Wir begleiten die Kinder auf ihren Abenteuern, lernen mit ihnen, wachsen mit ihnen, sind ihre Freunde auf dem Weg. Und dies muss auch nach der Reise nicht aufhören, sondern kann in Spiele und somit in den Alltag münden ... Ein paar Inspirationen haben wir dazu im hinteren Teil des Buches zusammengestellt.

Mögen die kraftvolle Bilderwelt und der Zauber des Nordens alle „Reisenden“ berühren und in neue fabelhafte Welten führen, die das Leben in unserer Alltagswelt lebendig und kreativ bereichern.

KINDER UNTERWEGS IN INNEREN WELTEN

Zu allen Zeiten und in allen spirituellen Traditionen haben sich die Menschen auf die eine oder andere Art mit dem Göttlichen in der Welt verbunden. Sie haben ihren Geist meditativ in sich selbst, in bedeutsame Lebensfragen oder das Göttliche hineinsinken lassen, wurden angesichts des Mysteriums des Lebens ganz still. Das Göttliche wohnt in uns allen und wird nur mit verschiedenen Namen bezeichnet, in verschiedene Geschichten gekleidet und mit verschiedenen Gesten zum Ausdruck gebracht. Wir alle drücken auf unsere Art das Göttliche in der Welt aus und können ganz ungeachtet unserer (natur-)religiösen Ausrichtung meditative Erfahrungen machen - und dies auch und gerade im Austausch mit anderen kulturellen Hintergründen und damit einhergehenden frischen Impulsen. Durch Meditationen und Geschichten, Mythen, Sagen und Märchen erlangen wir einen tiefen Zugang zu unserer Seele und der großen Seele, die allem, was ist, innewohnt. Wenn wir diesen Zugang nutzen, können wir mit jedem Wesen und dadurch mit allem Sein Verbundenheit erfahren. Auf dieser verbundenen Ebene begegnen wir auch uns selbst in einer Tiefe, die alle Facetten enthält, die uns im Innersten ausmachen: unsere Menschlichkeit ebenso wie unsere Göttlichkeit, unsere Verletzlichkeit, unsere Stärke, unsere Würde, unsere Sanftheit, unsere spielerische Wildheit und unsere tiefste Wahrheit. Auf ganz neue Weise spüren wir unser pochendes Herz, unseren Atem und unsere Lebendigkeit. Und genau aus diesen Gründen meinen wir, dass in einer so lebendigen und aufgeweckten Phase wie der Kindheit Mythen und Geschichten eine wichtige Rolle

spielen. Die uralten Göttergeschichten enthalten zentrale Themen, mit denen sich früher oder später nahezu jeder Mensch konfrontiert sieht - und durch jede einzelne davon, der wir intensiv zuhören, entsteht ein Weg in unsere eigene Seele. Nach und nach ergibt sich aus all diesen Wegen eine innere Landkarte und eine Idee davon, wie die eigene „Heldenreise“ aussehen könnte. Kindern hilft das Lauschen und Erleben dieser Geschichten, auf dieser Landkarte neue Wege zu entdecken, auch einmal abseits ausgetretener Pfade unterwegs zu sein (also nicht wie üblich auf eine gegebene Situation zu reagieren), unbekannte Gegenden zu erkunden und Lieblingsplätze zu kennzeichnen. Sie können anhand der Fantasiereisen ausprobieren, welche Schritte diese Götter (oder diese Tiere/Fabeltiere) gemacht haben, wenn etwas schwierig wurde, oder erfahren, welche kreativen Tipps sie haben. Göttergeschichten und Fabeln versinnbildlichen die großen Kräfte, die in jedem von uns stecken - unsere Ressourcen, die wir mitbringen und entwickeln können. Was ist da naheliegender, als gleich in der Kindheit diese Ressourcen zu erkennen und zu fördern? Dazu haben wir die fast vergessenen kraftvollen und vielschichtigen Götter des nordischen Götterhimmels in diesem Buch versammelt und ihre Geschichten in meditative Fantasiereisen einfließen lassen. Die Inspiration, die diese göttlichen und natürlich auch die tierischen Wesen bieten, können die Kinder stärken und ermutigen, sowohl zu ihrer Andersartigkeit zu stehen als auch ihren Träumen zu folgen oder ihre Talente zu erkennen und auszudrücken. Während des Erlebens auf einer inneren Reise erfährt sich das Kind ganz natürlich in den Qualitäten, die angesprochen werden. Zunächst ist es vielleicht nur in der

Reise so intuitiv wie eine Seherin, mutig und erfinderisch wie Skadi oder gelassen wie eine Kuh, doch nach und nach werden sich diese Qualitäten ganz spielerisch im Alltag entfalten und wachsen. Die Kinder werden nicht mehr „aus Spiel“ mutig wie ein Wikinger oder verwurzelt und genährt wie ein Baum sein, sondern diese Eigenschaften ganz natürlich verwirklichen.

