

DIRK GROSSER UND JENNIE APPEL  
Drachenboot & Donnerkeil





Dirk Grosser  
und Jennie Appel

---

# Drachenboot & Donnerkeil

Fantasiereisen  
für mutige Schildmaiden und starke Wikinger

Mit Illustrationen von Brigitta Kuka

GOLDMANN

## 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

.....

<i>Inspirationen zum gemeinsamen Erleben nach den Reisen</i>	210
<i>Schlusswort</i>	216
<i>Danksagung</i>	218
<i>Empfohlene Literatur für Kinder</i>	219
<i>Empfohlene Literatur für Erwachsene</i>	220
<i>Über die Autoren</i>	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 Krafttiererlebnissen. 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 Wikinger<sup>1</sup> 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,

---

<sup>1</sup> 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?*<sup>2</sup>

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 Zeichentrickserei „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 Abenteuerge-

---

<sup>2</sup> Wer hier als Erwachsener auf den Geschmack kommt, dem möchten wir unser Buch „Urkraft des Nordens“ wärmstens ans Herz legen, das alte Mythen auf neue Weise erzählt und sie in Bezug zu unserer modernen Welt und Lebensweise setzt.

schichten, bei denen die grundsätzlichen Qualitäten des Meditierens zwar vermittelt, diese aber weitaus unterhaltender und erlebnisorientierter transportiert werden, als das bei „normaler“ Sitzmeditation geschieht. Das Kind ist die Hauptperson, um die herum sich eine Geschichte entwickelt, 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 gemeinsam 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 einschief. 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.