

# Das schneeweiße Männlein im Hohen Norden

## Ziele:

- den Mut finden, eigene Wege zu gehen
- sich selbst vertrauen
- offen sein für andere Kulturen

## Kurze Beschreibung der Geschichte:

Es geht um ein Mädchen, das weit im Norden Europas, in Grönland, lebt. Eisblumen auf ihrem Fenster weisen ihr den Weg zu einem schneeweißen Männlein. Dieses Wesen ist ihr eine große Hilfe. Möchtest du mehr erfahren?

## Anleitungsworte an die Zuhörer:

Es ist möglich, dass du während der Erzählung vor deinem inneren Auge Bilder siehst oder Gefühle in dir hochkommen. Das ist ganz normal und gut so. Und auch wenn keine Bilder oder Gefühle da sind, ist es völlig in Ordnung. Wie auch immer es für dich sein wird, ist es gut.

Wenn aber unangenehme Gefühle oder Bilder da oder in dir sind, kannst du ein Stopp-Zeichen setzen: Sag einfach „Stopp“ oder hebe deinen Arm. So kannst du jederzeit aus der Geschichte aussteigen und der Erzählvorgang wird beendet.

Du kannst während des Vorlesens oder nach dem Ende der Geschichte eine Zeichnung anfertigen.

Und jetzt mach es dir gemütlich. Setz dich bequem auf einen Sessel oder leg dich auf eine Matte auf den Boden. Wenn du sitzt, gib deine Beine zusammen. Spür hinein, wie du auf dem Sessel sitzt. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Mit deinen Füßen spürst du den Boden.

Wenn du liegst, sind deine Beine auf dem Boden ausgestreckt und deine Arme liegen neben dem Körper.

Atme ruhig ein und aus. Achte auf deinen Atem. Gedanken, die kommen, lässt du, so wie Wolken am Himmel, weiterziehen. Wenn du möchtest, kannst du nun deine Augen schließen.

### **Einleitende Erklärung:**

Bevor wir zu unserer Geschichte über das Mädchen Lea kommen, möchte ich dir kurz das Wort „Inuit“ erklären. Das waren und sind auch heute noch die Ureinwohner der Insel Grönland. Sie lebten früher in Zelten und bauten sich Steinhäuser. Wenn sie auf Jagd gingen, lebten sie in Iglus.

## **DIE GESCHICHTE VOM SCHNEEWEISSEN MÄNNLEIN IM HOHEN NORDEN**

Lea ist im Hohen Norden Europas zu Hause, auf der Insel Grönland und zwar an einem ganz besonderen Ort, an dem es nur wenige Menschen gibt. Es ist dort sehr kalt und das Land ist mit Schnee und Eis bedeckt. In den Wintermonaten kann es auf Grönland Temperaturen bis zu minus 40 Grad haben. Brrr! Lea liebt ihre Heimat. Das Dorf, in dem sie lebt, liegt an der Küste, wo auch Inuits sesshaft sind. Einige davon sind ihre besten Freunde.

Doch lass mich jetzt die Geschichte von Lea erzählen.

Als das Mädchen eines Tages, wie so oft, daheim auf der Holzbank sitzt, schaut sie neugierig aus dem Küchenfenster. Die klirrende Kälte hat viele schöne Eisblumen auf das Fenster gezaubert. Sie bewundert die unterschiedlichen Formen der Eiskristalle und bestaunt die vielen einzigartigen Eisblumen auf der Fensterscheibe. „Wie wunderschön ihr doch seid“, denkt Lea. Auf einmal beginnen sich die Eisblumen zu bewegen. Sie sieht genauer hin und erkennt, dass sich die Kristalle plötzlich verändern und ihr einen Weg zeigen! „Das ist aber spannend. Wohin zeigt denn dieser Weg?“, fragt sie sich. Jetzt formen sich andere Eiskristalle zu einer einladenden Handbewegung, die immer und immer wieder auf das Gleiche hinzeigt. Lea schreibt mit ihrem Finger an die Scheibe: „OK, gut. Ich komme mit!“ Sie steht auf, geht ins Vorzimmer und schlüpft in ihre Jacke aus Schafwolle. Dann nimmt sie die kniehohen Fellstiefel und zieht sie an. Zu guter Letzt holt sie ihre Lieblingshandschuhe und ihre Haube aus der unteren Schublade der Kommode hervor und verlässt das Haus. Draußen vor der Tür ist es klirrend kalt. Rasch setzt sie ihre Haube auf und zieht sich die Fellhandschuhe an. Sie spürt die kalte Luft auf ihrem Gesicht. Mit einem tiefen Atemzug atmet sie die frische, kalte Luft ein und aus. Sie ist glücklich und voller Tatendrang. Neugierig, wohin der Weg