Während der Meditationspraxis kommen wir und auch die Kinder zur Ruhe, fühlen uns nahezu ablenkungsfrei in unseren Körper ein, achten auf unseren Atem, lassen unsere Gedanken wie Wolken am Himmel vorüberziehen und gönnen unserem „Affengeist“ eine erholsame Pause. Wir entspannen und können so leichter regenerieren. Gleichzeitig kultivieren wir eine frische und unverstellte Geisteshaltung, die jeden Moment als neu und frei von Erwartungen willkommen heißt. Wir kommen tatsächlich im viel beschworenen Hier und Jetzt an. In diesem Augenblick, in dem die Vergangenheit keine Rolle spielt und die Zukunft noch nicht da ist, können wir alles wieder ins rechte Licht rücken, was uns zuvor sehr beschäftigt oder gar gesorgt hat. In dieser wohltuenden Lücke, in der Stille unseres Geistes, kann unsere Intuition Einlass finden und uns ganz natürlich den für uns passenden Weg weisen.

Wenn wir Kinder mit einer geführten Meditation beschenken, wird ihr Geist, nachdem er behutsam in die Ruhe geführt wurde, in dieser Offenheit mit positiven Bildern „gefüttert“, während die Passagen der Reisen, die ein freies „Sehen“ ermöglichen, Raum für ihre eigene Weisheit bieten. Suggestion trifft Intuition, gespanntes Lauschen trifft auf die Bereitschaft, geschehen zu lassen. Wir wandeln auf

dem Weg des Wechsels aus Anspannung und Entspannung, aus Ruhe und Bewegung.

Durch die geführten Meditationen bekommen die Kinder Zugang zu sich selbst, zu tieferen Regionen ihrer Seele, die auf diese Weise durch Bilder mit ihnen kommuniziert. Ihre Seele verfügt dadurch über eine Sprache, die sie verstehen und die für die Entdeckung ihres eigenen Weges hilfreich sein kann. Kombinieren wir dies mit kreativem Ausdruck (Malen, Nachspielen, eigene Geschichten erfinden ...) oder Körperübungen zur Entspannung, Yoga oder Ähnlichem, so geben wir darüber hinaus dem Gehirn vielfältige Anregungen zur Vernetzung der einzelnen Hirnareale und dadurch ist es gerade in einer Zeit des Lernens und Heranwachsens eine wundervolle geistige Unterstützung für Kinder.

Auf vielerlei Weise erlangen Kinder so Zugang zu ihrer inneren Weisheit, stärken die Verbindung zu ihrem eigenen Herzen bzw. Bauchgefühl und verfügen somit über einen inneren Kompass, der ihnen Zeit ihres Lebens äußerst nützlich sein kann.

Wenn wir uns gemeinsam mit ihnen auf eine innere Reise begeben, indem wir die Rolle der vorlesenden „Reiseleitung“ übernehmen, dann knüpfen wir ein Band zwischen uns, können uns über das Erlebte austauschen, erfahren zusammen Momente der Ruhe und Achtsamkeit, können gemeinsam eine Pause vom Alltag machen und miteinander Ausgeglichenheit und ein friedliches oder auch ein mutiges Herz erlangen. Wir tanken zusammen mit den Kindern Kraft und erleben sowohl uns selbst als auch die Kinder auf neue Weise.

DIE WIKINGER: SEEFAHRER, ABENTEURER, HÄNDLER UND ENTDECKER

Piraten, Jedi-Ritter, Astronautinnen, Amazonas-Forscher und Drachenzähmerinnen ... Kinder lieben Abenteuer, lieben Geschichten über Mut und Begegnungen mit wilden Tieren, über Reisen in unbekannte Länder und den Zauber des Unbekannten. Und daher kann man die meisten Kinder auch für das Wikinger-Thema begeistern, denn hier gibt es einen riesigen historischen wie auch mythologischen „Spielplatz“, der der eigenen Fantasie viel Raum bietet.

Die dänischen, schwedischen, norwegischen und isländischen Seefahrer, die hauptsächlich Bauern und Händler waren und nur auf ihren berüchtigten Raubzügen als Wikinger¹ bezeichnet wurden, hatten nicht nur einen ungeheuren Entdeckerdrang, sondern auch eine reiche mythologische Vorstellungswelt, die der Nachwelt viele faszinierende Geschichten über sehr menschliche Götter und Göttinnen, Seemonster, Riesen und Zwerge beschert hat.

Oft wurden diese Angehörigen nordischer Seefahrervölker als Barbaren oder tumbe Haudraufs geschildert, doch archäologische Funde wie auch die überlieferten Geschichten in Prosa- und Lieder-Edda zeigen, dass diese Menschen über eine reiche Kultur verfügten und einen beeindruckenden Sinn für Kunst und Poesie hatten. Darüber hinaus waren sie äußerst neugierig und abenteuerlustig. Als grandiose Schiffsbauer konstruierten sie schlanke, schnelle Schiffe, mit denen sie nach Irland, Frankreich,

¹ Wahrscheinlich leitet sich das Wort Wikinger von *fara i viking* ab, was so viel bedeutet wie „auf Kaperfahrt gehen“.

Spanien und Italien segelten, Grönland und Island und wahrscheinlich auch den amerikanischen Kontinent entdeckten. Handelsfahrten führten sie zum Kaspischen sowie zum Schwarzen Meer und auch nach Griechenland. In Konstantinopel bildeten sie ab Ende des 10. Jahrhunderts die Leibgarde des byzantinischen Kaisers, und selbst in Bagdad scheinen sie gewesen zu sein – vielleicht nur, um mal zu schauen, woher denn die sonderbaren Gewürze stammten, für die man im Westen so viel Gold bezahlte.

All diese Umstände – ihre Fahrten, Entdeckungen und Eroberungen wie auch ihr mythologisches Erbe – machen die Wikinger zu einem wunderbaren Thema, aus dem sich sowohl die inneren Reisen dieses Buches als auch nahezu unendlich viele Spielideen ergeben. Wenn zuerst eine Reise aus diesem Buch gemacht wird und danach die Wohnzimmercouch zum schnittigen Langschiff und der Teppich zur brausenden See wird, wenn der Kochlöffel zu Thors Hammer mutiert, Omas alte Perlenkette sich in Freyjas Brisingamen verwandelt und der Familiendackel zum Fenriswolf heranwächst, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Unbekannte Länder können angesteuert werden, die Kinder sind „wochenlang“ auf See, nur mit wenigen Keksen als Proviant, der alte Socken (auch bekannt als grausige Seeschlange) greift das Schiff an und wird mit dem zum Wikingerschild umfunktionierten Topfdeckel abgewehrt, der Stadtpark wird zu Vanaheim und beim ersten Schnee werden die Fußspuren der Eisriesen gesucht ... Die Welt der Wikinger bietet unglaublich viele Möglichkeiten des Spielens, Malens, Erzählens und des Sich-Verkleidens – alles, was Kinder lieben!

Und viele der Geschichten in diesem Buch inspirieren vielleicht auch zu eigener Forschungsarbeit mit den Kindern: *Wie hießen die beiden Ziegen des Donnergottes wirklich? Was hat es mit Freyjas Falkengewand auf sich? Wieso hatte Odins Pferd acht Beine? Wie schnell konnte so ein Wikingerschiff fahren? Hatten die Wikinger tatsächlich Hörnerhelme? Wo auf der Landkarte haben ihre Reisen sie hingeführt? Wo genau lag Birka?*

So hat man auch bei schlechtem Wetter jede Menge Beschäftigung für die Kinder, kann mit ihnen gemeinsam lernen und daraus neue Abenteuergeschichten entwickeln, die einen über die Weltmeere und in ferne Länder führen.