sie denn führen wird, verlässt sie den Garten und geht die Straße entlang, bis sie an deren Ende kommt. Vor ihrem inneren Auge sieht sie wunderschöne Eiskristalle tanzen, die ihr so den Weg weisen. Auf ihrem Marsch in das Landesinnere begegnen ihr immer weniger Menschen und Tiere. Landeinwärts wohnen kaum noch Menschen, weil dort die Lebensbedingungen noch härter sind als an der Küste. Sie sieht die offene, flache Landschaft vor sich und ihr Blick ist in diese schöne, weite Ferne gerichtet.

Vor ihr liegt eine unberührte und tief verschneite Ebene. Es beginnt nun wieder zu schneien.

Dicke Schneeflocken fallen vom Himmel. Lea bleibt stehen und schaut hinauf in den Himmel. Nun schließt sie ihre Augen und die Schneeflocken berühren zart ihr Gesicht. Sie spürt den Wind auf ihrer Haut. Um sie herum ist es angenehm still.

Lea genießt diese Stille und atmet ruhig ein und aus. Ihre Nasenflügel spielen voller Freude mit der kalten Luft und heben und senken sich. Sie spürt, wie sie mit jedem Atemzug Kraft tankt und eine wohltuende Ruhe breitet sich in ihrem Körper aus. Allein in dieser zauberhaften Naturlandschaft, freut sich Lea über das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Wohin sie auch schaut, sieht sie eine schneebedeckte Landschaft. Die Sonne kommt aus den Wolken hervor und zeigt sich ihr für eine kurze Weile. Der Schnee glitzert in den wärmenden Sonnenstrahlen. Hier fühlt sich Lea sicher und geborgen. Die Eiskristalle haben ihr diesen einzigartig schönen Weg in der unberührten Landschaft gezeigt.

Doch hoppla! Was ist denn das? Ein kleines, schneeweißes und freundlich grinsendes Männlein winkt ihr zu. Sie hätte es in diesem Schneegestöber beinahe nicht bemerkt. „Ich bin zu dir gekommen, um dir etwas zu sagen“, teilt das Männlein Lea mit.

Nach einer kurzen Pause spricht es weiter: „Hab Vertrauen zu dir! Trau dir viel mehr zu! In dir steckt enorm viel Kraft und Talent. Geh deinen Weg voller Vertrauen und Zuversicht. Ich möchte dir dabei helfen.“ Lea nickt ihm zu. Sie fühlt sich vom Männlein gut verstanden.

Das Männlein schnippt mit seinen Fingern. Plötzlich beginnen goldene Schneesterne um sie herum zu leuchten und zu tanzen. Sie sieht dem zauberhaften Schauspiel zu und lässt die wunderbar glitzernden Schneesterne auf sich wirken. Sie fühlt sich jetzt ganz stark, ist guten Mutes und voll Zuversicht.

Beim Verabschieden spricht das Männlein die folgenden Worte in Leas Ohr: „Diese Sterne sollen

dich immer daran erinnern, dass in dir unendlich viel Kraft und Mut und eine große innere Stärke wohnen!" Er lächelt ihr noch einmal liebevoll zu und so schnell das Männlein gekommen war, so schnell war es wieder verschwunden ...