VORBEREITUNG UND ABLAUF EINER GEMEINSAMEN FANTASIEREISE

Die meisten Kinder, die wir persönlich kennen, kann man nicht gerade als „Fans“ von formaler Sitzmeditation in Stille bezeichnen. Auch wenn sie das vielleicht mal mitmachen, weil sie es bei den Erwachsenen beobachtet oder auch Aang bzw. Korra in der überaus empfehlenswerten Zeichentrickserie „Avatar“ bei der Meditation gesehen haben, finden die meisten Kinder es nach ungefähr 30 Sekunden schlicht und einfach langweilig. Aus diesem Grund sind die Fantasiereisen dieses Buches kleine Abenteuergeschichten, bei denen die grundsätzlichen Qualitäten des Meditierens zwar vermittelt, diese aber weitaus unterhaltsamer und erlebnisorientierter transportiert werden, als das bei „normaler“ Sitzmeditation geschieht. Das Kind ist die Hauptperson, um die herum sich eine Geschichte ent-

wickelt, die durch Begegnungen mit Tieren oder Gottheiten Inhalte des alten Wissens unserer Kultur und einer meditativen, mitfühlenden Geisteshaltung transportiert.

Die meisten Reisen dauern zwischen zehn und fünfzehn Minuten – je nachdem, wie lange Sie die Pausen in den dafür vorgesehenen Abschnitten gestalten. Diese Pausen haben wir jeweils mit einem Pausenzeichen \oplus markiert. Hier sollten Sie Ihrem Kind etwas Zeit geben, um die inneren Bilder genau betrachten oder ein Zwiegespräch mit einem Wesen führen zu können, das es auf der Reise getroffen hat. Meist reicht eine Pause von drei bis fünf Atemzügen. Vertrauen Sie hier ganz Ihrem Gefühl: Sie werden merken, wann es Zeit ist weiterzulesen.

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, bei allen Stellen, wo es z. B. „Atme jetzt dreimal tief ein und lang wieder aus“ oder ähnlich heißt, selbst gern ein wenig lauter als natürlich mitzuatmen. Dies leitet die Kinder sanft an (ganz besonders zu Beginn, wenn solche Reisen noch neu sind), es Ihnen gleichzutun, und ist sowohl für die Kinder als auch für Ihren ganz natürlichen Lesefluss äußerst unterstützend. So erhält die Meditation wie von selbst das passende Tempo.

Vorbereitend sollten Sie für eine möglichst störungsfreie Umgebung sowie gemütliche Atmosphäre sorgen und auch selbst als Vorlesende ein wenig Ruhe mitbringen. Computer und Telefon sollten ausgeschaltet sein, wenn möglich auch die Türklingel. Für fünfzehn Minuten können wir alle auf E-Mails, Anrufe und Besucher verzichten. Während dieser Zeit sind nur Ihr Kind und die Erfahrungen, die es macht, wichtig. Idealerweise bleibt auch im Nachgang noch ein wenig störungsfreie Zeit, um gemein-

sam nachzuspüren und sich auszutauschen und vielleicht sogar kreativ die Geschichte weiterzuspinnen, nachzuspielen oder etwas dazu zu malen.

Setzen Sie sich zu Ihrem Kind an den Ort, den es sich für die Reise ausgesucht hat. Vielleicht ist das ein Sessel im Kinderzimmer oder das Bett, vielleicht ist es auch die Couch im Wohnzimmer oder der Fußboden, auf dem Sie einfach eine Decke ausbreiten.

Lassen Sie das Kind eine bequeme Position wählen, und beginnen Sie dann langsam und deutlich vorzulesen. Vielleicht können Sie Ihre Stimme, wenn das eine oder andere Wesen auf der Reise spricht, entsprechend variieren. Das muss aber nicht sein, denn die Kinder verstehen sofort, wer zu ihnen spricht, und in ihrer Fantasie klingt Ihre Stimme dann ohnehin ganz anders.

Die Reisen starten immer mit einem Zur-Ruhe-Kommen und einem Achten-auf-den-eigenen-Atem. Das sind die beiden wichtigen Elemente, die nach und nach zu einem Signal für den Körper und den Geist werden, dass nun eine innere Reise folgt. Der Atem fungiert hier dann nicht nur als eine Art Anker, sondern gleichzeitig auch als ein Zeichen des Körpergedächtnisses, dass sich die Seele nun ganz vertrauensvoll auf den Weg machen und Neues entdecken kann. Der Zugang zu diesen anderen Welten wird dadurch unterstützt und erleichtert.

Die Reisen können in beliebiger Reihenfolge gemacht werden, je nachdem, welche Überschrift das Kind gerade anziehend findet oder welches Thema im Leben des Kindes vielleicht derzeit eine Herausforderung darstellt und hilfreiche Impulse liefern könnte. Vor jeder Reise finden Sie

zur besseren Übersicht und Auswahl auch noch einmal Hinweise, die zeigen, wozu die jeweilige Meditation besonders geeignet ist.

Unsere Meditationsbücher für Kinder wurden in der Vergangenheit oft hoffnungsvoll als „Einschlafgeschichten“ gekauft und wir erhielten Zuschriften oder auch mal enttäuschte Rezensionen, wenn das Kind dabei nicht einschlief. Zumeist sind auch in jedem Buch nur ein bis zwei Geschichten enthalten, die gezielt zum Einschlafen oder tiefen Entspannen dienen sollten, während die anderen wichtige Themen transportieren und eher anregen können, etwas besprechen, integrieren oder ausagieren (nachspielen) zu wollen. An dieser Stelle sei daher noch einmal erwähnt, dass es für uns eher „Bewusstseinsgeschichten“ sind.

Wir haben ganz bewusst auf lange Erläuterungen und neueste wissenschaftliche Forschungserkenntnisse zu den Themen Stress bei Kindern, die Wichtigkeit von „Qualitätszeit“ für Familien, positive Wirkungen von Achtsamkeit, Bewusstseinsarbeit und Ähnliches verzichtet, um Ihnen stattdessen möglichst viele Geschichten an die Hand zu geben, die Sie vorlesen und gemeinsam erleben können. Buchempfehlungen zu den genannten und ergänzenden Themen finden Sie jedoch bei Interesse am Ende des Buches im Literaturverzeichnis.

Schnell wie der Wind

Auf dieser Reise erhält das Kind einen Einblick in das Leben der **WIKINGER** und erlebt deren vielgerühmte Gastfreundschaft. Es erlebt die **VERBUNDENHEIT ZUM MEER**, zur Seefahrt und auch eine **MENSCH-UND-TIER-VERBINDUNG**, die von großem Wert ist. Zudem kann es durch seinen Besuch bei den Wikingern auch helfen und seine Gaben werden sehr geschätzt.



Wenn man eine Reise machen möchte, braucht man immer etwas Vorbereitung. Das ist auch bei den Reisen in diesem Buch so. Aber keine Sorge - du musst weder einen Koffer packen noch Butterbrote schmieren ... Unsere Reisevorbereitungen sind ganz anders und ganz einfach. Mache es dir erstmal ganz bequem und gemütlich. Du kannst auf einem Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf der Erde. Du kannst dich irgendwo anlehnen, dich ankuseln oder dich auch hinlegen, wenn du magst. Ganz so, wie du dich am wohlsten fühlst.

Und jetzt schließ bitte deine Augen und atme dreimal ganz tief durch.

Spürst du, wie die Luft durch deine Nase strömt, durch deine Brust bis in deinen Bauch hinein und dann wieder zurück? Merkst du, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt?

Wenn du so auf deinen Atem achtest, wird dein Geist ganz ruhig - und das ist die beste Vorbereitung auf ein wirkliches Abenteuer ... Dein Geist wird ruhig und leer,



und dann hast du ganz viel Platz für neue Bilder, neue Geschichten und neue Erlebnisse.

Nimm gern noch einen tiefen Atemzug ...

Bist du bereit? Dann kann es ja losgehen!

Atme jetzt ganz normal weiter und lass dich mit den nächsten Atemzügen langsam in die Welt deiner Fantasie gleiten. Neue Welten warten auf dich, neue Freunde und Freundinnen, viele spannende Begegnungen!

Sieh dich selbst, wie du aufstehst und das Haus verlässt, in dem du wohnst, wie du heraustrittst aus der dir bekannten Welt und plötzlich in einer ganz anderen Landschaft stehst, als die, die du sonst vor eurer Haustür vorfindest.

Du bist weit gereist, nicht nur in ein anderes Land, sondern auch in eine andere Zeit ... und stehst nun am Rand eines Wikingerdorfes. Flache Häuser und Hütten mit strohgedeckten Dächern, ein paar Schafe blöken und laufen umher, Fässer und Truhen stehen herum - und überall siehst du freundliche Menschen in Kleidung, die man heute gar nicht mehr so trägt: dicke Wollstoffe in Blau, Rot und Braun, hier und dort auch mal ein Kettenhemd aus lauter kleinen Metallringen, Kleider mit bestickten Rändern, Schmuck aus golden leuchtendem Bernstein, viel Leder und Fell ...