Lea lässt die Schneesterne und die wunderbaren Sätze des Männleins weiter auf sich wirken und bleibt noch eine Zeitlang stehen. Dabei schließt sie ihre Augen. Sie fühlt ihre innere Stärke und es wird ihr ganz warm im ganzen Körper. Diese wohltuende Wärme spürt Lea auch in ihrem Bauch. Und sie nimmt ein Leuchten in ihr wahr.

Dieses Gefühl tut Lea so unendlich gut, dass sie sich etwas ganz fest vornimmt: „Ich möchte von nun an dieses wunderbare Gefühl allen weitergeben, die es brauchen.“ Ausgestattet mit neuer Lebenskraft kehrt sie nach Hause zurück.

Wir sind nun am Ende unserer Geschichte über Lea und dem schneeweißen Männlein im Hohen Norden angelangt. Wenn du ihnen noch etwas sagen möchtest, tu es jetzt in deinen Gedanken und nimm dir so viel Zeit dafür, wie du brauchst.

Du kommst allmählich in diesen Raum zurück. Spüre deine Finger und Zehen, deine Arme und Beine und schließlich deinen ganzen Körper. Atme ruhig ein und aus. Bewege deine Finger und Zehen, atme noch ein paar Mal tief ein und aus und öffne jetzt deine Augen.



# KREATIV-BLATT

Hier können die Kinder nun aktiv und kreativ sein und so ihre inneren Erlebnisse gut verarbeiten:

## ERLEBTES FESTHALTEN

Wenn das Kind möchte, kann es auf der leeren Buchseite

- ✂ eine Zeichnung anfertigen,
- ✂ Bilder aus Zeitschriften ausschneiden und eine Collage gestalten,
- ✂ sich eine eigene Geschichte ausdenken und/oder schreiben,
- ✂ eine/n Brief/Mail an eine/n Freund/in schreiben oder
- ✂ vielleicht sogar ein Gedicht verfassen, Reime machen, ...

## ERFAHRUNGEN BESPRECHEN

Auch der persönliche Austausch mit der/m Vorlesenden oder mit anderen Kindern ist eine gute Möglichkeit zur Verarbeitung von Eindrücken. Um die erfahrenen Erlebnisse zu besprechen, können die folgenden oder eigene Fragen herangezogen werden:

- ✂ Wie hast du diese Geschichte erlebt?
- ✂ Hast du dabei etwas gefühlt?
- ✂ Hast du Bilder gesehen?
- ✂ Sind dir vielleicht Gedanken gekommen?
- ✂ War für dich in der Geschichte etwas spannend, angenehm oder gar unangenehm?

Geben Sie dem Kind genügend Zeit für das Kreativ-Blatt und Sie werden staunen, was hierbei alles entstehen kann.



# Der kleine Theodor und sein Abenteuer

## Ziele:

- den Mut finden, eigene Wege zu gehen
- Urvertrauen spüren
- lernen, für sich selbst zu sorgen

## Kurze Beschreibung der Geschichte:

In dieser Geschichte geht es um einen Jungen und dessen ältere Tante, die viele Bücher besitzt und um einen großartigen Traum, in dem eine Höhle vorkommt. Möchtest du mehr erfahren?

## Anleitungsworte an die Zuhörer:

Es ist möglich, dass du während der Erzählung vor deinem inneren Auge Bilder siehst oder Gefühle in dir hochkommen. Das ist ganz normal und gut so. Und auch wenn keine Bilder oder Gefühle da sind, ist es völlig in Ordnung. Wie auch immer es für dich sein wird, ist es gut.

Wenn aber unangenehme Gefühle oder Bilder da oder in dir sind, kannst du ein Stopp-Zeichen setzen: Sag einfach „Stopp“ oder hebe deinen Arm! So kannst du jederzeit aus der Geschichte aussteigen und der Erzählvorgang wird beendet.