Wild sieht das aus, aber auch sehr schön und mollig warm. Das ist auch gut, denn hier ist es ganz schön windig, und du hörst jetzt auch die Wellen des nahen Meeres und das Gekreische der Möwen, die durch die Luft segeln.



Eine freundlich lächelnde Frau, die ein dickes Päckchen in den Händen trägt, kommt nun auf dich zu und spricht dich an: „Hallo, wie schön, dass du uns besuchen kommst, _____ (Name des Kindes)! Hier, das ist für dich, während du bei uns bist ...“ Und mit diesen Worten entfaltet sie das Päckchen und legt dir einen dicken, schönen Umhang um die Schultern.

„Das ist schön warm“, sagt sie. „Schließlich soll unser Besuch nicht frieren. Komm mit, ich zeige dir unser Dorf und wenn du magst auch unsere Schiffe.“

Natürlich magst du alles sehen, da bist du schon sehr neugierig. Gemeinsam geht ihr los und die Frau, die sich dir jetzt als Jonna vorstellt, zeigt dir alles. Du siehst eine Schmiede und hörst das Hämmern auf dem Amboss, du siehst Frauen, die Stoffe weben, und Männer, die Fischer-netze flicken. Du siehst Kinder, die mit einem Holzlöffel Brei aus einer kleinen Schüssel essen und lernst auch Fiete kennen, einen uralten Mann mit weißem Bart, der die Schafe hütet. Oder sagen wir eher: der es versucht, denn die Schafe laufen immer wieder vor ihm davon, was alle Dorfbewohner ziemlich komisch finden.



Dann geht ihr zum kleinen Hafen, und dort an einem hölzernen Steg festgebunden, liegt der ganze Stolz des Dorfes: Ein wunderschönes, schlankes Schiff, das vorne einen geschnitzten Drachenkopf trägt und an jeder Seite ganz viele runde bunte Schilder.

„Das ist die *Sturmrabe*, das schnellste Wikingerschiff, das es je gab“, erklärt Jonne. „Und das da ...“ – sie zeigt auf einen großen Mann mit langen blonden Bartzöpfen, der an Bord des Schiffes steht – „das ist mein Mann Yngvar!“

Sie winkt Yngvar, aber der steht nur dort und lässt den Kopf hängen.

„Hm“, macht Jonne. „Irgendetwas stimmt nicht. Komm, lass uns mal näher gehen ...“

Ihr geht über den hölzernen Steg, an den die Wellen plätschern, und steht dann direkt vor dem Schiff. „Yngvar, das ist _____ (Name des Kindes)! Heute zu Besuch von ganz weit her.“

„Hey!“, sagt Yngvar, was in der Sprache der Wikinger so viel wie „Hallo und herzlich willkommen ... schön, dass du da bist, ich freue mich sehr!“ bedeutet. Nur eben viel kürzer.

„Was ist los mit dir?“, fragt Jonne. „Du siehst irgendwie traurig aus!“

„Ach ...“, meint Yngvar. „Du weißt doch, dass ich heute mit der *Sturmrabe* hinausfahren wollte und dass ich immer nur in See steche, wenn Krack an Bord ist und auf dem Mast sitzt. Aber seit Tagen lässt er sich einfach nicht blicken und ich mache mir langsam wirklich Sorgen ...“

„Krack ist ein Rabe und Yngvars Glücksbringer“, erklärt dir Jonne. „Ohne ihn fährt er nie hinaus auf See. Wo mag der bloß stecken?“

Dann schaut sie dich lange an und macht „Hm“ und auch „Hmmm“.

„Sag mal“, meint sie dann, „bist du nicht mit vielen Tieren befreundet und kannst mit ihnen sprechen? Das habe ich jedenfalls gehört. Vielleicht kannst du uns ja helfen und Krack herrufen ... Magst du es mal probieren?“

Wenn du helfen kannst, machst du das natürlich gern. Du konzentrierst dich und rufst in deinen Gedanken ganz laut: „KRACK!!! Komm bitte her Krack!“

Mach das mal ... Vielleicht musst du mehrmals rufen, aber es wird bestimmt klappen.



Yngvar, Jonne und du schaut euch um ... und da entdeckt ihr auch schon am Horizont einen kleinen schwarzen Punkt, der schnell größer wird.

„Das ist ja unglaublich“, ruft Yngvar, „du kannst ja zaubern!“ Jonne freut sich ebenfalls und ehe du dich versiehst, landet der schwarze Vogel auf deiner Schulter. „Krack ...“ macht er und schaut dich aus seinen schwarz glänzenden Augen aufmerksam an.

Yngvar ist noch ganz verdattert, dass das so schnell geklappt hat. „Sonst setzt er sich bei niemandem auf die Schulter. Du musst wirklich ein besonderes Kind sein, wenn er so schnell zutraulich wird. Weißt du was, _____(Name des Kindes)? Wie wäre es, wenn du zum Dank für deine Hilfe mit auf der *Sturmrabe* fahren und eine Runde drehen darfst?“

Wow, bei solch einer tollen Einladung sagst du nicht



Nein. Ein paar andere Wikinger und Wikingerfrauen kommen nun über den Steg gelaufen, begrüßen dich, freuen sich darüber, dass Krack wieder da ist und springen an Bord.

Yngvar reicht dir die Hand und auch du kletterst über die Reling.

Jetzt geht alles ganz schnell: Die Wikinger schnappen sich die Ruder, jemand löst das Tau, mit dem die *Sturmraabe* festgebunden ist, Jonne winkt ... und schon bewegt ihr euch aufs Meer hinaus. Krack bleibt auf deiner Schulter sitzen, und Yngvar wundert sich weiter.

Dann seid ihr weit genug auf der offenen See. Die Ruder werden eingezogen und das Segel wird ausgerollt. Sofort knallt der Wind hinein, es bläht sich auf und das Schiff schießt los wie ein Rennboot.

Das fühlt sich großartig an ... Du kannst den Wind im Gesicht fühlen, links und rechts von der *Sturmraabe* spritzen die Wellen in die Höhe und du schmeckst das Salz in der Luft und im Wasser. Krack hüpfert aufgeregt auf deiner Schulter auf und ab. Ihm kann es auch gar nicht schnell genug gehen!

Schau mal, was du noch entdecken kannst ... Siehst du vielleicht Delfine, die das Schiff begleiten? Oder kannst du einen der riesigen Wale entdecken, die hier im Meer zuhause sind? Schau dich ruhig um, genieß die aufregende Fahrt und kraul vielleicht auch mal Kracks Köpfcchen - das mag er sehr gern!



Ihr segelt immer weiter, bis ihr eine kleine felsige Insel entdeckt. Krack sieht sie als Erster und hüpfet wieder aufgeregt auf deiner Schulter.

Yngvar holt das Segel ein, die Ruder werden wieder ins Wasser gelassen und ihr nähert euch ganz langsam der Insel. Sie sieht eher unwirtlich und karg aus, aber zumindest liegt ein Walross am kleinen Strand und schnaubt gemütlich vor sich hin. Das ist ein wirklich großes Tier mit zwei gewaltigen Zähnen, die aus seinem Mund hervorschauen. Wie viel so ein Brocken wohl wiegt? *(Das musst du nach deiner Reise gleich mal nachschauen ...)*

Ganz langsam legt ihr an und eine der Wikingerfrauen wirft ganz geschickt ein Seil um einen kleinen Felsen und macht das Boot fest. Dann klettert ihr an Land, was das Walross absolut nicht zu stören scheint. Es liegt einfach weiter da und grunzt vor sich hin. Krack ist aber ganz außer sich und krächzt immer lauter. Dann flattert er los und landet etwas weiter oben auf einem kleinen windschiefen Baum, der sich mit seinen Wurzeln zwischen zwei Felsen festklammert.

Ihr klettert ihm mutig hinterher ... und dann seht ihr: Ein kuscheliges kleines Nest, aus dem vier winzige Raben und eine Rabendame ihre Schnäbel recken und Krack lautstark begrüßen.