Du kannst während des Vorlesens oder nach dem Ende der Geschichte eine Zeichnung anfertigen.

Und jetzt mach es dir gemütlich. Setz dich bequem auf einen Sessel oder leg dich auf eine Matte auf den Boden. Wenn du sitzt, gib deine Beine zusammen. Spür hinein, wie du auf dem Sessel sitzt. Deine Hände liegen auf den Oberschenkeln. Mit deinen Füßen spürst du den Boden.

Wenn du liegst, sind deine Beine auf dem Boden ausgestreckt und deine Arme liegen neben dem Körper.

Atme ruhig ein und aus. Achte auf deinen Atem. Gedanken, die kommen, lässt du, so wie Wolken am Himmel, weiterziehen. Wenn du möchtest, kannst du nun deine Augen schließen.

# DIE GESCHICHTE VOM KLEINEN THEODOR UND SEINEM ABENTEUER

Vor deinem inneren Auge erscheint Theodor, ein kleiner, zarter Junge. Er hat eine Tante, eine ältere Dame, zu der er gerne auf Besuch geht. Sie heißt Gretl, lebt allein und bekommt ab und zu Besuch von Verwandten und Bekannten. Was ihm ganz besonders an ihr gefällt, ist, dass sie Bücher sehr gerne mag. In ihrem Wohnzimmer stehen riesige Bücherregale, die eine ganze Wand ausfüllen. Vom Boden bis zur Decke sind jede Menge Bücher, Zeitschriften und Kataloge zu sehen.

Theodor denkt sich: „Immer, wenn ich im Wohnzimmer meiner Tante bin, zieht mich ihr Bücherregal magisch an und ich komme aus dem Staunen nicht heraus.“ Neugierig sieht sich Theodor die Buchrücken an, zieht das eine oder andere Buch heraus und blättert darin herum. Beim letzten Mal hatte er ein Haushaltsbuch aus dem 19. Jahrhundert entdeckt, in dem eine besondere Pflanze beschrieben ist: „Löwenzahn ist ein echtes Wunderkraut, ein Stärkungsmittel bei jedweder Problematik“. An der Zeichnung erkennt Theodor die Löwenzahnpflanze und vor seinem inneren Auge erscheint eine Pustelblume, in die er sogleich hineinbläst. Seine Tante hatte als Kind geglaubt, dass Wünsche, die man sich beim Reinpusten vorstellt, in Erfüllung gehen. Tante Gretl kennt auch die Heilkraft von Löwenzahn und spricht öfters davon, wie wichtig es im Leben ist, gut auf sich zu achten, um gesund zu bleiben.

Wenn Theodor ein Buch nicht mehr interessiert, macht er es wieder zu und stellt es zurück in das Regal. Seine Blicke suchen dann wieder weiter, sie wandern auf den Regalen hin und her, auf und ab, und dann wieder hin und her und auf und ab.

Theodor möchte dir jetzt von einem Abenteuer erzählen, das er bei Tante Gretl erlebt hat.

Es begann folgendermaßen: Ein altes, dickes Buch weckte seine Neugierde und so nahm er es aus dem Regal. Der Buchrücken war schon lose, einige Blätter schienen bereits vergilbt und auf einigen Seiten waren Flecken in allen Farben zu sehen.

Theodor setzte sich mit dem Buch auf die alte, rötliche Couch seiner Tante, machte es sich bequem und versuchte, in diesem interessanten, alten Buch zu lesen. Einige Buchstaben erinnerten ihn an eine Geheimschrift; er konnte sie aber leider nicht entziffern. Nach einer Weile fühlte er, wie das Buch schwerer wurde, seine Augen fielen zu und er sank in einen tiefen Traum.

In seinem Traum begegnet ihm ein kleiner Zwerg namens Lorenz. Er stellt sich Theodor vor und meint, dass er ihm helfen kann. Er sagt, er hat schon vielen Menschenkindern geholfen und macht das gerne.