„Krack ist Papa geworden“, sagt Yngvar und schlägt sich die flache Hand vor die Stirn. „Na, da hätte ich auch eher drauf kommen können! Gut, dass du uns heute besucht hast, _____ (Name des Kindes)! Hier findet er ja bestimmt nicht so viel zu fressen für die Kleinen, aber wir haben doch ein ganzes Fass voller Fisch dabei. Da hole ich gleich mal was ...“

Und schon flitzt er los, klettert geschickt zum Schiff herunter, öffnet ein Fass und kommt mit einer Handvoll Fisch zurück.

Das gefällt den Kleinen, der Rabenmama und auch Krack. Gierig schlingen sie die Mahlzeit herunter ... und wenn du willst, kannst du sie auch füttern. Yngvar gibt dir gern etwas Fisch, den du ihnen vor den Schnabel halten kannst ...



Es wird gekrächzt und geschmatzt, was das Zeug hält. Alle Wikinger und Wikingerfrauen schauen ganz berührt zu. Auch wenn sie wilde Seefahrerinnen und Abenteurer sind, haben sie doch ein großes Herz. Gerade für Tiere. Und natürlich ganz besonders für Tierbabys.

Krack schaut dich ganz dankbar an, und auch Yngvar legt seine Hand auf deine Schulter. Alle sind froh, dass du heute das Dorf besucht und Krack gerufen hast. Vielleicht kannst du ja tatsächlich zaubern. Wer weiß?!

Jetzt müsst ihr auf jeden Fall langsam zurück. Verabschiede dich noch in deinen Worten von



Krack und seiner Familie ... leg vielleicht noch ein paar Fische neben ihr Nest ... und dann klettere wieder von den Felsen herunter und aufs Schiff.

Ihr löst das Tau, rudert einige Meter hinaus und setzt dann wieder das Segel.

Wieder geht es schnell wie der Wind über das Meer. Die *Sturmraabe* ist wirklich ein tolles Schiff.

„Jetzt muss ich wohl ein paar Wochen ohne Krack auskommen, aber ich weiß wenigstens, wo er ist und dass es ihm gut geht. Wenn du magst, _____ (Name des Kindes), kannst du gern wiederkommen und mit uns zur Felseninsel segeln, um die kleinen Raben zu füttern.“

Keine schlechte Idee, vielleicht machst du das wirklich. Mit Krack und seiner Familie kannst du dich bestimmt noch mehr anfreunden, sie scheinen dich ja sehr zu mögen.

Die *Sturmraabe* flitzt weiter über die Wellen, und dann siehst du auch schon Land und das kleine Dorf in der Bucht. Nachdem ihr das Segel erneut eingeholt habt (Segeln ist wirklich schwere Arbeit, macht aber auch viel Spaß!), rudert ihr an den Steg und legt an. Jonne steht schon dort und begrüßt euch. Und Yngvar erzählt ihr alles, was ihr erlebt habt.

„Ach, wie schön“, sagt Jonne. „Da freue ich mich sehr für Krack. Jetzt hat er nicht nur meinem lieben Mann Glück gebracht, sondern auch noch sich selbst und seiner Rabenfrau.“

Sie zwinkert dir zu, und dann geht ihr zurück durchs Dorf. Die Menschen winken dir zu, du winkst zurück ... und nimmst jetzt auch Abschied von Jonne und Yngvar. Du kannst jetzt auch den dicken Umhang zurückgeben,

denn den brauchst du nicht mehr. Aber Jonne verspricht dir, dass er dort in ihrer Hütte für dich bereitliegen wird. Wann immer du sie wieder besuchen magst, wird er dich wärmen. Und Jonne meint, dass er dich auch in deiner Welt wärmen wird, wann immer du nur an ihn denkst.

Wie schön das ist, so gute neue Freunde gefunden zu haben!

Nun drehst du dich langsam um, schlenderst weiter durch das Dorf, lässt die Hütten, die Schafe und die Menschen hinter dir ... und kommst ganz langsam wieder hier an, wo dir jemand, der dich sehr lieb hat, diese Reise vorgelesen hat.

Nimm nun zum Abschluss nochmal drei tiefe Atemzüge ...



Und dann bewege deine Hände, deine Zehen, recke und strecke dich - und öffne langsam deine Augen. Willkommen zurück von deinem Abenteuer bei den Wikingern, den Raben, den Delfinen und Walen, dem Walross und dem schnellen Schiff.

Fröhlich sei dein Tag, voller Abenteuer und Entdeckerfreude sei dein Leben!

